

南華大學

生死學系哲學與生命教育碩士班

碩士論文

正念療法的佛教禪修蘊含之研究

—以喬·卡巴金與馬克·威廉斯為中心

研究生：郭梵韋

指導教授：黃國清 博士

中華民國 105 年 12 月 29 日

南華大學

生死學系哲學與生命教育碩士班

碩士學位論文

正念療法的佛教禪修蘊含之研究

—以喬·卡巴金與馬克·威廉斯為中心

研究生：郭梵亭

經考試合格特此證明

口試委員：                    

廖俊裕

黃國清

王晴薇

指導教授：黃國清

系主任(所長)：廖俊裕

口試日期：中華民國 105 年 12 月 29 日

# 謝 誌

首先，我要感謝我的指導老師黃國清教授，謝謝願意指導我，雖然學生我學習的時間不多，但老師的指導讓我獲益良多。此外，還要感謝兩位口試委員廖俊裕教授、王晴薇教授，謝謝兩位老師給予我這麼多的寶貴建議，使我有更多不同的思考內容，其中更感謝廖俊裕老師願意提供給我相關的資料，真的非常感謝。另外，我還要感謝那些陪在我身邊的好友及老師們，感謝大家協助我讓我順利完成學業。在此在這裡感謝哲學與生命教育學系的學弟妹和碩士班的大哥大姊，還還有系上的老師們，此外還要感謝生死學系和宗教學研究所的學弟妹、系辦助理、老師們，感謝有你們的支持與幫助，你們關懷幫助讓我永生難忘，再一次地感謝這種多的南華大學這個大家庭的人們，無論是老師還是同學們，或是各處室的助理大哥大姐們的關心。我終於畢業了~

在這 8 年來，我從大學部到碩士班都遇到好多的貴人的相助，無論是我的指導老師，還是各處室的助理們以及學長姐和學弟妹，謝謝你們的相助。讓我從默默無名的小工讀生，到現在成為人見人愛的萬能的工讀生，在南華讓我學習到學多人事物，無論在學術上的專業知識，還是工作上的做事技能，這都是讓我一步一步成長到現在的我，你們的指導與教誨，我將會銘記在心中帶著這一份滿滿的愛與祝福，向未來邁進的。感謝，再感謝~

南華大學 生死學系哲學與生命教育碩士班 郭梵韋合十

2017.1.15

## 摘要

本研究主要探討正念療法的佛教禪修蘊含之研究，主要以正念療法當中的正念減壓療法與正念認知療法作為研究的對象，從創始者喬·卡巴金博士的正念減壓療法作為研究基底，在延伸至心理治療的正念認知療法，去探索正念療法與佛教的關係，以及它所蘊含的佛教義理。本文分別去說明（1）喬·卡巴金博士是如何去設計「正念禪修」的概念，以及是如何應用於當代心理治療發展；（2）「正念減壓療法」是如何從佛教轉化過來的，卡巴金博士又是擷取那些佛教元素，並發展出全新的元素，這兩個部分的撰寫脈絡，是依據發展歷史脈絡、思想辯證，從這兩點的切入正念療法的理論當中，並試著說明當代正念療法還是有蘊含佛教禪修的思維。

關鍵字：正念減壓療法、正念認知療法、正念、正知、佛教禪修、四念處、  
煩惱心

# 目 錄

謝 誌.....	I
摘 要.....	II
目 錄.....	III
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機與目的.....	1
一、研究動機.....	1
二、研究目的.....	4
第二節 研究法及運用.....	10
一、哲學研究法.....	10
二、文獻研究法.....	13
第三節 當代文獻回顧.....	15
一、正念療法的研究概述.....	15
二、正念療法與佛教的關係.....	22
三、正念療法相關研究類型.....	25
第四節 論文章節分析.....	30
第二章 正念療法起源與開展.....	32
第一節 正念療法在美國的發展背景.....	33
第二節 正念療法起源.....	37
一、正念減壓的起源契機.....	38
二、正念減壓的「法」設計.....	42
第三節 正念療法現代發展.....	48
一、正念運用在「心理治療」的不同視野.....	48
二、正念心理治療—以「正念減壓法」與「正念認知療法」為例.....	54

三、正念心理治療的心理健康機制—再覺知.....	62
第三章 正念療法的佛法元素.....	66
第一節 初期與現代的「正念」的定義.....	67
一、初期佛教所談的「正念」定義.....	67
二、現代禪修所談的「正念」定義.....	71
三、初期到現代的「正念」的定義轉變.....	76
第二節 正念療法的佛法心理機制.....	81
一、世間煩惱根源.....	81
二、現代禪修所談的「如實觀照」.....	87
第三節 正念禪修的「修心」.....	90
第四章 正念療法的佛法禪修思想.....	95
第一節 正念禪修的「定」學.....	96
第三節 正念禪修的「慧」學.....	101
第五章 結論.....	107
一、正念療法的去宗教化詮釋.....	107
二、正念療法的正念禪修佛教元素.....	111
參考書目.....	114

# 第一章 緒論

## 第一節 研究動機與目的

### 一、研究動機

世界上真的有最快樂的人嗎？人的生命當中，有許多的悲歡離合、愛恨糾葛是多麼愁苦。生命的歷程往往不如自己所預期般的美好與順利，往往都是那無常所變，佛教常提到「世間皆是苦難」，生活苦、心也苦，一切都不是自己所能掌控的，那麼何來的「快樂」呢？

這樣的問題和疑惑不斷地在我的心中盤旋與困擾，直到我閱讀到這本書讓我有不同的思考方向，此書名為《世界上最快樂的人》，講述著一位仁波切，他如何透過禪修及學習佛法的歷程，經由這樣的歷程來讓自己領悟佛法和自我內在身心調和，書中除了用佛法來說明自我如何做內在自我調和，同時也結合了西方科學的角度來驗證禪修所帶來身心調整，藉由禪修的自我練習以及結合佛陀所教導眾生的道理，藉由這樣的練習，科學家發現了人的腦神經會傳達一種分泌元素，那種分泌會讓我們感受到所謂的「快樂」，現在人為何時常不快樂呢？他說：

人們總繞著「如何變得更好、更強」或「如何克服『自我的憎恨』」之類的問題打轉。<sup>1</sup>

又說：

---

<sup>1</sup> 詠給·明就仁波切著、江翰雯、德格翻譯小組譯：《世界上最快樂的人》（臺北：橡實文化，2008年），頁149。

當外在或物質發展的速度超前於內在知識的發展，人們承受著強烈的心理矛盾衝擊，卻苦無解決煩惱的方法。<sup>2</sup>

這兩段話說明現在的人的深層的煩惱問題，由於時代的變遷、科技的日新月異，人們在這變動時代，只能盲目的追求未來，無論是物質上的追求，還是生活上品質的要求，無不是外在的追求嘛！但心靈上卻趕不上的這樣的變遷，內在心理與外在物質已成為我們現在人的問題，如仁波切所說：「豐富的物質享受也相對的帶來了各種外在的干擾源，使我們跟內在世界失去了聯繫。<sup>3</sup>」因此，我們所追尋「快樂」好像已不再只有物質上的享受，還需要提升心靈上的需求，那麼要如何提升心靈層次呢？

亞伯·愛因斯坦曾說過：「如果有任何能夠因應現代科學需求的宗教，那可能就是佛教了。<sup>4</sup>」佛教本身是一種宗教，但它所蘊含的佛法早已涵蓋所有的學術領域，如教育、醫學、心理學、社會學及科學等等。佛法的內涵除了自我本身可以應證，也可以透過科學的驗證來說明。佛教是一套自我內在探索及修身心養性的方法。仁波切在學習佛法和禪修過程當中他體悟到佛法所講的道理，他說：「唯有對自心本性的直接體悟才能讓我真正明白：任何的不安和恐懼只不過是我自心造作的產物，而自心本性不可動搖的寧靜、信心和喜樂，其實比自己的眼睛更貼近自己。<sup>5</sup>」從這段話我們可以發現，若要提升心靈層次唯有回到自身的內在，才能真正的明白內在的自我。心中的恐懼和不安是來自內在的我無法透過外在物質得到安定，因此心中就產生許許多多的不安定感，只能回到自我藉由自我內在回歸的練習，並產生不可動搖的信心，才能看到真正的我並得到發自內在「喜悅和快樂」。閱讀完這本書之後，我開始對於佛學產生興趣，想要跟深入的探討和學習。

---

<sup>2</sup> 詠給·明就仁波切著：《世界上最快樂的人》，頁 149。

<sup>3</sup> 詠給·明就仁波切著：《世界上最快樂的人》，頁 149。

<sup>4</sup> 詠給·明就仁波切著：《世界上最快樂的人》，頁 26。

<sup>5</sup> 詠給·明就仁波切著：《世界上最快樂的人》，頁 29。



再一次偶然機緣下，我參加了一場演講，講述內容是有關身心靈健康和自我內在調適的議題，在聆聽的過程當中，講師發給大家兩顆葡萄乾，分別給我試著用不同的方法去體驗吃葡萄乾的過程，第一種是一般我們「常吃」的方式；第二種則是請我們運用五官感受來體驗這個葡萄乾，前者有一種無意識地直覺反應「吃就是吃」的想法；後者則是用一種細微的觀察，我與葡萄乾之間的互動。這樣的體驗讓我頓時，發現時間好像變得很緩慢，但所體驗到的感覺與前者不同，有一種主客分明的感受，在進口後又有一種主客一體的感受。感覺非常特殊，此時講師說明，這種的「覺察過程」是目前當代歐美提出來的一種自我療癒的方式，它結合冥想、靜坐、自我身心調適、瑜珈及東方佛教思想所融合出來的，這一套療癒名稱之為「正念減壓療法」。

當我一聽到這個新名詞，頓時引起我的好奇，因為「正念」不是佛教裡的八正道其中一項嗎？這跟我所認識的八正道的「正念」是一樣嗎？這套療法與佛教所講禪修是否是一樣的還是不一樣呢？這種種的問題讓我開始思考歐美所用「正念減壓療法」與佛教義理是否有相異之處呢？

在二十世紀前後，就有東方思想與西方思想的融合和撞擊，例如：榮格的心理學與佛教的曼陀羅結合、儒釋道學說與近代西方哲學做探討與結合等等東西方思維比較和融合的相關研究，無論在學術、教育、醫學都有可以發現這樣的研究結合。而歐美「正念減壓療法」就是其中一種，在這套「正念減壓療法」可以發現到，它是運用佛教禪修的練習，如觀呼吸、觀身體和自我的內在感受，或是透過身體的擺動來「覺察」當下自我的內在感受，葡萄乾的體驗也是如此。此外，在練習過程當中，引導的語句和練習技巧則是運用心理治療常用的方式，比較是「自我調適」的語言，但也有部分比較像是佛教所常用的詞語。因此，「正念減壓療法」這套學術研究，引起我想要深入去研究，並試著分析正念減壓療法的背後所結合佛教義理的內容以及帶給現在人有何不同的意義。

## 二、研究目的

經過那一次的演講激發我開始想要研究「正念減壓療法」與「佛教的禪修或義理」是否相同或差異，相同的部分有哪些，那差異的部分又是哪些呢？那天講師有推薦歐美正念減壓療法的開創者寫了一本書名叫做《當下，繁花盛開》，因此我就開始去閱讀這本書，在閱讀的過程當中，我發現它所要表達的內容與我上一本書《世界上最快樂的人》有異趣同工之妙，同樣都是回歸到內在的自我，甚至回到「當下」，透過「正念」的覺察來讓自己不被外在人、事、物所牽引，同時也不被內在所產生出來恐懼與不安影響了自我。

在生命的歷程當中，許多人會以「活在當下」做為勉勵自己和他人，那要如何「活在當下」？「當下」又是什麼樣的感受呢？在書中有提到一段話，「正念提供一條簡單有力的路徑，讓我們從問題中脫身，連繫上自己的智慧和生命力，重新掌握生命的方向和品質。<sup>6</sup>」又「以審慎和明察，持續不斷的專注，欣賞當下，對當下培養一種親密感。與這種態度相對的，便是是生命為理所當然。<sup>7</sup>」，「當下」是自我的生命體驗，而「正念」就成為我們與自我內在最佳的溝通橋樑。

在上一小節我們有提到現代物質變化快速，而我們內在心靈無法追上，漸而產生出許多的內在恐懼、焦慮及不安的負面感受正影響我們，有時我們的大腦也為了趕上這樣的變化，我們產生所謂的「自動化模式」，這種自動化的模式會將我們引導上我們已經經驗模式，而忽略了生命週遭的小細節，甚至將生命的缺陷無限的負面放大並不接受這一切的生命過程，最後蒙住自我的雙眼看不到真實的真相。而卡巴金博士，也就是正念減壓的創始者，提出一種可以將這樣負面狀態暫時緩和，甚至擺脫這一切的模式，那就是「正念」！藉由正念的練習來讓自我

---

<sup>6</sup> 喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 著、雷淑雲譯：《當下，繁花盛開》(臺北：心靈工坊，2008年)，頁 31。

<sup>7</sup> 喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 著：《當下，繁花盛開》，頁 31。

暫緩這一切不可預期的狀態和負面思考，並重新審慎自我的狀態且重新再一次探索這個世界。

「正念」這個感念是源自於佛教禪修最核心的要領。卡巴金博士是這樣看待「正念」，他說：「它僅僅是一種自覺的生活藝術，而非佛教徒或瑜伽士的專利。事實上，你若對佛教略知一二，就會知道關鍵在於做自己，而不是去做你根本無法做到的那種人。基本上佛教是為連繫上你最深刻的天性，讓它心中暢流而出，亦是覺醒並如實看見事物；事實上，『佛』的字意就是指自性與實相中覺醒的人。」<sup>8</sup> 從此點來看，正念是與我們生活息息相關的，無論你是不是是一位佛教徒，每一個人皆可以運用正念來調整自我的狀態。正念練習所要朝向目標就是自我覺察，並成為自己的心理輔導員，用佛教的角度來就是成為自己的心中的那尊「佛」。這裡所指意的「佛」是一位覺醒者，每一個人都可以自我的覺察，如同佛教所講的「每一個人都具有佛性」。當我們覺察到一定的程度我們就會發現生命的本質，尤其是心的本質，這樣我們就會活得更知足、更和諧、更有智慧，如同呼應的「活在當下」。

「正念」這個東西，或說是這的名詞已被大部分的人認為「自我療癒」或是「禪修」重要方針，藉由這一套自我內在練習的方式來達到所謂的活在當下的感受，或說是脫離我們自我的負面思考，還是說暫緩我們情緒或是思考自動模式等等自我內在的改變。竟然正念的所帶來的效益這麼大，那麼我開始對於「正念減壓療法」有了三個思考問題，如下：

1. 卡巴金博士的「正念」理念是什麼？又如何設計這一套療法呢？以及「正念減壓」是如何開展到各領域呢？
2. 「正念減壓」的系統與「佛教禪修」的差異的地方在何處？那相同的方又在何處？

---

<sup>8</sup> 喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 著：《當下，繁花盛開》，頁 32。

3. 「正念減壓」除了達到自我的身心調整或是讓我們可以藉由此方法來擺脫我們的負面情緒和思考，還是這套系統有深層的意涵，更明確地說是否否有「佛法」的蘊含呢？這種的蘊含是佛法當中哪一個部分呢？

這三個問題讓我開始對於「正念減壓」有所好奇並想要深入去了解。之後我開始去研究有關「正念減壓」的相關文獻以及「佛教禪修」的相關的文獻，發現到兩者的必較少人撰寫，也沒有太多的直接連結。在國內的學術研究當中，研究「正念減壓」的學者大部分都是研究心理諮商或是生命教育領域的人，比較少文史哲的學者做相關研究，因此在文獻上就比較少可以去研究，此外，在這些研究也較少將「正念減壓」與「佛學」結合起來做深入研究，大部份研究都還在「正念減壓」如何用在某領域或心理諮商上面。

在閱讀相關文獻，我發現幾個有趣的內容，例如：正念減壓所寫的正念練習內容與原始佛教禪修的內容相似蠻高的，但研究佛教禪修的學者卻對於「正念減壓」內容抱持一個懷疑的角度去看它。如溫宗堃的〈正念減壓的根源與作用機轉：一個佛教學的觀點〉一文中提到，「至今似乎少有佛教學者從佛教學的觀點，探討正念的改變機轉。<sup>9</sup>」又「部分佛教徒對世俗的正念課程抱持懷疑甚至批判的態度，例如葛汀（Rupert Gettin）曾提到：『從某種佛教觀點來看，把正念從它原本所處的佛教禪修實踐脈絡中抽離出來，這樣的作法可能被視為一種對傳統佛教的挪用和扭曲，忽略了佛教根除貪瞋癡的目標。』<sup>10</sup>」從此話當中，可以發現到，正念減壓與佛教禪修的思考方想略有不同，雖然在操作方面是相似的但背後目的有所不同的。此內容比較是對於正念減壓有所懷疑的。

另外，也有其他將正念減壓做不同領域的結合，如正念認知療法、正念預防復發、正念分娩與育嬰、正念老人照顧及正念進食覺察訓練等等這些都可以統稱

---

<sup>9</sup> 溫宗堃：〈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 12 卷 2 期（2013 年 12 月），頁 30。

<sup>10</sup> 溫宗堃：〈正念減壓的根源與作用機轉：一個佛教學的觀點〉，頁 30。

為「正念療育<sup>11</sup>」，同樣都以正念練習作為出發點而進行的相關研究。其中，「正念認知療法」是最早將正念練習結合心理治療的認知行為學派，研究目的主要是降低憂鬱症的復發機率，研究結果相當的良好，因此正念開始被大量的心理學家或是心理諮商師及心理輔導員使用在個案身上或是研究上。正念也開始被歐美各領域的學者使用在不同的研究領域上面，並開創正念不同的樣貌。

從上述兩個角度來看，對於「正念」這一樣的學術研究有了不同的看法，此外也有另一批學者也試著將「正念練習」回到佛教禪修上面，而開創一個全新的角度，此研究是以原始佛教的禪修作為理論基礎，結合正念練習方式來詮釋「正念學<sup>12</sup>」。呂凱文對於正念學提出「正念學同心圓的三層結構」的看法，分別是：中間核心層的「出世間正念學」，第二層的「世間正念學」，第三層的「世俗正念學」。<sup>13</sup>此同心圓的感念，恰好點出佛教禪修與正念減壓不同特色，在同心圓的核心層次也就是出世間正念學，是以出家僧團的禪修法門，而最外圍的層次則是歐美所提出的正念療育的相關課程，也就是世俗間正念學。同心圓的中間層次則是以南華大學宗教學研究所的呂凱文教授所發展正念學，已融入傳統佛教禪修的理

<sup>11</sup> 正念療育指的是正念治療 (Mindfulness Therapy) 與正念教育 (Mindfulness Education) 之合稱。參見黃創華：〈寧靜喜悅的生活—佛教正念學獻給當代的禮物〉，《慧炬雙月刊》第 590 期 (2014 年 10 月)，頁 5。

<sup>12</sup> 當今西方醫學、心理治療、腦神經科學、教育學界，對佛教「正念禪修」的研究與應用，連同當代佛教學本有的對「正念禪修」(mindfulness meditation) 的研究，已累積相當的資料，足以形成一門跨學科領域的「正念學」(satiology)。參見溫宗堃：〈正念學：佛教心要的現代理解與應用〉，「第五屆戒幢論壇：佛教與心理治療」研討會 (江蘇：蘇州西園寺戒幢佛學研究所，2011 年 11 月)。

<sup>13</sup> 正念學同心圓的第一層結構是以解脫為終生職志、邁向解脫道的世間正念學教導。南傳上座部佛教正念禪法，屬於這層脈絡，不論是緬甸馬哈西、帕奧禪師或是泰國阿姜查為代表的森林禪修系統皆屬於這一層，它配合佛教繁瑣戒律輔助倫理行為，應機於已解脫為職志的出家僧侶。這是一種純粹導向解脫的出世間正念學，不過卻未必全然應機於其他兩層生活於世俗身份的人士。我認為當代西方以卡巴金博士為始的各種正念療法包括正念減壓 (MBSR)、正念認知療法 (MBCT)、辯證行為療法 (DBT)、接納承諾法 (ACT) 等等幾百種的正念學，或可歸屬於正念學同心圓最外環第三層的應用。它們摻入各自文化語境的元素，雖然帶著正念學稀釋後法味，卻以不具佛教色彩但迎合當代世俗理念的方式呈現。這是一種世俗正念學。至於這幾年逐漸在南華大學宗教學研究所與台灣正念學會為基地所發展的正念療育學 (MBST) 與正念催眠學 (MBHT)，可以視為是正念學同心圓的第二層結構。它介於佛教核心 (解脫) 與世間外環 (世俗) 之間的中間地帶，同時帶著解脫與世俗的特質帶著濃濃法味，有著不即不理於世間、不及不離於解脫的靈活與可愛。它可以導向解脫成就，也可以導向世俗成就。這就是世間正念學。參見呂凱文著：《正念療育的時間與理論與 33 個正念練習》(高雄：台灣正念學學會，2015 年)，頁 22-23。

論，結合當代正念相關的課程，而展現出來的正念學稱之為世間正念學。

透過這三個角度來看「正念」這套系統，它已成為一個學門或學問。竟然，正念已成一套學術理論，同時也受到各領域的學者廣泛的討論和使用。但由於國內外各方對於「正念」尚未有明確的區別，因此產生出各種的正念相關用詞和課程，如廖俊裕曾在他的一篇文章所說：「正念學的發展，已有 30 餘年，相繼投入研究的學者也不少，如：Mark Williams、John Teasdale、Zindel Segal、Stahl B、Goldstein E、Fabrizio Didonna、Chiesa A.和 Malinowski P.等；國際上，也有一行禪師積極投入；台灣也有李燕蕙、陳德中(兩者較具 Kabat-Zinn 系統的特色)、呂凱文、溫宗堃(兩者較強調南傳佛學之義理背景)等人積極推動與研究，關於正念的定義，目前其實並沒有一致的共識。<sup>14</sup>」因此，目前「正念」系統還是以它最核心的概念去認定，而與它所結合的方式就非常多元了。在國內的研究成果還是以心理諮商或輔導的研究居多，這類的研究則會偏向「正念減壓」創始者卡巴金博士的正念內容，另外也有從佛教禪修結合正念練習的，這類的研究則會偏向佛教禪修的內容。但還是很少看見針對「正念減壓」做佛學蘊含相關的研究，因此本研究將會試著以這個方向作為研究目的。

綜合上述，本研究的目的是從佛學的角度探討「正念減壓」的佛教義理。而針對以下三個問題做為討論：

1. 卡巴金博士的「正念」理念是什麼？又如何設計這一套療法呢？以及「正念減壓」是如何開展到各領域呢？
2. 「正念減壓」的系統與「佛教禪修」的差異的地方在何處？那相同的地方又在何處？
3. 「正念減壓」除了達到自我的身心調整或是讓我們可以藉由此方法來擺

---

<sup>14</sup> 廖俊裕：〈初探儒家正念學之可能——以劉蕺山思想為文本〉，「2013 明代文學與思想國際學術研討會」（嘉義：南華大學文學系，2013 年 11 月），頁 8。

脫我們的負面情緒和思考，還是這套系統有深層的意涵，更明確地說是否有「佛法」的蘊含呢？這種的蘊含是佛法當中哪一個部分呢？

本文依循這三個問題作為討論或分析的角度去研究，「正念」已不在是專屬佛教的特色，而是成為現代科學或學術的研究範疇，已成為了一門學科。在我研究閱讀過程發現研究「正念學」大可分成兩個研究方向，一個是針對於它的操作運用在輔導他人或個人的歷程；另一個則是文獻上的分析和義理解釋，前者是目前較多學者所使用的研究歷程，後者則是教為少人去研究，主要因為大多數的學者認為正念的理念源自於佛教，而在使用建構上就會比較是在佛教基礎，因此這個研究範疇就會比較為沒有發展的地方，加上目前正念學的研究發展還是多數以正念療法做為研究基礎，因此佛教的特色就較為少見，這也是為什麼正念學大多研究都是以輔導為主。

雖然大多的研究是以輔導為主，但我卻對於在正念學的佛教義理深感興趣，因為在佛教法門有千萬種，而正念學何嘗不是一種法門，它恰好是適用於現在的生活，因此我想要去探索這一塊領域，研究方向將會以文獻研究做為研究方法。在研究思維上會以「哲學」角度去思考正念學的文獻資料並分析其中的佛法。

## 第二節 研究法及運用

在上一節上我們提到正念學的研究上可分為質性量化科學研究和文獻分析研究，前者是屬於科學或社會科學的常用研究方法，如心理輔導研究、心理諮商研究、科學研究以及個人的生命歷程研究；後者則是回到文獻資料上的分析研究。而本研究將採用文獻上的分析研究加上哲學思維，去分析文獻資料。本研究的研究方法可分別是哲學研究方法、文獻研究法，並簡易說明如何去運用這兩種研究法。

### 一、哲學研究法

在「哲學研究法」裡本來就沒有有一定的操作步驟或是固定的模式，雖說每一位哲學家都有他自己的思考脈絡，但他們依然根據「哲學」的幾個思考特性，如普遍性、根本性及批判性。依據這些特性做哲學式的思辨，並加入不同的角度來分析研究。如何建興在他的一篇文章當中所提到的「哲學分析法」，如下：

「哲學分析法」沒有特定的操作程序或步驟，雖說個別哲學家可能有其獨特的思辨方式。除了扣緊「哲學」之為普遍性、根本性與批判性的思考外，主要強調字詞概念的分析以及思想義理的論證。研究者應對所研究的事理與議題進行普遍性的思考、從殊相推進至共相。此外，哲學思考不以現象是實為足，要進一步探求事理根本，追問事實之「所以然」的因由理據。這思考要相關論點進行客觀的探問、檢討與批判，乃至對這思考本身的我反省與批評。<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> 何進興：〈學位論文寫作要領—兼談宗教哲學方法〉，《世界宗教學刊》第9期（嘉義：南華大學宗教學研究所，2007年6月），頁161-162。



此外，在哲學的研究方法當中還有幾種研究法，在唐君毅先生的《哲學概論(上)》一書裡提到五種的研究法，分別為：一「比較法」、二「批判法」、三「辯證法」、四「超越的反省法」與「貫通關聯性」，以及五「超越的反省法」與「邏輯分析」等。

而較為常見的是比較法、批判法及辯證法，以下就針對「比較法」和「批判法」做扼要的說明。

1. 「比較法」是將哲學思想作一存在之對象來看待，而其著眼點在於以哲學思想本身之內容與系統，與其他哲學思想之內容與系統作一比較，經由比較而得知兩者之間的異同。而依唐先生言，任何事物皆有其具體不同之特色，而透過這不同事物之比較，而構成了各種的常識與科學之知識，即我們之所以能認識一切事物，為事物立種種名，其根源就是來自於比較，經由比較，方能發覺事物的不同之處，而「比較法」即是透過此方法與研究。「比較法」雖以比較為原則，但卻不代表著比較毫無標準，因比較的目標是找尋事物之共通性與差異性，因此，比較必須遵守「可比性原則」。依可比性之具體要求，依對象之整體、條件進行比較，以找出事物之共同性與差異性，並依此同異性，進一步發覺兩者之本質與特色，且進一步經由分析與比較，以形成一新的思想，進而提出一哲學之創見以成一更高之哲學，因此，所比較之內容，可以是相似的概念、範疇，乃至於是兩種哲學之思想與價值，皆可通過比較而與以研究，此為「比較法」之內容。<sup>16</sup>
2. 「批判法」所根據之對象，為某一知識之有效性的限制、某一思想之有無成果以及某一認識機能之是否適合於某對象，而「批判法」所應用之方法，即是將這些思想、價值等重新加以評估，以重新批判別其應用適

---

<sup>16</sup> 沈士勛：《當代中國哲學研究方法之考察：以「基源問題研究法」為中心》（嘉義：南華大學哲學系碩士論文，2008年），頁20。

合的範圍的方法，此即為「批判法」。而「批判法」之應用，唐先生以康德哲學為例作說明，如康德哲學對理性派、經驗派之知識論與以批判，否定理性派認為純理之推演可成立形上學，亦否定了經驗派的以為一切知識的起源於經驗，經驗即足夠為知識成立之條件的說法。而通過兩者之否定，康德提出，經驗之感性認識機能只能提供知識材料，而事實知識的形式來源，實則為我們理解活動中所運用的先驗範疇。不過此先驗之範疇只能應用於經驗世界，不能超出此範圍之外以形成對物自身的知識。而純粹理性的思維，是不能決定形上學的問題，因此為人所必須加以設定而被信仰的。康德即是透過此「批判法」之應用，以對於知識與認識重新評估批判，並重新排定其適合應用之範圍，此為唐先生對於「批判」之應用的說明。<sup>17</sup>

除了「哲學分析法」、「比較法」及「批判法」，還有一種對於文字或辭意做出不同詮釋內容，這種的詮釋法稱之為「創造性的詮釋學」(Creative Hermeneutics)，此方法學是由傅偉勳先生所提出的，所謂的創造性的詮釋學主要分成五個層次，一「實謂層次」、二「意謂層次」、三「蘊謂層次」、四「當謂層次」以及五「必謂層次」，其中必謂層次又稱為「創謂層次」。「實謂」與「意謂」所要探討的，為文本的詞語、文句、篇章的確定思想與理解的第一階段。「蘊謂」所以探討的，為作者可能要說些什麼？或所說可能蘊含什麼意思？「當謂」要探討的，為詮釋者認為原思想所以要表達的應當是什麼？進一步的「創謂」所欲探討的，即為原思想必須說些什麼？由此進一步反省與批判，而提出創造性的見解。而依傅偉勳先生所說的，只要能批判的繼承創造之發展，每個研究者皆能成為創造的詮釋學者，而因由於每個人成長之背景與環境不同，因此，對於文本的細節的理解上將有所不同，由於此理解上的不同，那麼將產生「詮釋學的差距」(a hermaneutic gap or distance)，不過詮釋並非可以隨意，因此，前四謂的辯證相當

---

<sup>17</sup> 沈士勳：《當代中國哲學研究方法之考察：以「基源問題研究法」為中心》，頁 21。

的重要。<sup>18</sup>

以上四種哲學研究方法將會運用在本研究當中，首先，運用「哲學分析法」的概念去分析「正念學」的字詞與思想的部分，雖然正念是源自於佛教的概念，但在卡巴金博士的運用之下有的不同的字詞和意義，在正念減壓當中的語詞與原本佛教所使用的方式不同，因此創造不同思考和意義。也因為這樣本研究會針對卡巴金博士的所運用正念詞語做分析探討，此外由於正念減壓的概念有被其他領域學者運用，如心理學、教育學、醫學等等，因此本文將會加入「正念認知療法」的內容做分析和比較，比較兩者的共通點和差異點，並在將共通點的部分再與佛教的義理做比較部分，再彙整出「正念療法」與「佛教的義理」同異之處。

這裡所運用的「比較法」主要是將正念學當中核心概念比較出有別於傳統佛教的特色，而說明正念療法加入許多不同的觀點，因此再比較法當中，將會比較「正念減壓」與「正念認知」同異之處，這樣的比較法稱之為「內比<sup>19</sup>」；隨後將兩者的相同的點與佛教義理做不同領域比較，這樣比較稱之為「外比<sup>20</sup>」。也由兩方面的比較也進行分析與探討，最後統整比較後的資料，再重新檢視正念學的核心價值，藉由此這樣的方式去論證並試著用不同的觀點來詮釋「正念學」。

## 二、文獻研究法

本研究除了用哲學研究法還加上了文獻研究法，這與哲學研究法不同的地方的蒐集相關的文獻資料做有系統化的「歸納」與「分析」，此研究法為「文獻分析法」它強調的是文獻的客觀性、系統及量化的分析。在研究範圍上，不僅分析

<sup>18</sup> 沈士勛：《當代中國哲學研究方法之考察：以「基源問題研究法」為中心》，頁 22-23。

<sup>19</sup> 內比：同一個領域內部的比較。拿宗教來說，宗教裡邊有不同的宗教，影響比較大包括佛教、道教、基督教、天主教、伊斯蘭教等等。宗教內部不同宗教的比較，佛教和基督教比較，基督教和伊斯蘭教比較，佛教和伊斯蘭教的比較等，就是宗教領域的「內比」。參見樓宇烈：《宗教研究方法講記》（北京：北京大學，2013 年），頁 137。

<sup>20</sup> 外比：把不同領域的文化現象進行比較。比如宗教有宗教的倫理，宗教倫理與和一般的世俗倫理有什麼相同之處，有什麼不同之處。參見樓宇烈：《宗教研究方法講記》，頁 146。

文獻內容，並且是分析整個文獻的學術傳播過程；在研究價值上，不只是針對文獻內容做敘述性的解說，並且是在推動文獻內容對整個學術傳播過程所發生的影響。換言之，文獻分析可以幫助研究者釐清研究的背景事實、理論的發展狀況、研究的具體方向，適當的研究設計方式及研究工具的使用方式。它可以幫助我們了解過去、重建過去、解釋現在即推測將來。<sup>21</sup>

由於本研究主要以哲學研究法作為主，而「文獻分析法」則是作為輔助性的彙整，主要是以相關文獻關鍵字作為分類，分別有正念、內觀、禪修、禪學的文獻資料。正念的文獻以歐美所提出的正念學為主，其中著重於「正念減壓」與「正念認知」這兩個相關研；內觀的文獻主要是因為正念減壓的「正念練習」的部分，是南傳佛教禪修的內觀修行，卡巴金博士的正念禪修是參考馬哈希禪師的內觀法，以及烏巴慶禪師內觀法，因此也是要做文獻上的彙整；禪修部分文獻則是因為佛教的禪修目前可以分成「南傳佛教禪修」與「中國佛教禪修」兩個禪修特色，前者為剛剛提的內觀禪修，後者則是摻入中國佛教的特色，漸而衍生出「止觀」的禪修，也因此需要做文獻上的彙整；禪學的部分主要因為，在卡巴金博士的正念技巧（或是態度）是隱約摻入了中國佛教得禪宗特色，因此本研究也想要試著論證出卡巴金博士的正念學是有中國佛教禪宗的精神，因此在文獻分析上也是需要將此納入分析當中。

藉由文獻分析法的分類，可以讓本研究更有系統化的分析正念學的特色。透過這樣的歸納分析，也讓本研究可以更順利運用哲學研究法去分析和比較正念療法與佛教義理的關係，同時也試著找尋本研究的問題答案。

---

<sup>21</sup> 陳憶華：《參考服務在國內檔案典藏單位應用之研究》（臺北：政治大學圖書資訊與檔案研究所碩士論文，2007年），頁81。

### 第三節 當代文獻回顧

此小節將大致分成兩個部分，一是國內對於「正念減壓」相關的期刊或專書研究，在這項的研究文獻上則會偏重於它與佛教關係的研究資訊，另一方面這裡也會提到「正念減壓」與「正念認知」的相關文獻；二是國內有關「佛教的禪修」相關期刊或專書，由於佛教文獻種類較為多，因此這也鎖定於南傳佛教的內觀禪修研究及佛教禪學的研究。由於這兩項的文獻資料較為廣大，因此本研究就在此提幾個當代對於這兩項的研究做簡易說明。

#### 一、正念療法的研究概述

正念療法目前已「正念減壓療法」(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)的創始者為主要的代表人物—喬·卡巴金博士 (Jon Kabat-Zinn, Ph.D.)，在他寫有關「正念」這一塊的專書主要的有四本書，有《當下，繁花盛開》、《正念減壓初學者手冊》、《正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己》及《正念的感官覺醒》，這幾本都是他這三十幾年來對於正念研究和心得，當中他也不斷地修正對於正念的看法。

在《當下，繁花盛開》一書當中就直接點出「正念是一種古來的佛教徒修習的方式，卻與現代生活也息息相關。這種相關性，跟佛教本身或做為佛教徒並沒有必然的關係，倒與覺醒、與自己以及與世界和諧相處大有關係。<sup>22</sup>」這段話說明了「正念」這個東西是與自我或他者的關係橋梁，這與你是不是是一位佛教徒毫無關聯，這個同時也開啟了歐美對於佛教所提「正念」有了新的觀點。此書分成了三個部分，第一部分主要說明何謂正念以及如何體驗正念的過程，正念是一種

---

<sup>22</sup> 喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 著、雷淑雲譯：《當下，繁花盛開》(臺北：心靈工坊，2008年)，頁30。

當下即是專注的過程，而我們要專注的就是當下的「念」，用一種第三者的角度去看待「念」，「念」如同海浪一邊觀看著並學習如何駕馭它，就像衝浪選手去學習駕馭海浪，正念就如此，因此在學習的過程當中，卡巴金博士提出七個正念正確態度：耐心、放下、不批判、信任、初衷、無所求、接受，這七項稱之為「正念態度」。

第二部分則是教導如何練習正念，在這個部分主要是藉由「禪修」的方式來練習當中有提到禪坐、行禪、臥禪、山之禪等等，這些部分主要強調的是「觀想」的過程和姿體的擺動；第三部分是結合「正念態度」及「正念練習」並運用在生活上，因此這個部分就提到了許多的「禪學精神」。透過正念的過程讓自我慢慢地停下來，看到週遭的人、事、物並釐清自我的狀態，不要被外在影響的內在的自我。

從書本當中我們可以「正念」這個已不再是佛教的專利，事實上它是可以運在我們的生活之中，若不強調佛教的元素來看，它是一項提供現代人一個很好舒壓的自我療癒方法。但是我在閱讀的過程發現這些內容與「佛教禪宗」的精神或內容極為相似，有可能是與翻譯者的學習背景有關，或者是卡巴金博士也學習到禪宗的特色或內容，這一個部分本研究將會朝著這個問題去深入探討。

另外，在《正念減壓初學者手冊》則是提供一個直接、方便的入門，以利進入正念修習的要點，此書再一次的強調「正念就是覺知，培育這種覺知，是透過持續且特定的觀照方式：有意識地、就在當下、不評判。<sup>23</sup>」這裡指的特定的觀照方式應該就是指「禪修」。「禪修」這裡卡巴金博士提出四個角度去看的話，分別是：「(1) 有系統地調節我們的專注與能量，(2) 從而影響甚或轉化我的經驗的品質，(3) 要體解人性的所有層面以及(4) 我們跟他人還有這個世界的關係。

---

<sup>23</sup> 喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 著、溫宗堃、陳德中譯：《正念減壓初學者手冊》(臺北：張老師文化，2013年。)，頁30。

練習「正念」除了對於身體和心理有益，同時也帶來給生命多采多姿的生命意義，在各領域的研究報顯示出正念減壓課程形式的正念訓練，似乎在不少重要層次上確實改變了腦的結構與功能；這些研究資料也談到我們跟自己的想法與情緒之間的「關係」<sup>25</sup>。因此研究上正念所帶來的影響不單只有對我們的身心調整，還調整了我們經驗的「自動模式」。所謂的經驗的自動模式就是當我們的運用就有的經驗來處理外在事物，而同時我們的內在情緒與思維便會習慣在同一個事件上出現同樣的反應。因此持續練習正念的人將有可能慢慢開始有所轉變，無論是我們的思考、想法、情緒都將會在某一種關係下轉變。

此書也帶出許多中國佛教禪宗的觀點來討論正念的運用，其中有一些內容像似禪宗「看話禪」的小品文一樣，也有些部分是結合醫學和科學的研究來說明，但這些內容開始有了一些佛教的內容，如我執、執取、覺知、無所得等等。這也在卡巴金博士在教導正念減壓的心得和內容上的調整。之所以卡巴金博士在這十幾年來不斷修正他對於「正念」的看法，在這本序言當中他說「正念其實源自於中國，而不是美國。我對於正念感興趣的時間頂多五、六十年，你們卻有一千五百年的傳統。我指的是中國禪宗—漢傳對於佛教智慧傳統的卓越貢獻。<sup>26</sup>」從此話我們可以看出卡巴金博士的正念減壓在後期也慢慢浮現佛教的元素，但不是很明顯。因此本研究依據這個方向開始去分析正念減壓的佛教元素是有哪些，又有哪些是與佛教有所不同。

另外，接者與正念減壓療法相似的療法—「正念認知療法」（Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT）又名「以內觀文基礎的認知治療」，這個療法與正念減壓有些許的不同，雖然概念是來自於卡巴金博士的正念

---

<sup>24</sup> 喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）著：《正念減壓初學者手冊》，頁 30。

<sup>25</sup> 喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）著：《正念減壓初學者手冊》，頁 32。

<sup>26</sup> 喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）著：《正念減壓初學者手冊》，頁 8。

但這個療法結合「心理治療的認知行為學派」，因此這項內容就是以心理治療作為基礎設計。發展此療法是三位心理學家，一位英國的馬克·威廉斯（Mark Williams）專門研究認知與大腦的臨床心理學教授，另一位是英國的約翰·蒂斯岱（John Teasdale）專門研究心理治療的認知行為心理學教授，以及一位加拿大的辛德·西格爾（Zindel Segal）專門研究精神醫學與心理學的教授，此外卡巴金博士也協助他們做正念相關的心理學研究，因此發展出「正念認知療法」。

正念認知療法是一套課程是整合了各種用來瞭解「心理」和「身體」的不同方法，可以讓你的負面想法與感受發生根本的改變。藉由這樣的改變，你會找到阻止負面情緒不斷擴散的方式，以避免發展成憂鬱。<sup>27</sup>這套療程主要針對「憂鬱症」復發患者，讓這些患者可以透過「內觀」的覺察過程來改變舊有的模式，讓自我可以跳脫出來那負面的情緒漩渦，因此，寫了一本書書名《是情緒糟，不是你很糟：穿透憂鬱的內觀力量》，這本書分成四個部分，第一部分將憂鬱症概略式的解說，說明憂鬱最大形成主因是來自我們心裡的「負面」思考和情緒所累積而成的，當這個累積達到一個極限之後，我們內在心裡就會習慣的負面思考和情緒的過程，而成我們所講的「憂鬱症」，憂鬱症雖然可以靠藥物控制或是心理治療，但都只能暫時讓病患得到暫時的解脫，並不能根本治療這心理疾病。在一次機緣之下，他們（威廉斯、蒂斯岱和西格爾）接觸了卡巴金博士所發展出來的「正念減壓療法」，發現這套療法可以試著用在憂鬱患者身上，因此他們嘗試著與卡巴金博士一起檢驗以培養特定的覺察形式為目的之冥想練習，在臨床上具有何等應用效果，此特定的覺察是來自於亞洲的傳統智慧，稱為「內觀」<sup>28</sup>。在卡巴金博士的「正念減壓療法」是建立在「內觀冥想」練習，透過這樣的練習應用在壓力、疼痛以及慢性病的處理上。他們發現「內觀事實上是一種慈悲（溫柔）的覺

---

<sup>27</sup> 馬克·威廉斯（Mark Williams）、約翰·蒂斯岱（John Teasdale）、辛德·西格爾（Zindel Segal）、喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）著、劉乃誌等譯：《是情緒糟，不是你很糟：穿透憂鬱的內觀力量》（臺北：心靈工坊，2010年。），頁17。

<sup>28</sup> 馬克·威廉斯等人為了顧及到那些不具佛教或禪修背景的人，因此將 mindfulness（原意是「如實的覺察」，近年來常譯正念）解釋為內觀。參閱馬克·威廉斯（Mark Williams）等人著：《是情緒糟，不是你很糟：穿透憂鬱的內觀力量》，頁20。



察狀態」，此外他們發現西方認知科學與東方實踐的結合，可用來打破憂鬱反覆發作的循環—在憂鬱中我們傾向一再檢視到底哪裡出了差錯，或者事情怎麼沒有照著我們所期望的發展。<sup>29</sup>

因此，他們開始發展在書的第二部分就是試著邀請你親身體會我們每個人都可能錯失的經驗；當我們完全陷入且迷失在思考的漩渦裡面，專注於想要「修復」自己的痛苦，而和我們其他面向的存在以及智慧（包括內觀的力量）失去連結，就可能造成這樣的錯失。<sup>30</sup>在這個階段內觀就成了一個很重要關鍵，藉由內觀練習來培養心智、身體與情緒的覺察。在這本說的第三、四部分就是結合內觀練習來與自我的負面的思考和情緒共處，而慢慢地脫離憂鬱的漩渦，重新連結自身與生俱來的智慧和療癒能力。

在那之後正念認知療法也逐漸推廣於各領域其中以心理治療為主，針對憂鬱症患者的治療，在這段時間研究與實驗的過程當中，他們發現正念認知療法的確有助於減輕憂鬱症的復發機率，主要的關鍵是在人的「心智模式」的改變，在他們最新發表專書，書名《找回內心的寧靜：憂鬱症的正念認知療法（第二版）》裡有談到，人的心智活動與大腦活動有關，不同的心理活動如閱讀書籍、畫圖、或是跟所愛的人說話，每個活動涉及的是大腦神經細胞網絡之間不同的互動型態。某一種活動所啟動的神經網絡，往往不同於另一種活動的神經網絡。神經網絡也能夠在不同型態的互動中連結在一起。<sup>31</sup>在這個神經網絡的聯繫上，我們會伴隨心理活動接收到不同的指令而改變出不同的神經聯繫，同時反映出不同的心理活動。長期時間之下我們可以逐漸觀察出，在不同的心理活動，似乎會出現重複的出現幾個有限的大腦活動與互動的核心型態，這幾個核心型態反應了一些基本的

---

<sup>29</sup> 馬克·威廉斯（Mark Williams）等人著：《是情緒糟，不是你很糟：穿透憂鬱的內觀力量》，頁 20。

<sup>30</sup> 馬克·威廉斯（Mark Williams）等人著：《是情緒糟，不是你很糟：穿透憂鬱的內觀力量》，頁 22。

<sup>31</sup> 馬克·威廉斯（Mark Williams）、約翰·蒂斯岱（John Teasdale）、辛德·西格爾（Zindel Segal）著、石世明譯：《找回內心的寧靜：憂鬱症的正念認知療法（第二版）》（臺北：心靈工坊，2015年），頁 96。

「心智模式」。

在基本的心智模式當中，每一個模式都有它一定的特徵和功能，同時它也含蓋不同的心理活動，而正念認知療法就是協助這些患者可以時時刻刻察覺自己的心智模式，進而脫離無用的心智模式，轉而尋找更有幫助的模式。若將正念訓練視為一種技術的話，而我們主要學習的就是辨別出其中兩個心理運作模式，並學習如何從另一個模式轉換到另一個模式，這兩個模式是「行動（doing）」模式和「同在（being）」模式。

行動模式的任務就是把事情做好，已達成心理所設定的目標，目標可以是跟外在的世界有關，如做好一份企劃書、煮好一頓飯、學好一口流利的英文等；也可以是內在自我的世界有關，如要快樂、不要犯錯、不要憂鬱等，為了達成目標我們都會預設或是期望如我們所那樣的呈現，我們心裡就會開始監督和修正直到我們確定已經達成目標，但在這過程當中，若出現了不符合我們期望的狀態，我們也會啟動另一個行動模式，可能是負面情緒的或是負面思考，這些想法往往會讓我越來越糟，這個模式稱之為「驅策—行動（The “Driven-Doing” Mode）」模式，它的執行目的導向就是「減少事物本身的樣子與我們期待的樣子的落差」。

「驅策—行動」模式是過度反覆思考型態的基礎，這也是引發憂鬱症復發的原因，因此正念訓練正是我們所需要的，我們可以透過內觀覺察的方式來讓我們轉換到「同在」模式。同在模式又稱為「存在模式」，它剛好與驅策—行動模式成為對立面，存在模式並非致力於完成目標，不需要在意如何處理落差，也無須時時監督和評估。相反的，同在模式的焦點在於「接納」和「容許」現狀的存在，而不需要求急於改變。在同在模式中，經驗以新的方式開展時，帶來自由、新鮮的感受。我們能夠回應每一個當下時刻顯露出來的豐富和複雜。相對的，在行動模式中，當下經驗的多元與複雜面向則被簡化成狹小、單一面的聚焦點。<sup>32</sup>

---

<sup>32</sup> 馬克·威廉斯（Mark Williams）、約翰等人著：《找回內心的寧靜：憂鬱症的正念認知療法（第二版）》，頁 103。

綜合上述，正念療法基礎是以卡巴金博士的「正念」為主，「正念意指以特殊方法專注：刻意、當下、不加判斷，這種專注可以滋養出更多正知、清明智慧，並更能接受當下的實相。<sup>33</sup>」這段話涵蓋出「正念減壓」與「正念認知」的核心概念，當中的特殊方法指的是「內觀禪修」，而刻意、當下、不加判斷指的是「正念技巧（態度）」，更重要的就是「接受當下的實相」這是正念練習或是訓練的最後目的，如正念認知所提到的「同在模式」。內觀禪修所使用的方法就是專注當下覺察一切事物，包含生理和心理、我與他者關係，以及我與內在的我關係，這樣關係如同正念認知所提到的同在模式。接著卡巴金博士在後期進一步談到正念精神，正念精神指的是那七項正念態度的運用，由於正念被描述為一種溫柔的注意力，每一次的練習都用這樣柔和與悲憫的態度對待自己，如同在正念認知所講的「內觀其實是一種慈悲的覺察狀態」。

此外，我們可以發現到卡巴金博士的正念減壓的內容，有些是借用佛教的名詞和實踐方法，如正念這個名詞，它是取至於佛教的「八正道」其中一項，而所使用的意思也趨近於佛教所解釋的一專注當下的「念」，「念」歐美則用醫學的腦神經科學說明，我們大腦的神經網絡與心理活動的互動過程，這在正念認知療法可以了解到。此外，在正念訓練的課程是採用上座部的「內觀修行」，內觀修行是依據《大念處經》的「四念處」的修行法，但由於傳統的佛教內觀法主要目的「解脫之道」，因此所以用的觀照內容較為沉重且難以讓現代人知行合一，關於這個部分當代的上座部禪師做了些許的改變，因而卡巴金博士因擷取了這的部分的修行法當作正念練習的課程內容。

卡巴金博士的「正念態度」則是輔助「正念修行」讓練習正念的人可以更快進入狀況，並逐漸進入佳境。「正念態度」有七項分別是不評斷、耐心、初學者之心、信任、不努力（無作為）、接納、放下，這些態度頗像是佛教禪宗所用的

---

<sup>33</sup> 喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 著、雷淑雲譯：《當下，繁花盛開》(臺北：心靈工坊，2008年)，頁 30。

內容，其中不努力（無作為）更是突顯禪宗或是道家的精神，在溫宗堃的〈正念減壓的根源與作用機轉：一個佛教學的觀點〉提到：

卡巴金博士也以「無為（non-doing）」來表述「無求」的態度，視此態度為正念減壓的核心態度與練習，且指出此態度與道家和禪宗有關。這「無為」、「無求」的態度與禪宗的「本自清淨」、「本自具足」等思想，有密切的關係——因為原本便具足一切，所以無需追求、無須作為。<sup>34</sup>

從這段話我們可以更加確認卡巴金博士的正念系統有些部分可能是引用佛教禪宗的內容，因此在後面的章節將會試著去論證和比較這套系統與佛教的關係。

## 二、正念療法與佛教的關係

在 2006 年溫宗堃曾寫過一篇〈佛教禪修與身心醫學—正念修行的療癒力量〉此篇文章介紹正念減壓療法與正念認知療法兩者的課程內容，並針對「正念修行」的方法做說明，卡巴金博士的正念修行指的就是「內觀」，而他所採用的是當代緬甸內觀修行的方法，一位馬哈希禪師，另一位是烏巴慶禪師。正念修行有坐禪、行禪、身體掃描、正念生活禪、正念瑜珈。坐禪主要是觀腹部的起伏和呼吸之間的感受，這樣的觀照方法又名為「數息法」，另外透過正念瑜珈和行禪的過程來覺察自己的身體與心的感受，坐禪、行禪、正念生活禪的練習採用馬哈希禪師的內觀系統，馬哈希禪師的內觀是依據《大念處經》的「四念處」，四念處分別是身念處、受念處、心念處、法念處，藉由觀照身、受、心、法的過程來覺察世間的無常生滅現象、愛別離、怨憎會、求不得、以及五陰熾盛等「苦集」。雖然卡巴金博士的正念減壓療法當中並沒有深入到這多的佛教意涵，但還是運用了內觀

---

<sup>34</sup> 溫宗堃：〈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 12 卷 2 期，（2013 年 12 月），頁 39。

覺察的部分。此外，在正念修行的當中有一個練習叫做「身體掃描」，這個練習是採用烏巴慶禪師的內觀法，這個部分比較像是「觀照身念處」的部分，觀照身體的每一個器官和部位或是身體的疾病，藉由與呼吸之間的流動來感受身體。

之後溫宗堃又發表一篇跟正念減壓有關的研究，〈正念減壓的根源與作用機轉：一個佛教學的觀點〉這篇研究進一步的討論正念減壓的佛法元素，除了上座部的「內觀」，還有大乘佛教的「禪」。「內觀」部分在上一篇有詳細的說明，而「禪」的部分，他之所以會發現是回朔了卡巴金博士在學習禪修所看到佛法元素：「卡巴金在〈關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉有提到他自己曾經跟隨韓國崇山禪師（Seung Sahn）學習禪法，曾經也有參加過麻州的內觀禪修社（Insight Meditation Society）所舉辦的十日禪修。<sup>35</sup>」從這裡我們可以知道卡巴金博士所設計的正念練習是有受大乘佛教的「禪宗」和上座部的「內觀」的影響。

另外，陳玉璽在〈正念禪原理與療癒功能之探討—佛教心理學的觀點〉說明了現代的正念學派的正念練習是來自於緬甸的正念禪派，他們「注重清晰、如實地觀照身心實相，對一切所緣境保持開放和接納，不作價值評判和貪瞋習性反應，也不摻雜禪修者的主觀好惡和成見。<sup>36</sup>」正念在實修方面上的基礎功夫是藉由「專注覺知」和「平常等心」的鍛鍊來淨化貪瞋習性，作為離苦得樂的必要條件；更深一層的正念則是對一切身心現象（包括感受及念頭的生起）保持完全開放和接納的態度，放下我執及各種主觀的知見和成見，才能清晰和如實地觀察身心內外所發生的一切，直接體驗每一個當下的實相，卻沒有一個「我」的觀念存在，沒有「我」在看、聽，走路或感受快樂和痛苦。<sup>37</sup>因此，當正念覺察進入到更深層的階段時，佛法所強調的「正定」便隨後顯現出來，佛法所教導的「正定」不僅

<sup>35</sup> 溫宗堃：〈正念減壓的根源與作用機轉：一個佛教學的觀點〉，頁 31。

<sup>36</sup> 陳玉璽：〈正念禪原理與療癒功能之探討—佛教心理學的觀點〉，《新世紀宗教研究》第 12 卷 2 期，（2013 年 12 月），頁 1。

<sup>37</sup> 陳玉璽：〈正念禪原理與療癒功能之探討—佛教心理學的觀點〉，頁 9。

是心的專注和靜定，而且藉由「正念」的如實觀照，破除「我」執以及伴隨我執俱生的各種妄見和貪嗔愛憎得習慣，對一切身心現象和所緣境保持開放和接納的態度。<sup>38</sup>正念伴隨著「正定」，由正定展開了解脫智慧，愈能洞察本來的無我、無常和無樂（苦）的身心實相，這就是開悟解脫的智慧，如此「定」與「慧」的關係就是密不可分。<sup>39</sup>

如此「定」與「慧」是相伴的，而從禪宗的角度來探討，菩提達摩的「凝住壁觀」即是放下名相執著，屏除自他、聖凡等二元對立，外不著境、內離妄念，一切心皆不可得，由此獲致內心的真正安定，此即達摩祖師所說的「安心」，心中若早已沒有任何的執著和掛礙的話，這樣的心才是真正的安定下來，如《壇經》所說「於念而無念，於相而離相」，「外離相，內不亂」，這才是真正的「禪定」。<sup>40</sup>這一篇將正念禪所要核心串成一線，從正念連結到正定，由正定開展出所謂的般若智慧。

綜合上述，我們可以整合出從卡巴金博士的正念減壓所使用的正念練習大可推測受佛教禪師的影響，無論是上座部佛教內觀禪修還是大乘佛教的禪宗思想，我們抓出幾個核心連結，從練習的部分來看有「內觀禪修」、「觀照方法」；態度部分有「平等心」、「專注覺察」、「保持開放」和「接納」；與佛法相關有「念」、「定」、「慧」；解決核心價值有「我」與「我所」的概念，這個概念也是正念減壓試著想要透過正念練習來所說明「我」這個全稱的概念，因為有「我」才會有那些我們想要控制的事物、想要得到所有事物等等屬性為「我所」的深入概念，這與佛法想對應的部分就是「我執」，因為我執才會有那些種種好惡的習性，雖然在卡巴金博士的正念減壓當中，並沒有如此強調佛教的義理，但他早已深入其中，因此本文在後面幾個章節做深入討論。

---

<sup>38</sup> 陳玉璽：〈正念禪原理與療癒功能之探討—佛教心理學的觀點〉，頁 8。

<sup>39</sup> 陳玉璽：〈正念禪原理與療癒功能之探討—佛教心理學的觀點〉，頁 10。

<sup>40</sup> 陳玉璽：〈正念禪原理與療癒功能之探討—佛教心理學的觀點〉，頁 10-11。

### 三、正念療法相關研究類型

「正念」發展至今已有 30 多年，不少學者相近投入這項研究當中，如：Mark Williams、John Teasdale、Zindel Segal、Stahl B、Goldstein E、Fabrizio Didonna、Chiesa, A.,和 Malinowski, P.等；國際上，也有一行禪師積極投入；台灣也有李燕蕙、陳德中(兩者較具 Kabat-Zinn 系統的特色)、呂凱文、溫宗堃(兩者較強調南傳佛學之義理背景)等人積極推動與研究。<sup>41</sup>近幾年來有關「正念」的研究大致上，可分成：(1) 正念取向的心理治療研究、(2) 正念禪修的研究、(3) 正念覺察專書。

#### 1. 正念取向心理治療研究類

正念取向心理治療研究主要是西方心理治療，把「正念」的概念帶入臨床研究的範疇，以卡巴金博士的「正念減壓療法」為首相關研究。正念減壓療法主要是結合靜坐和瑜珈而發展出來得減壓療法、是為病人找到與壓力、焦慮、疼痛、慢性疾病等某一種平衡點漸而改善。之後發展出一系列相關的研究，如正念認知療法、辯證認知療法、接納與承諾療法等相關的研究。

在國內的也不少與這相關的研究，(1) 學術期刊論文：溫宗堃〈佛教禪修與身心醫學——正念修行的療癒力量〉和〈正念減壓的根源與作用機轉：一個佛教學的觀點〉和〈略探西方正念課程師資培訓與認證〉和〈醫療的正念：機會與挑戰〉和〈關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉、陳玉璽〈正念禪原理與療癒功能之探討—佛教心理學的觀點〉、竇金城〈正念在促進心理健康上的運用與機制〉和〈正念在增進心理健康上的機制〉和〈正念認知療法應用於憂鬱症之探討〉、釋宗白法師〈正念意涵及其在諮商／心理治療的轉化機制〉、林鈺傑〈「完釋覺知」與「創造性自我」：正念心理健康機制之探討〉和〈初探正

<sup>41</sup> 廖俊裕：〈初探儒家正念學之可能——以劉蕺山思想為文本〉，頁 8。

念取向心理治療歷程知整合架構)、胡梅君與吳毓瑩〈正念減壓(MBSR)團體性質之探究—對照於團體治療/團體諮商)、李明川與林孟薇〈正念減壓(MBSR)在睡眠障礙上的運用)、釋宗白與金樹人〈止觀、無住—「禪修正念團體」對實習諮商心理師自我關注與諮商實務影響之初探研究)、蘇倫慧與賴志超〈四諦正念調適模式在專業助人工作者中意涵)、呂凱文〈正念學在台灣的本土化與多元化兼論「正念治療」(MBST)課程的理念與內容)、廖俊裕〈初探儒家正念學之可能——以劉蕺山思想為文本)……等等;(2)博、碩士論文:胡君梅《正念減壓團體訓練課程知行動》、釋淨淳法師《心理助人工作者學習正念療法對其專業成長之研究》、林鈺傑《助人者正念實踐歷程中的自我轉化經驗及其在助人行動中之運用》、鄭淑卿《從正念日記到自我療癒:正念如何帶來治療?》、黃瓊瑤《正念療法學習者靈性成長之研究》、陳永宏《《慈經》與當代正念治療慈心禪之交涉》、薄培琦《正念運用於宗教教誨之研究:以明德戒治分監收容人為例》……等等。

另外港澳、大陸也紛紛開始研究相關研究,如(1)博、碩論文:香港大學 Matthew Ho Tat Chu 《The Effects of School-Based Program on Mindfulness Practice with Lovingkindness》、蘇州大學李曉雲《大學生情緒調解自我較能感及其正念干預研究》、漳州師範學院劉毓《正念框架下的自控力提升研究》、吉林大學熊韋銳《正念療法的人性論迷失與複歸》……等等;(2)學術論文(含研討會論文):蘇州戒幢佛學研究的《人世間》第19期佛學與心理學對話專刊,以正念為主的發表文章,如釋成峰法師〈正念改善生命品質〉、徐鈞〈穿越和當下一臨床對話過程中正念的運用〉、吳和銘〈正念:沉默的描述〉、彭賢〈佛法與心理治療的對話—正念覺知練習之我見〉……等等、華南師範大學李英、席敏娜和申荷永等人〈正念禪修在心理治療和醫學領域中的應用〉、吉林大學于璐與熊韋銳〈正念療法的興起、發展與前景〉……等等。

以上所成列的研究皆是以「正念」作為研究主題,並與心理治療做研究,有些研究是將正念禪修運用在特定的研究對象研究紀錄;另外也回到正念禪修根本



原理及其對現代人的生命議題研究等等，但這一系列研究都是試著說明「正念禪修」對於人們的生活品質改善。這一類的研究會將「正念」運用在心理諮商或是個人生命體驗的研究報告，之後也出需多有關正念的專書，這些專書本文歸類在第三類正念覺察專書。

## 2. 佛教禪修研究類

除了心理諮商相關的研究，還有些研究是從「佛教禪修」的角度來探討。談到佛教禪修有上百種的修行法門，其中與「正念」較為相關的就是初期佛教的「內觀禪修」，它與「正念禪修」的操作模式極為相近，但前者是依循佛陀所教導禪修法為主要的內容；後者則是設定在「正念療法」當中的禪修練習。由於兩者修方法極為相近，使得在閱讀文章上我們會發現，兩者的名詞會互相交替出現在現在研究正念療法的內容之上。這個主要的原因是卡巴金博士推行的「正念」概念與操作方法都是參考上座部佛教的內觀禪修，並從中調整適合西方社會普羅大眾們使用禪修方式，也因為這樣在英譯上“Mindfulness”會伴隨著文本撰寫的位置或作者經驗詮釋會出現不同的中譯，如常見的中譯「正念」，或者是在上座部佛教禪修的「內觀」，甚至在描述什麼是「正念」?或是描述「正念」的過程在中譯的部分會翻成「覺照」、「靜觀」、「專注」這樣的用詞。

在此先說明一下，「正念」與「內觀」兩者其實是不同的解釋和功能，若回到原典看的話，「正念」比較像是一種覺察的過程，而「內觀」則是一種覺照的方式，兩者其實還是有差異的。因此本文將會在以下的章節做解釋。

由於在研究資料上我們還是要參考「內觀禪修」相關文獻。畢竟，卡巴金博士的「正念」無論是概念還是練習方法都是參考上座部佛教的禪修方式。另外，本文的研究範圍會將延伸到「佛教」教義相關文獻：(1) 學術期刊論文：鄭振煌〈佛法的心靈預防醫學和治療〉、溫宗堃〈二十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〉和〈四念住如何是唯一之道再探“ekāyana magga”

之語意)和《中部》《念處經》四念處禪修方法之研究兼論馬哈希念處毗婆舍那禪法)、施郁芬《內觀與禪那：簡介《超越觀呼吸》》、林崇安《內觀禪修的探討》和《佛教心理學的實踐面》和《從四預流支來看禪修》、劉宇榮與張凱元《以西方心理學詮釋、定義、活用「禪」》、林建德《印順法師「修心」就是「修定」一說之分析、詮解與反思》、黃惠郁《東方世界著名的正念療法—內觀禪修》、陳秀蓉《馬哈希內觀禪探析》、陳玉璽《從佛教心理學重新探究「無我」教說—兼論印度教「梵我」與「自我」意識之分際》、王晴薇《慧思禪觀思想中之「四念處」》……等等；(2) 博、碩士論文：何孟鈴《《中部·念處經》四念處禪修方法之研究》、陳明聖《敦博本《六祖壇經》禪學思想研究》、吳阿瑾《《壇經》惠能禪法對諮商與心理治療的應用》、孫湘《《六祖壇經》運用心理治療之效能—以「無相頌」為例》、王秀妃(釋秀定法師)《「以管窺天」到「洞見自身實相」—《大念處經》宗教修行之現象學研究》、陳秀蓉《馬哈希內觀禪之教學研究—以郎尼根的廣義實證法為基礎》……等等。

以上所列取文獻主要是談到佛教在「禪修」這塊研究，在佛教禪修最典型會被談到就是《念處經》當中四個念處禪修法，這套禪修就是剛提到「內觀禪修」所依據的禪修內容。整部經典所談論就是透過「正念」的洞察看到世間的實相，且時常保持正念，使我們可以念念分明、清清楚楚、明明白白。佛教經歷世代的變遷，禪修也逐漸被修改成適合當時代的禪修方法，當佛教傳入中國之後也逐漸出現屬於中國佛教的特色，而「大乘佛教」也是那個時候特別顯著。

其中以「禪」為論的教派就是「禪宗」，禪宗的特色就是在於那顆「心」的體悟，若能心念轉為「無念」便能理解佛陀的教義，而心就成為一個關鍵的鑰匙，「心念一起便能清新透徹」這就本是「清淨心」。在卡巴金博士推行「正念減壓」之時，他到中國參加佛學學術論壇，發現他自己的「正念」的理念遠不及於中國禪宗的理念，在那場論壇讓他學習到許多佛學義理。在那之後他的「正念」越來越重視「正念態度」的價值觀，正念練習部分也沒有減少，他還是持續推行。

### 3. 正念覺察書籍

有關「正念」的專書在坊間上可以看到許多對於正念的運用和解說非常多樣貌，有些是正念與心理學的研究，也有些是從生活當中用運正念，甚至有些是從佛教經典談論正念。由於有關正念書籍眾多，因此本文提幾個相關的書籍。

首先，介紹的與正念減壓療法相關專書，卡巴金博士的著作《當下，繁花盛開》、《正念減壓初學者手冊》、《正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己》及《正念的感官覺醒》；之後結合心理治療發展出正念認知療法、辯證認知療法、接受與承諾療法等，專書部分有非常多延伸和運用，其中正念認知療法可說與「正念減壓療法」相提並論的，有關這方面書籍有馬克·威廉斯與其他兩位心理學博士共同著作《是情緒糟，不是你很糟：穿透憂鬱的內觀力量》、《憂鬱症的內觀認知治療》、《找回內心的寧靜：憂鬱症的正念認知療法（第二版）》，其中馬克·威廉斯又與丹尼·潘曼著作《正念八週靜心計畫，找回心的喜悅》；在關當中有本專書是卡巴金博士跟其他心理學家與達賴喇嘛做論壇所發表的，書名《禪修的療癒力量：達賴喇嘛與西方科學大師的對話》。隨著越來越多人參與「正念」之後陸續開始推動相關的書籍或是正念相關課程。

另外，有些學者則是從佛教的經典所作專書，向智尊者《正念之道》、性空法師《念處之道：大念處經講記》和《諸佛共同的聖劍：最完整四念處禪修講解，最直接斷除煩惱的力量》、喜戒禪師《正念的四個練習》、一行禪師《正念的奇蹟—每日禪修手冊》、無著比丘《念住：通往證悟的直接之道》、聖嚴法師《四正勤·四如意足·五根五力·七覺支·八正道》和《禪門修證指要》等等，都是從佛教經典來談論正念修行。此外，有是專書比像是心理勵志的書籍，像似詠給·明就仁波切《世界上最快樂的人》、佩瑪·丘卓《當生命陷落時—與逆境共處的智慧》等等從佛教教義中體悟到生命的智慧。

## 第四節 論文章節分析

本文將分成五個章節做討論，第一章節主要是說明本研究的動機和目的，正念療法近三四十年在國內興起一陣風潮，而我也近三四年期間開學習正念療法，由於在這段時間同時也接觸了佛教哲理，發現正念療法與佛教所教的內容和用詞極為相似，但又有些不同的地方，因此引起我想要研究的想法。此外，在章解上還會去回顧章當代對研究正念療法與佛教的關係，由於收集資料發現國內對於這一塊的研究較為稀少，因此在研究上面的文獻就會比較有限但同時也開創本文的研究價值。本文將會試著將正念療法的內容與佛教做一個比較研究得部分，試著去做研究分析尋找這當中關聯和特色。

第二章節主要說明正念療法起源和發展過程，正念療法主要開創的學者是美國的卡巴金博士是一位分子生物學的博士，同時也是一位禪修的指導師，他在麻省理工學院的附設醫院設立減壓中心，後期正式改為「正念減壓中心」，同時也發展出一套減壓療法，名為「正念減壓療法（MBSR）」。在他推行和實施的過程當中也受到各領域的關注和興趣，開始發展出需多的與正念療法相關的研究，其中與「正念減壓療法」相提並論的研究就是「正念認知療法（MBCT）」，這一套療法是結合了心理學的認知療法，而他較為著重的是透過正念練習來改善憂鬱患者的復發和預防。本研究在此章節會說明正念減壓的起源和，並介紹正念減壓療法與正念認知療法，以及正念取向的心理治療的心理機制。

第三章節則是會到「正念」這個名詞作分析，由於卡巴金博士的「正念」是取自於佛教的概念，因此，將這個概念放回「佛法」的脈絡中去看看「正念」在教法是什麼樣的角色，以及字詞上的意義是甚麼？然而，在佛法當中，正念是在四聖諦一道諦的「八正道」之一，它在「八正道」當中位於第七的道，前是「正精進」後是「正定」，將這三個「正精進—正念—正定」串聯起來的意思是把心的精勤運作與心的安寧、統一，連結在一起。此外，當時代的變遷「正念」到了

現代禪修又有何怎樣的角色和意義？另一方面，回到佛法的脈絡當中，「正念」是主要針對什麼樣問題去處理？

第四章節將討論的是卡巴金博士的正念禪修是蘊涵那些佛法，向智尊者曾說過正念是佛教禪修的心要。而這個「心要」便是修行的關鍵，從卡巴金博士的正念減壓療法來看，正念主要改變我們的「心」對於身心現象的認知。因此，要談正念禪修我們就要先來，談論正念禪修所使用的「修心」的觀點是什麼？再第三章我們有談論正念意義，因此我們也要回到佛陀教導的心是什麼？接著我們再還探討正念禪修是依據佛教禪修那些內容與觀點，在此節分成正念禪修的定學與慧學部分，定學會以正念禪修的練習內容去探討它所使用佛法概念；慧學部分則是以它的正念態度作為討論。

第五章節綜合上述章節所討論內容作總結並回到第一章的問題意識作回答，最後回顧整篇章的內容檢驗正念療法的佛法元素和佛教禪修意義，以及本篇研究的限制與討論。

## 第二章 正念療法起源與開展

正念療法早已在歐美國家興盛三、四十年之間，正念療法有非常多種的延伸的研究，同時也受到各方領域的研究。正念之所以可以在歐美國家這們熱門是因為在二十世紀中、後期西方學界所秉持的身心二元論的成見慢慢轉向東方文化當中的身心一體的哲學思想，進而促成身心相關研究，如冥想、瑜珈、中國醫學和禪修等等。同時西方學界也試著結合西方的知識和研究發展出全新的理論和研究，正念療法就是在這個時期發展出來的事物。因此本章節要回溯正念療法的發展過程和它所發展的研究內容。

正念療法發展之今，發展出多樣「以正念為基礎的介入課程」(Mindfulness-Based Intervention, MBI)以適應不同的族群，最早是「正念減壓療法」(Mindfulness-Based Stress Reduction)之後就以這套療法最基礎發展出不同的療法，包括「正念認知療法」(Mindfulness-Based Cognitive Therapy, 簡稱 MBCT)、「正念預防復發」(Mindfulness-Based Relapse Prevention, 簡稱 MBRP)、「正念分娩與育兒」(Mindfulness-Based Childbirth and Parenting, 簡稱 MBCP)、「正念老人照顧」(Mindfulness-Based Elder Care, 簡稱 MBEC)、「正念進食覺察訓練」(Mindfulness-Based Eating Awareness Training, 簡稱 MB-EAT)、「正念慢性疼痛控制」(Mindfulness-Based Chronic Pain Management, 簡稱 MBCPM)、「正念心理健康訓練」(Mindfulness-Based Mind Fitness Training, 簡稱 MMFT)、「正念覺察練習」(Mindful Awareness Practices, 簡稱 MAPs) 等等。<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> 溫宗堃：〈正念減壓的根源與作用機轉：一個佛教學的觀點〉，頁 29。

## 第一節 正念療法在美國的發展背景

首先，我們先簡述卡巴金博士在美國所學習佛教文化發展脈絡。談到美國對於佛教研究可以回溯到歐洲 19 世紀以後的佛教研究，中國學者李四龍先生在 2007 年在《世界宗教研究》所發表的〈論歐美佛教研究的分期與轉型〉說道：

歐美佛教研究學術史劃為四個階段：一、19 世紀 20-70 年代，是起步階段，確立了以「佛教文獻學」為主導的研究範式；二、19 世紀 80 年代到二戰，是成熟階段，在佛典校勘、佛教考古與思想解讀等方面取得了重要的成果，形成了舊英德學派、列寧格勒學派與法比學派；三、二戰結束到 70 年代，是轉型階段，東亞佛教尤其是藏傳佛教，受到了空前的重視，在傳統的文獻學與哲學研究之餘，兼顧適應國際政治需要的「地區研究」，在方法上更多涉及佛教的社會史、政治史等領域。四、80 年代以來，歐美佛教研究中心從歐洲轉到北美，佛教學術空前繁榮，西方佛教學者質疑他們自身的學術傳統與理論預設，探討佛教與西方社會深度交流的可能。

2

在 19 世紀 80 年代至二戰之前，歐洲對於佛教研究以達到成熟的階段，當時還分成三種不同的學派，一是舊英德學派，主要研究南傳佛教（部派佛教）的巴利文經典，已以英國的戴維斯和德國奧登伯格為代表，當時他們認為「巴利經典才是真正的原始佛教且是純粹的佛教」；二是列寧格勒學派，主要研究阿毗達摩經論，同時也試著運用藏傳佛教和東亞佛教（含中國、日本、韓國的佛教）的觀點來解釋，他們認為這樣比較接近佛教所要表達內容；三是法比學派，主要是以文獻學和哲學分析作為基礎，結合了民族學、社會學等方法，不再去重新建構「純

---

<sup>2</sup> 李四龍：〈論歐美佛教研究的分期與轉型〉，《世界宗教研究》2007 年第 3 期（2007 年 9 月），頁 65。

粹佛教」的理想，而是相信佛教的多元性和豐富性，試圖發現這個宗教有不同的層面、部派或宗派，且建立更完整的佛教形象。

在二戰爆發之後歐洲大量流失人才和學術資源缺乏，加上戰場有跨至亞洲地區，在東亞地區國家同時發現梵巴佛教經典和中國佛教經典，在二戰之後掀起梵巴佛教經典的校對研究與中國佛教經典研究。漢譯佛典也逐漸被歐美學者重視，他們不再只採用「印度學」的角度，而開始參考漢傳佛教研究、藏傳佛教研究、日韓佛教研究等，其中以漢傳佛教特別重視，可說是在戰後的二、三十年的全盛時期，伴隨著佛教研究興盛歐美的佛教研究逐漸從歐洲轉移到北美，在 80 年代美國的漢傳佛教研究逐漸學術地位提升，早已超越了歐洲的佛教研究。

北美的佛教研究之所會興盛的原因之一，是因為北美地區的居民是來自世界各地不同的族群與不同文化所聚集而成的，不同的民族後裔對於佛教的研究也有不同的解說。李四龍先生在 2004 年曾發表一篇〈美國佛教研究的近況〉其中有一節是說明美國佛教研究的發展源頭，其中有段分析是說美國最早接觸的佛教宗派是「禪宗」，如下文：

佛教傳入美國，最早可能是 1839 年前後日本人在夏威夷傳教，而在美國本土，佛教最早是在 1840 年前由去美國西海岸「掏金」的華工帶入的。不過，佛教真正引起美國人的重視，是 1893 年芝加哥舉行世界宗教會議（World Parliament of Religions），會上有兩位東方的佛教僧人喚起了大家對於佛教的興趣：一位是日本臨濟宗禪師釋宗演（1859-1919），在這位大師的隨從裡有一位就是後來赫赫有名的鈴木大拙（D. T. Suzuki，1870-1965）；一位是斯里蘭卡的達摩波羅（Anagarika Dharmapala），這位青年當時發起「摩訶菩提會」（Mahabodhi Society），意在世界範圍內弘揚



佛法。<sup>3</sup>

美國的佛教研究最早可能接觸禪宗，而真正要談到美國佛教研究史還是要考察西方血統的美國人如何理解與接受佛教，在美國現代宗教學者托馬斯·特威特（Thomas Tweed）把美國人接受佛教方式分成三類：神祕主義型（occult or estoeric type），把佛教與新柏拉圖主義、靈修等西方傳統聯繫起來；科學主義型（rationalist or scientific type），把佛教與西方的功利主義、自由主義思想傳統聯繫起來；浪漫主義型（romantic or exotic type），特別是東海岸那些富有的藝術家與知識分子，他們往往是東方文化的迷戀者。<sup>4</sup>佛教之所會在美國迅速發展，主要起因是二戰之後美國開始對於亞洲的宗教和文化、歷史等有了興趣，許多戰後老兵開始研究佛教，此外，亞洲各地的弘法傳教的僧人或學者紛紛到了美國做學術研究發表，其中最有名的是日本鈴木大拙，在那時期掀起禪宗的學習和研究，之後禪宗也融入美國當時的文化潮流，出現了「禪廢禪」（Beat Zen）或稱「敲打禪」，這是結合當時的「嬉皮」潮流（1960-1970 之間），隨者美國人越來越多研究，無論南傳佛教、藏傳佛教還是漢傳佛教皆在美國各地去蔓延開來，在那時期美國各地紛紛出現了佛教的組織團體和佛寺，也開啟了佛教與美國文化、基督宗教等西方傳統文化做融合或是對話。

美國的佛教研究一直以來受到三方面的影響。首先是上述美國本土佛教傳播的影響，也就是佛教信仰對於學術研究的影響。其次是政府干預對於學術研究的影響，二次世界大戰以後，美國成為世界大國，積極參與國際事務，特別是在「冷戰」期間，亞洲的地區研究成為美國政府特別關心的事情。1963 年，美國聯邦最高法院（the United States Supreme Court）區分了「宗教的教育」（teaching of religion）與「宗教底教育」（teaching about

<sup>3</sup> 李四龍：〈美國佛教研究的近況（上）〉，《普門學報》第 19 期（2004 年 1 月），頁 2。

<sup>4</sup> 李四龍：〈美國佛教研究的近況（上）〉，頁 2。

religion)，後者允許在公立大學進行，而前者則被禁止。此舉刺激了美國的宗教學研究，抬昇了宗教學在美國高等教育中的地位，佛教研究自然也受到了推動。三是學術傳統本身的影響，這主要是大學等學術機構的內部事務，但美國境內佛教傳播的發展以及美國政府的「冷戰」需要，致使美國各大學的佛教研究自 20 世紀 50、60 年代起有了突飛猛進的發展，最終取代了歐洲而處於西方佛教研究的中心地位。<sup>5</sup>

從這段我們可以大概了解到美國的佛教研究發展，而卡巴金博士正剛好受到這一波佛教研究的影響。他之所以會踏入學習佛法的原因，是因為他還是學生的時候（1964-1971 年，麻省理工學院的研究生），就開始尋找自我的存在價值與生命課題。他不斷的反覆思索「什麼樣的工作是值得我去做？甚麼樣的生活是我想要的？什麼事情是值得我願意花時間和金錢？」雖然他非常熱愛科學，但他發現分子生物學的工作並不是他所喜歡的。他知道這樣可能會讓他的指導教授和家人感到失望。但他還是想要尋找一個值得願意花一輩子去學習和工作的生活。

在 1966 年，某一次的因緣際會下讓他接觸到了「法」，從那時起，他開始每天練習禪修，同時在那時候他開啟了全新的人生和生活，積極地找一份工作、與他所愛的人共同組合了家庭。這段時間也在布蘭迪斯大學（Brandeis University）首次開設「非科學領域的科學課程」以禪修和瑜珈做為教學內容。這也是開啟了卡巴金博士踏入佛法研究的全新里程碑，同時也是他將來發展出「正念」的一大因素。往後的日子，他便開始真誠地去學習佛法，他到各地去參學並且在大學開課與禪修和瑜珈相關的課程和工作坊。

---

<sup>5</sup> 李四龍：〈美國佛教研究的近況（上）〉，頁 3。

## 第二節 正念療法起源

隨著醫學研究的發展，以及東、西文化的交流，在二十世紀中後期，西方醫學界捐棄十七世紀以來，秉持身心二元論之成見，進而擁抱東方文化中有關身心一體的哲學思維，從而促成「身心醫學」(Mind / Body Medicine)、「行為醫學」(Behavioral Medicine) 以及「輔助與另類療法」(Complementary and Additional Therapy) 等嶄新的醫學研究領域的開展。<sup>6</sup>「正念療法」就是隸屬於這全新的醫學領域，大家比較知道的名稱是「身心整合醫學」。身心醫學認為「即便在必須面對慢性疾病、長期疼痛與高壓的生活形態下，心理與情緒的影響都是很大的，包括身體健康、從疾病或受傷中復原的能力、活出滿意生活品質的能力。<sup>7</sup>

談到正念療法就得要說到「正念減壓療法」(Mindfulness-Based Stress Reduction)，它是由一位美國分子生物學博士所創立，名為喬·卡巴金博士 (Jon Kabat-Zinn)。他是麻省理工院分子生物學博士、麻州大學醫學院醫學名譽教授，在 1979 年於麻州大學醫學中心開設「減壓門診」(Stress Reduction Clinic)。起初他發現醫院彷彿磁鐵，吸附大量身心痛苦失控的人們，而醫院至多只能對「症」下藥，對「人」卻往往無藥可醫，因為病人身心整體狀況遠較其疾病本身複雜得多。他認為「心」既然對「身」有著主導的力量，可以病之，可以癒之，為什麼不將醫院轉化為正念教室，以補主流行醫療體系之不足呢？<sup>8</sup> 於是創立這個以身心治癒的門診，以自我療癒為目的結合「正念」的課程來讓病患學會健康其實是自己無可諉卸的責任，同時可以將當今醫療體系走入歧途的「疾病照顧」導向還原成「健康照顧」。<sup>9</sup>因此，卡巴金博士成為將佛教正念禪修帶入西方主流醫學界

---

<sup>6</sup> 溫宗堃〈佛教禪修與身心醫學—正念修行的療癒力量〉，《普門學報》第 33 期（2006 年 5 月），頁 1。

<sup>7</sup> 喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 著、胡君梅、黃小萍譯：《正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己》（臺北：野人文化，2013 年），頁 21。

<sup>8</sup> 喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 著：《當下，繁花盛開》，頁 17。

<sup>9</sup> 喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 著：《當下，繁花盛開》，頁 17。。

的第一人。

在後期將門診正式改名為「正念減壓療法」，它主要是輔助（而非取代）一般醫療行為，其目的乃在於教導病患運用自己內在的身心力量，為自己的身心健康積極地做一些他人無法替代的事—培育正念。參與療程的病患通常各自患有不同的生理或心理疾病，包含頭痛、高血壓、背痛、心臟病、癌症、愛滋病、氣喘、長期性疼痛、肌纖維痙攣、皮膚病、與壓力有關的腸胃病、睡眠失調、焦慮與恐慌症等等。<sup>10</sup>開課對象不只針對醫院的病患，還有從事醫療相關的人員或是輔導相關的人員，如醫護人員、心理治療師、教育工作者等等，吸引不少不同領域的人前來學習。因此「正念」這個概念開始逐漸被各方領域所使用和研究。

## 一、正念減壓的起源契機

首先，先介紹喬·卡巴金博士，他生於 1944—至今，正念減壓課程和麻州大學醫學中心正念中心的創立者，同時是科學家也是禪修老師和作者，著作有《多舛的生命》( *Full Catastrophe Living* )、《我們清醒了》( *Coming to Our Senses* )、《每日的祝福》( *Everyday Blessings* ) 等。目前已中譯的著作有《當下，繁花盛開》、《是情緒糟，不是你很糟：穿透憂鬱的內觀力量》(合著) 等等。<sup>11</sup>卡巴金博士認為需要將正念帶入主流社會主要的原因是「要在我們的生活與文化中減緩苦難並促發更大的悲憫與智慧。<sup>12</sup>」這對於我們的生命是非常有意義的。同時他也說到對於「正念」的使命：

它具有一種潛能，能透過新科學探索來闡明並深化我們對身心關聯的理解，以及為我自己在生命的一個時間上發展出一種生命「正命」的可能性，同

<sup>10</sup> 溫宗堃：〈佛教禪修與身心醫學—正念修行的療癒力量〉，頁 2。

<sup>11</sup> 喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 著、溫宗堃譯：〈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》第 8 期，2013 年 4 月，頁 188。

<sup>12</sup> 喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn)：〈關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，頁 193。

時，若我成功的話，它也可能成為其他因為其深度與可靠性而被吸引到這類工作的許多人們的「正命<sup>13</sup>」。另一個事實是，對這個「法<sup>14</sup>」的美麗、簡樸和普遍性的熱愛、認為它是一種有價值、有意義的道路，能憑藉它度過我們的一生，奉獻給覺醒與消除苦難的可能性。<sup>15</sup>

這話可以了解卡巴金博士先生對於正念的熱忱是如此的獨鍾，盡是視為自己一生的志業，期望可推擴到全世界希望人們可以藉此可以擺脫苦難達到自我覺醒。當中有提到一個字—「法」，他之所以會提出這個概念與他早期學習「佛法」有關。

在他還是麻省理工學院的研究生（1964-1971）時便開始思索許多的人生問題，如究竟什麼是真正值得我做的工作？什麼是我的『業的功課』？<sup>16</sup>等等，這些問題不斷地存方在心中，直到他在偶然的機會下接觸到「佛法」，從那時起他便開始學習「禪修」。之後卡巴金博士便開始接觸「法」的相關內容，他曾在韓國禪師崇山（Seung Sahn）的劍橋禪修中心擔任主任，當時他也是崇山禪師的學生，在那段時間，他除了練習禪修及學習法的內容，同時也教導不同領域的學生學習正念瑜珈，已逐漸成為一位禪修老師。

在 1976 年他轉任到麻省大學的醫學中心工作，這段時間他便開始發展「正念」。1979 年春天，在一次地偶然他得到一個契機就是，他參加內觀禪修社（Insight Meditation Society）在某一次的禪修出現所謂的「預見」（vision），僅持續了十秒，當時他不知道如何稱呼這個感覺，暫時稱呼為「心相」。卡巴金博士是這樣形容

---

<sup>13</sup> 正命：佛法當中的「八正道」之一。意旨一個人以正當的方式維持生活，不犯法不做傷害他之事，以真誠的心去對待這個世界。參考菩提比丘：《八正道：趣向苦滅的道路》，香光書鄉編譯組譯（嘉義：香光書鄉，2010 年），頁 69。

<sup>14</sup> 這裡所指的「法」是「佛法」。「法」這個字有許多意思，主要可以理解為意指佛陀的教導，和與苦難、心的本質相關的法則。參閱喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）著：〈關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，頁 191。

<sup>15</sup> 喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）：〈關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，頁 194。

<sup>16</sup> 喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）：〈關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，頁 194。

的：

它有豐富的細節，更像是瞬間看見清晰且必然的關聯性，以及它們的意涵。

17

在那短短的十秒的心相卡巴金博士說到那不是白日夢或是打妄想，至今他無法解釋那一種的感覺，但好像也沒有必要多說什麼了！那個心相卻帶給了他全新契機以及他更堅定要去執行他的正命。若要說這意涵那就是：

它將會激發出科學與醫學探索的新領域，並會擴展到全國乃至全世界的醫院、醫學中心、診所，並為成千的修行者提供正命的方式。<sup>18</sup>

竟然要推行禪修但現在出現一個問題，那就是如何讓更多人可以接受這些內容呢？有些人不會到內觀禪修社或是禪修中心，這樣他們永遠不會了解到禪修的內容。竟然，這樣的話為何不把「禪修變成常識」呢？這樣可以吸引更多人，因此他提出美國式（American）<sup>19</sup>的詞彙，能觸及核心，但又不聚焦在這法所從出的傳統的文化層面，這不是說那些傳統文化不重要，而是要運用現代的「語言」或是世俗化的詞語來詮釋「法」，讓更多人可以接受並了解「法」的美好。畢竟法存在的理由，正是要說明白苦難的本質和其根本原因，並且描述從苦解脫的切實可行的方法。當然，這一切都要在不提到「法」這個字的情況下進行。<sup>20</sup>

---

<sup>17</sup> 喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）：〈關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，頁 195。

<sup>18</sup> 喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）：〈關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，頁 196。

<sup>19</sup> 由於卡巴金先生那時候只有想到這個名詞。它所要表達得是一種世俗性用詞，不要讓人感到二元思維—那種將它自己和神聖區別開來的詞。他將「正念」視為世俗的也是神聖的，意思是希波克拉誓言和菩薩弘誓都是神聖的，而醫生與病患關係和老師與學生關係也是如此。也許需要新的方式來「語言」我們願景、希望、工作。肯定的是在美國只是「美國式」事。要塑造深入「法」之精要的語言，又不喪失「法」的完整性，每個國家和文化，各自有自己得面對的挑戰。轉引喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）：〈關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，頁 196。

<sup>20</sup> 喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）：〈關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，頁 197。

禪修內容已確定將用世俗化的語言去推廣，但要從哪裡開始推行呢？這時他想到可以在他所待的醫學中心的醫院做，因為醫院是我們社會的「苦難磁鐵<sup>21</sup>」（*dukkh magnets*），吸引各式各樣的壓力、苦痛、疾病，特別是那些已經無法忽略的程度。做若要讓人們受用、理解「法」，並能受到真誠而務實的邀請所激勵，而來探索他們自己是否能為自己做些什麼，以輔助原本傳統的醫療。<sup>22</sup>

在 1979 年 9 月卡巴金博士正式在麻州大學醫學中心的醫院開設，起初稱為「減壓與放鬆課程」（*Reduction and Relaxation Program*）營運之後，在醫院安頓之後便重新命名為「減壓門診」（*Stress Reduction Clinic*），它與其他的門診是一樣的不再是課程或治療方法。此門診主要是輔助性的醫療，以「正念」（*Mindfulness*）為藥石，療程一次為八週所需要的使用方式是透過正念練習來達到自我減壓，因此這套療程稱之為「正念減壓療法（或正念減壓療程）」（*MBSR*）。成立門診九年後卡巴金博士出了一本於正念減壓療法相關的書籍，書名《多舛的生命》（*Full Catastrophe Living*），此書想要表達出正念減壓療法的基礎建立在「法」（*dharma*）<sup>23</sup>，但有不使用「佛法」（*Dharma*）這個字，也不援引佛教思想或佛教權威，理由很明顯：「我們並不以那種方法教導正念減壓療法。我的意思與希望是，這書能盡可能地具體表現那佛陀教導的法的本質，並使其為面臨壓力、疼痛與疾病的主流美國人所運用。」<sup>24</sup>卡巴金博士這個理由以具體說明正念減壓療法啟發於佛教根源，但為了不讓人認為是佛教的或是新時代，或者是東方神秘主義等一些稀奇古怪的宗教組織—當時有部分的美國人認為禪修和瑜珈是新興宗教的一環，卡巴金博士為了與宗教有所區別，結合了醫學和科學的驗證說明正念減壓療法不是宗教而是對人有益的療癒方法。

---

<sup>21</sup> 醫院不是社會上唯一的苦難磁鐵，還有學校、監獄、軍隊等都算是。

<sup>22</sup> 喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）：〈關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，頁 197。

<sup>23</sup> 卡巴金為了凸顯「法」（*dharma*）的普世的特質與可運用性，因此用小寫「d」與佛法（*Dharma*）大寫「D」做一個區別，除了在特定的佛教脈絡裡才會使用 *Dharma* 這個字。

<sup>24</sup> 喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）：〈關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，頁 189。

## 二、正念減壓的「法」設計

卡巴金博士創立的正念減壓療法是依據「佛法」所設計的，但他又不希望用這些詞語讓人誤認為是宗教，因此開始設計屬於美國式的禪修。要針對文字和語句的修改是相非常艱鉅的工作，要不偏原來的語意和意思以及運用上要與佛法意義相近，因此在設計上要回到字義上的意思，首先，卡巴金博士早期對於正念減壓法的研究當中發現「醫學（療）」（*medicine*）與「禪修」（*meditation*）<sup>25</sup>英文發音上極為相近；事實上在大衛·波恩（*David Bohm*）的《全體與涉及秩序》（*Wholeness and Implicate Order*）他的書中也說到這兩個字的根源是相同的，同樣都是印歐語字根，而在字義上都具有「測量」的意思，醫學就是在恰當的內部測量變的混亂時，去恢復這樣平衡；而禪修就是對所有現象的內部測量，產生恰當而直接的覺察。<sup>26</sup>在這個思考脈絡下，他發現要轉化禪修的詞語最適合用的就是「自我調整」（*self-regulation*）術語。運用自我的專注力來調整自我的身心狀態，這樣的敘述恰巧與禪修的操作相當符合。卡巴金博士在設計這套療法，本來就不是要「去法」或「分解法」，而是重新脈絡化，加入科學、醫學（包含精神治療或心理學）和健康照護等多元架構，讓那些原本不是佛教徒或是排斥其他宗教的人們可以接受它。

在 1979 年左右那個年代「壓力」（*Stress*）似乎是當時候人們的身心健康的最大的問題，無論是從生理疾病影響了心理壓力，還是心理壓力影響生理疾病都已經是人們所關心的議題。「減壓」（*stress reduction*）似乎是一個很好的方向，因為每個人都有自我舒壓的能力。

「壓力」這個詞也含有「苦」（巴利文，*dukkha*）的元素，它所包含「痛苦」

---

<sup>25</sup> *Meditation* 有翻譯為冥想或是沈思、禪修，而這裡譯為「禪修」。

<sup>26</sup> 參考喬·卡巴金（*Jon Kabat-Zinn*）、理查·戴衛森（*Richard J. Davidson*）、薩拉·豪斯曼（*Zara Houshmand*）等、石世明譯：《禪修的療癒力量：達賴喇嘛與西方科學大師的對話》（臺中：晨星出版社，2012），頁 54。



和「受苦」兩個部分，前者是自然的受苦，作為人痛苦存在我們的生命之中，是身體和心理與生俱來的，身體與情緒的痛苦是無可避免；後者是外來的受苦，心靈對於負面經驗所加上去的苦。當我們感到身體疼痛，或是遇到某種困難而產生憂心、抗拒、憎恨和焦慮，這些都是我們隨著身體疼痛，所創造出來的第二種受苦。<sup>27</sup>第一種受苦是無法避免的，但第二種受苦是可以完全拔除的，而禪修就是好良藥。事實上，有部分的佛教學者將佛教典籍的「*dukkha*」譯為「*stress*」（壓力）。壓力可以分成急性和慢性，現在的醫療對於急性的壓力已有良好的治療方法，而慢性的部分則是需要另外一種的治療方式，減壓門診就是為這些有長期慢性問題的病患設計，他們的問題多半是無法從醫療獲得完全改善，總是沒有辦法獲得非常滿意，他們深受著不同的受苦經驗混雜在一起。減低壓力就變成一種潛在的重要的方法，透過這樣的方式來重新找回生活中的平衡點，建立一個安全且舒適的心靈空間。

關於正念減壓療法的研究報告，不僅引用了部派佛教（或南傳佛教）的禪修方法，也引用了大乘佛教禪宗的學派主要是以曹洞宗和臨濟宗的禪法，另外也有引用傳統瑜伽流派包含吠壇多，還有引用現代禪師克里希那穆提及羅摩那馬哈希等。卡巴金博士主要還是深受他的禪宗導師崇山，他主要教導曹洞和臨濟的禪法，其中包括禪宗的公案和以公案為基礎的「一揶」<sup>28</sup>（*Dharma combat*）—老師與學生之間的對話，這樣的「對話」（*dialouge*）促使老師與學員之間的互動，邀請學員分享自己正念禪修的經驗，而老師從這些經驗當中去回應或回饋給學員們去思索其中的「法」的道理。

在 1990 年之後卡巴金博士正式以「正念減壓」作為推廣，他們主要工作是專門做「正念禪修」的訓練。卡巴金博士之所以會用「正念」（*Mindfulness*）作

---

<sup>27</sup> 喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）等人著、石世明譯：《禪修的療癒力量：達賴喇嘛與西方科學大師的對話》，頁 46。

<sup>28</sup> 一揶：「揶」讀音ㄇㄛˇ；逼迫之意。禪林用語原詞是「一揶一揶」，揶，即強進；揶，即逼迫之意。禪家問答應酬互相交換意見知識，以期相互勘驗悟道知見之深淺，作為向上之資。

為整個療法或是團隊的總稱是，因為他認為它是「人」與「法」的橋樑，同時也意味著在整個脈絡下作為「法」的符號包含了需多的意義和傳統，並非是要混淆真正的義理而是做一個善巧方便，企圖活絡「法」與臨床醫學的交流。在這套療法當中所強調的重點是「當下的覺察」以及無論事情如何我們都要如實地接受它們，而非熱衷將一切達到好的結果，無論事情有多好。此外，他也曾閱讀過向智長老的著作當中他獲得學多啟示和想法，向智長老曾描述「正念」是

用以了解心智的可靠萬能鑰匙，因此是起點；是形塑心的完美工具，因此是焦點；是心成就解脫的崇高表現，因此是頂點。<sup>29</sup>

這段話讓卡巴金博士十分認同，正念是視界（view）、道路（path）和成果（fruit）融於一體。<sup>30</sup>

在他的研究當中也提供各種對於正念的定義，無論是經典還是禪修學派這些僅是操作型的定義，多傾向將正念限定為「知道並記憶注意力是否落在所選擇的注意對象的一種心理狀態」或是「憶念的某一面向」。<sup>31</sup>但卡巴金博士受到「禪」的訓練，因此他特別強調的是「超越主體與客體的非二元覺察力」，類似剛剛引文中的「心成就解脫的崇高表現」。因此，卡巴金博士的正念定義是「對當下刻意而不加以評判的注意力」或是「從刻意注意當下而不加以評判所產生的覺察力」。

在他的正念定義當中之所以強調「不評判」是因為我們很容易將當下的經驗結合已知的認知（cognitive）進行過濾分類，漸而成為我們已經歷的經驗知識，不評判並非是否認我們過去經驗或是當下經驗，只是純粹覺察我們當下的經驗，

---

<sup>29</sup> 喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）：〈關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，頁 200。

<sup>30</sup> 喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）：〈關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，頁 200。

<sup>31</sup> 喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）：〈關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，頁 200。

不帶任何多餘的評判、意見和情緒，我們只要如實地接受它的感受和存在。用一種「他者」視角覺察當下的經驗，當純粹的覺察達到某階段時，可以了解到「法」的本質，自然而然佛教所談的「執取」就會漸而不在強調了。

在卡巴金博士所帶領的正念減壓療法的操作過程一開始，強調練習的非二元性和非工具性，因此也強調「無為」、「無功用行」、「無知」和「對結果」，包跨健康成果的不執著；強調探索名稱、外形與表象世界底下的事物<sup>32</sup>，他所引導的重視當下自我的感受以及在覺察的過程，而不是覺察後的「結果」或者是獲得到的「好的經驗」，而是讓我們試著去「探索」或「發現」並試著讓我們練習自我的覺察，如《般若波羅蜜多心經》所教導的「解脫智慧」，本經以「無」、「空」二字貫穿整篇的般若思想，「無非虛無亦非實有」而是兩者相具有，是「中道」亦是「空觀思想」。

正念練習最終就不是智性、認知或是學術的知識，而是直接的真正的全方位的第一人稱經驗過程，並透過訓練有素、具有豐富經驗的第二人稱觀點作引導或滋長、催化的輔助<sup>33</sup>，因此師生之間的「對話」就頗為重要。正念減壓療法所設立的立場並非是權威或階級的關係，而是重視覺察者的觀點，這個過程是具有清明、理解、和智慧，且透過第二人稱的觀點作為輔助性引導和對話，這點與禪宗的「教外別傳」極為相似都是種在師生（或師徒）間的互動與對話。

由於正念減壓療法重於覺察這的本身經驗和自我探索的部分，因此在療法的設計上與「治療」（curing）並無相關，反倒是與「療癒」（healing）有關聯，療癒在卡巴金博士的定義為「以充分的覺察適應事物的實然樣態<sup>34</sup>」，當我們認同我們自身中最深、最好的事物，安於覺察中，而不執著於成果，療癒便會自行逐

---

<sup>32</sup> 喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）：〈關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，頁 201。

<sup>33</sup> 參考喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）：〈關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，頁 201。

<sup>34</sup> 喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）：〈關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，頁 201。

漸升起。<sup>35</sup>此外，正念減壓療法或是正念相關的課程在它們的設計互動上是以一種「參與性的契約」，用一種「邀請式」的方式來邀請讓學員（或病患）們參加自己健康幸福的道路，通常這樣的互動方式可以讓學員（或病患）更加願意去參與，同時也成為他們最佳的動力來源。當他們願意去參與這件事時，反而逐漸消彌那種心中的焦慮或不安定的情緒和狀態，且大腦的自動模式也逐漸學習切換存有的模式，使自我的狀態有了不一樣的改變或轉化。

除了這樣的方式還有另一個設計上原則就是「不造成自我與他人的傷害」，尤其是「自我的傷害」更加重要，在正念練習得過程當中，每一個人盡可能去覺察自我的行為與關係互動，無論是內在心靈或是外在肉體都不要去傷害。此時導師就是一個很好的防護線，他的責任就是守持正法（Dharma），在佛教的觀點就是上師或是導師，而在正念的課程則是引導者或是老師。起初在練習的過程當中，我們會發現，我們以往或是時常不明白我們為何會有這樣的想法或念頭，甚至行為、情緒和喜惡等，我們往往會不自覺地參與其中的「苦難的根本原因」，用佛教的術語講就是「無明」，在正念課程當中則是被成為「自私」，自私不單有原來的意思，更是加入了「我的」和「我所」自我認知，此時老師的身份就頗為重要。

因此，在正念減壓療法或是正念相關的課程的導師是需要有一股對於正念的熱忱以及勇於對於世界的探索的好奇心，這份的熱忱通常都是自我在親身體驗到的「法」的微妙之處的人。在擔任這樣的正念導師，卡巴金博士也時常鼓勵這些人去接觸「佛教禪修」，讓自我更精進去體驗禪修的奧妙之處，同時也可以接觸「佛法」。卡巴金博士之所以鼓勵大家可以接觸「佛法」，並不是傳教或是勸人信仰佛教，而是學習佛法，使自我覺察可以更加堅定，以及認識世界之間道理或關係，讓自我懂得謙卑包容，以智慧和悲憫來面對這個世界，每個人都有一個心靈地圖等著我們自己去探索。

---

<sup>35</sup> 喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）：〈關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，頁 201。

綜合上述，我們可以知道卡巴金博士在設計套正念減壓療法的背景和思想，經過他們細心的設計與規劃「法」有了全新的詮釋與運用，以「正念」作為統稱賦予了禪修一套不同的身份，這是注入醫學和科學以及健康照護的新觀點。正念所介入的課程都是建立在「普世之法」上，並設計一套相對密集的覺察課程。雖然「法」有各式各樣的方式與操作，有時會互相影響或干擾，但核心目標是一樣的，如同佛法有千百種的法門一樣，但每一法門都是善巧方便，同樣都是讓人得到解脫智慧。此外，在設計上概念已「減壓」最為出發點，是因為「壓力」本身就包含「苦難」的概念，卡巴金博士之所以不從經典去談論苦難是，因為我們每一個人正在體驗苦難，而正念練習就是讓我親自去探索我們自己的苦難的原因，藉由正念練習的過程逐漸建立佛法所講的「定」和「慧」，正念練習有如佛法所說「戒」的練習，因此在教導的過程當中早已融入佛法所教導的四聖諦、八正道和般若智慧。

另外，卡巴金博士在設計上巧妙運用了禪宗的特色，在正念練習自我覺察的部分是重視個人覺察和經歷正念覺察過程，因此提出七個正念態度，以不評判、不強求作為心要，不評判是對於自我的當下的心境或想法不附加多餘的自我認知和選擇，使自我如實感受它的存在，並覺察自我且接受當下；不強求是不對於自我有過多的附加價值的設定，這樣我們就不會出現所謂的心理期望與現實世界的落差的負面漩渦之中，最後我們要不斷地練習下去，因此耐心、信任和初學者的心就成為我們心中的持續信念，讓我們懂得謙虛包容這一切的變化，放下那一份我執的想法。除了這七個正念態度，還有正念導師的引導協助之下，讓自我可以對於正法有了正確的認知和了解，正念導師主要是協助覺察者的正念練習，透過老師與學生之間的對話和分享，試著讓覺察者邀請自我去覺察這一切，同時不要造成自我的傷害，逐漸培育自我的慈心與悲憫。

### 第三節 正念療法現代發展

自 1979 年之後，喬·卡巴金博士在美國麻州大學醫學中心開設「減壓門診」，以「正念」最為基礎，運用在人們面對壓力的舒緩和減輕，並稱為這樣的減壓課程稱之為「正念減壓療法」(簡稱 MBSR)。伴隨者在西方國家有越來約多人接觸，除了原先病患所給予的輔助性的醫療，間皆性的有醫護人員、社會輔導人員和教育人員等不同領域的人開始接觸，在這樣接觸之下逐漸推廣於各種領域人們使用，此外，在學術方面也有需多的研究者，如心理治療、教育輔導、人力資源管理和醫學治療等各方研究，透過這樣的推廣與學術研究，至今已有各種領域的研究資源，而目前因應不同的使用族群也結合出需多相關正念課程或正念取向心理治療。

#### 一、正念運用在「心理治療」的不同視野

伴隨著「正念」這個全新的領域越來越多人接觸之後，也慢慢必發現勇在不同的領域卻有相同的益處，因此許多不同的研究學者開始與他們的專業知識領域與正念結合，而目前全球將正念結合研究做最多的研究是正念與「腦神經科學」和「心理治療」，還有其他不同領域，但腦神經科學與心理治療居多，而本文則會著重於正念與心理治療這個部分。

說到正念與心理治療，最早將正念結合心理學的研究就要回到喬·卡巴金博士，他是第一位將正念結合心理治療的研究員，他與英國的臨床心理學馬克·威廉斯博士(J. Mark G. Williams, PhD)、約翰·蒂斯岱博士(John D. Teasdale, PhD)與加拿大精神醫學辛德·西格爾博士(Zindel V. Segal, PhD)，做一系列與心理治療相關的研究，而卡巴金博士與他們合作研究是有關憂鬱症相關的治療，之後許多相關的心理治療研究開始將「正念」這個元素加入其中。之後開相

關的研究就依據卡巴金博士的正念作為依據開始來定義「正念」，卡巴金博士本身將正念定義為：

「正念」是一種有意圖的、在當下的及不評斷的注意方式。並且還伴隨著慈悲、平靜、好奇、感興趣、友善、接納這些態度。<sup>36</sup>

國內的研究員林鈺傑先生，在他所發表的〈初探正念取向心理治療歷程之整合架構〉一篇文章中，他將國外研究卡巴金博士的「正念」定義做出分析說明，他歸納出三種說法：

Shapiro、Carlson、Astin 與 Freedeman 依據 Kabt-Zinn 的定義將正念分為三個成分：(1)意圖(intention)、(2)專注(attention)、(3)態度(attitude)。意圖是指個體練習正念的意圖，包含自我調解(self-regulation)、自我探索(self-exploration)、自我解脫(self-liberation)這些意圖。專注是指個體注意自己每時每刻的內在及外在經在。態度是指個體以不評價、不解釋、接納、友善及開放的方式伴隨著專注的運作。<sup>37</sup>

另一種是依據五種的「正念量表」<sup>38</sup>研究成果結合分析出正念的意義結構：

Baer、Smith、Hopkins、Krietemeyer 與 Toney 將正念分成五個解構面：(1)對內在經驗不反射反應、(2)觀察／留心／注意感覺／知覺／想法／情感、(3)保持覺察、非自動化、專注、不分心的方式行動、(4)以文字描述、

<sup>36</sup> 林鈺傑：〈初探正念取向心理治療歷程之整合架構〉，《中華心理衛生學刊》第 26 卷第三期(2013 年 9 月)，頁 397。

<sup>37</sup> 林鈺傑：〈初探正念取向心理治療歷程之整合架構〉，頁 397。

<sup>38</sup> 這裡指的「正念量表」包括「正念注意察覺量表」(Mindful Attention Awareness Scale, MASS)、「佛萊堡正念量表」(Freiburg Mindfulness Inventory, FMI)、「肯塔基正念技巧量表」(Kentucky Inventory of Mindfulness Skills, KIMS)、「認知與情感正念量表」(Cognitive and Affective Mindfulness Scale, CAMS)、「正念問卷」(Mindfulness Questionnaire, MQ)。參考於林鈺傑：〈「完適覺知」與「創造性自我」：正念心理健康機制之探討〉，《中華心理衛生學刊》第 25 卷第四期(2012 年 12 月)，頁 609-610。

標示、(5) 對經驗不加評斷。<sup>39</sup>

此外也有另一批學者認為因該將正念的「本質」與「培養」它的方法分開去談論，他們認為正念的本身就是一種「意識性質」或是「意識模式」並非是內在心理活動。我們可以藉由「意圖」用語言去描述感受並慢慢地培養起「正念」但這不因該視為正念的本質之一，如下文所說明：

Brown、Ryan 與 Creswell 認為不應該混淆正念的本質和培養它的方法，正念是一種意識性質 (a quality of consciousness) 或意識模式 (a mode of consciousness)，而不是一組心理行動，例如意圖 (intention) 及以語言描述感覺都只是培養正念的方法之一，而不應該視為正念的特質。<sup>40</sup>

因此，他們依據正念的「本質」與「培養方式」，將正念分成六個特質：

(1) 清晰的覺察：個體清晰的覺察個人的「內在」及「外在」的世界，包含想法、情緒、感覺、行為及當下所處的環境。

(2) 非概念性的、無分別的覺察：個體不以建構、分類、比較、解釋、評價這些概念性的認知方式干涉直接的經驗。這並不意味著正念是反思考的，而是與思考建立一種特別的關係—將思考的內容視為覺察的對象，而建立一種不捲入認知內容的意識。

(3) 靈活的覺察與注意：正念意識如同變焦鏡頭，他可以在巨觀及微觀間自由轉換，巨觀試指清楚覺察當下所經驗的各個事件，而微觀則是指據教注意力在特定事件的細節。

(4) 對現實的實驗性態度：此態度鼓勵延宕判斷，先對經驗事件做仔細的檢視。

---

<sup>39</sup> 林鈺傑：〈初探正念取向心理治療歷程之整合架構〉，頁 397。

<sup>40</sup> 林鈺傑：〈初探正念取向心理治療歷程之整合架構〉，頁 397。



(5) 現在導向的意識：個體能對當下發生、立即的經驗保持覺察，而能不沉溺在對過去的回憶及對未來的幻想。這並不是說正念心理模式不能回憶去及計畫未來，而是將回憶過去及計畫未來時的想法、感覺、情緒、意象視為當下的心理事件，而作為覺察的對象，並且在需要的時候能夠轉移注意到其他經驗。

(6) 穩定或持續的注意及覺察：穩定的注意及覺察是維持正念心理模式的基礎，而正念心理模式的發展也有助於注意及覺察的穩定性及持續性。

41

這六個特質也可以視為六種能力，但這些能力則會伴隨個體進入狀況和維持此意識模式及練習的純熟度而有差異。

在上述三種有關正念的定義和特質，我們可以發現有些許的差異，第一種定義是使用主觀者的角度在詮釋正念的定義，運用自我的意識設定了目的或期望的美好結果，使練習者持續練習下去從中獲得美好感受或認知，這與卡巴金正念極為相近；第二種正念定義來源是借助社會科學的量化分析，說明練習正念所獲得的結果，並運用不同量化表來呈顯正念的特質，運用客觀數據和資料來說正念對人的益處和正念的定義；第三種是將正念的本質與培養分別來說明正念的定義，

(1) 至 (3) 特質是說明正念的本質特色，其中 (1)、(2) 是針對主觀個人的自我覺察，(3) 是描述在自我覺察的方式，另外，(4) 至 (6) 是說明培養正念藉由意識的自我設定慢慢地去練習和操作，持續地練習培養出自我的正念。而與卡巴金博士一起研究的馬克·威廉斯博士則認為「正念是一種「自知覺察」(autoegetic awareness)，也就是個人對自身的覺察，並進一步涵括此覺察所伴隨而來的三種能力養成：(1) 注意每時每刻內在及外在世界所出現的事件、(2) 注意對那些事件的習慣性反應 (habitual reactions)、(3) 以開放、好奇及慈悲的態

---

<sup>41</sup> 林鈺傑：〈初探正念取向心理治療歷程之整合架構〉，頁 397。

度回應 (respond) 那些事件及自己對事件的反應 (reactions)。<sup>42</sup>」

另外，我們需要確定正念是否是一組心理行動、一組心理能力還是心理模式？<sup>43</sup> 若是正念是一組心理行動，我們可以發現純談正念是沒有一個特定「意圖」，而是自然而然的心理運作，若沒有特定目的這個正念是無法運作的；若是正念是一組心理能力，我們可以發現正念並不是在特定狀態所能使用的，它是隨時隨地都可以使用的心理工具。前面所講的心理行動和心理能力都不能算是正念的全部，但正念若是心理模式就可以說明正念本質和培養正念方法，如引文所言「Brown 等人的定義試圖區分正念的本質與培養正念的方法，從而將正念視為一種意識性質／模式，而不是心理活動，所以不將「意圖」及「描述標示感覺」視為正念的特質。<sup>44</sup>」因此，正念的本質是將正念相關的心理能力運在個人的「存在」方式，而透過正念相關的心理行動來培養正念相關的心理能力。

在當代心理學也逐漸認為正念是具有治療心理疾病、促進心理健康價值，之後也出現許多相關的正念取向的心理治療，如正念減壓療法、正念認知療法及辯證行為療法 (Dialectical Behavior Therapy, 簡稱 DBT) 等，且被許多研究支持可以有效運用在各種心理健康相關的領域，包括情感、焦慮、飲食障礙、人格疾病及人際與親密關係等等，此外也已經提出相關的正念心理健康機制理論了。

克里斯托弗·傑弗博士 (Christopher K. Germer PhD) 等人曾在他們的《Mindfulness and Psychotherapy》(暫譯：正念與心理治療) 書中將「正念取向心理治療」分成三個條件：

(1) 實踐正念的治療師：治療師個人練習「正念禪修」(mindfulness meditation) 或「日常正念」(everyday mindfulness) 來培養更多心理治療

---

<sup>42</sup> 林鈺傑：〈「完適覺知」與「創造性自我」：正念心理健康機制之探討〉，《中華心理衛生學刊》第 25 卷第四期 (2012 年 12 月)，頁 611。

<sup>43</sup> 所謂的心理行動意味著個體有「意圖」的作為；心理能力意味著個體所擁有的「心理工具」，而他可以選擇是否發揮、運用這項工具；心理模式意味著個體「意識存在」的方式。參考林鈺傑：〈「完適覺知」與「創造性自我」：正念心理健康機制之探討〉，頁 612-613。

<sup>44</sup> 林鈺傑：〈「完適覺知」與「創造性自我」：正念心理健康機制之探討〉，頁 612-613。

中的「正念存在」(mindful presence)。實踐正念的治療師可以採用任何心理治療去取向。

(2) 參考正念的心理治療 (mindfulness-informed psychotherapy)：治療師運用一個「正念」的理論架構進行心理治療，這個理論架構參考正念實踐中所獲得的洞察、關於「正念」的心理學文獻或佛教心理學。

(3) 基於正念的心理治療 (mindfulness-based psychotherapy)：治療師以引導案主實踐正念作為治療方式之一，甚至是核心方法。<sup>45</sup>

這三個條件可說是以正念為核心所運作的心理治療機制，正念的治療師本身需要有受過正念相關的訓練和持續練習正念禪修，並且時時刻刻保持探索這個世界的心，抱持一顆謙虛的心態去面對外在事物或身心狀態，這是治療師的基本態度，而治療師的任務就是引導那些剛開始練習正念的初學者們，並運用以正念做為基礎的心理治療，試著引導每位初學者做正念練習，讓他們自身可以試著自我培養正念的心理能力，這個心理能力就是我們所稱的「自我覺察」。目前以正念做為基礎的心理治療，且符合這三個條件的有創辦人喬·卡巴金博士的「正念減壓療法」(MBSR)、英國兩位臨床心理學家馬克·威廉斯博士、約翰·蒂斯岱博士與加拿大精神學科辛格·西格爾博士所創的「正念認知療法」(MBCT)、美國心理學瑪莎·萊恩漢博士(Marsha M. Linehan)所發展的「辯證行為療法」(DBT)及美國心理學家史蒂芬·海耶斯博士(Steven C. Hayes)所發展的「接受與承諾療法」(Acceptance and Commitment Therapy, 簡稱 ACT)這四種療法皆是與正念做結合的心理治療且有較完整的正念治療師的培訓課程。

正念認知療法、辯證認知療法及接受與承諾療法，這三種療法皆是與心理學的「認知行為治療」做結合所發展出來的，正念認知療法是針對於「憂鬱症」患者所設計的治療方法，目的是預防憂鬱症復發；辯證認知療法是針對於「人格疾

---

<sup>45</sup> 林鈺傑：〈初探正念取向心理治療歷程之整合架構〉，頁 399。

病」<sup>46</sup>患者所設計的治療法，目的是協助患者接受現在自我與改善自己的生活；接受與承諾療法與辯證認知療法極為相似，但它所運用的層面則比較廣泛，主要針對「心理障礙」患者，目的是使患者學習自我控制和排除心理的障礙。因此這三種心理治療皆是使用正念減壓療法當中的「正念禪修」，引導患者可以學習自我療癒，減少一般藥物控制。

## 二、正念心理治療—以「正念減壓法」與「正念認知療法」為例

目前有關正念取向心理治療且最完整的設計是正念減壓療法、正念認知療法、辯證行為療法及接納與承諾療法，而上節有提到這些心理治療的設計都是使用正念禪修做為輔助性的操作。本文在此節會針對正念減壓療法與正念認知療法做概要述說，並且試著去討論兩者之間的關係與差異，而辯證行為療法與接納與承諾療法這兩者與正念認知療法操作極為相似，因此不會本文做分析討論。

### 1. 正念減壓療法 (MBSR)

目前此療法是對長期疼痛及壓力<sup>47</sup>相關的症狀所做的療程，此方案設計以 30 人為上限的標準團體輔導的模式，進行方式是 8 至 10 週，每週 2-3 小時的課程，課程內容為正念禪修技巧的教學與練習、教學期間會穿插「回應」的互動分享練習當下的經驗與感受，此外在課程之後還有「正念練習作業」，讓學員可以在課外自行練習並時時刻刻提醒自己保持正念。在訓練期間會有一次全天(7-8 小時)的密集正念禪修(通常在第六週進行)。這 8 週的團體課程使用相當多的時間在正念練習及討論練習的經驗，並教授許多的正念練習技巧，課程包含：葡萄乾練習、身體掃描、坐禪、哈達瑜珈及行禪等，這些課程都融入一些正念涵義的詩詞、

<sup>46</sup> 人格疾病，俗稱「人格障礙」(Personality disorders)：是精神疾病中，對於一群特定擁有長期而僵化思想及行為病患的分類。這類疾患常可因其人格和行為的問題而導致社會功能的障礙。

<sup>47</sup> 壓力(stress)的意義廣泛，每個人都各自有其詮釋，通常泛指不適的身心反應。壓力會在多層次(生理、認知、情緒、行為)上發生，並且產生自多種不同的來源(stressor)，包括內在事件及外在事件。參考林鈺傑：〈初探正念取向心理治療歷程之整合架構〉，頁 400。

文章及故事讓學員們可以「體會正念」。此外在教授的過程當中還會加入醫學相關的專業知識，而正念減壓這個部分則是加入壓力生理學、壓力因應、壓力知覺的評估等等資訊。

正念減壓課程「正念」視為「純粹地專注當下每一秒所展現的身心經驗」，教導病患以正確的態度來進行正念練習：(1) 不對自己的情緒、想法、病痛等身心現象做評判 (Non-judging)，只是純粹覺察它們、(2) 對自己當下的各種身心狀況保持耐心 (Patience)，有耐心地與它們和平共處、(3) 常抱持「初學者之心」(Beginner's Mind)，願意以赤子之心面對每一個身、心事件、(4) 信任 (Trust) 自己、相信自己的智慧與能力、(5) 不努力 (Non-striving) 強求想要的 (治療) 目的，只是無為地 (Non-doing) 覺察當下發生的一切身心現象、(6) 接受 (Acceptance) 現狀，願意如實地觀照當下自己的身、心現象、(7) 放下 (Letting go) 種種好、惡只是分分秒秒察覺當下發生的身、心事件。<sup>48</sup>

而這七個正念態度需要搭配正念練習技巧，正念練習主要是沿用「佛教禪修」的方法，分別是「(1) 坐禪 (sitting meditation)：觀察隨著呼吸而產生的腹部起伏運動，或者意守鼻端，觀察鼻端與呼吸接觸的感受；當任何念頭、情緒出現時，禪修者只是覺察它，然後將注意引回到腹部起伏的運動或鼻端；當疼痛出現時，鼓勵病患觀察身體的疼痛、(2) 身體掃描 (body scan)：病患平躺或採臥姿，引導注意力依序觀察身體不同部位的感受，從左腳腳趾開始，最後至頭頂。面對念頭與疼痛的策略，與坐禪時相同，但觀察疼痛時，偶而帶有觀想的技巧 (觀想疼痛隨著呼吸離開身體)、(3) 正念瑜珈 (mindful yoga)：正念減壓課程將『正念修行』結合『哈達瑜珈』，教導病患在練習『哈達瑜珈』同時，觀照當下身、心

---

<sup>48</sup> 寶金城：〈正念在促進心理健康上的運用與機制〉，《輔導季刊》第 52 卷第三期 (2016 年 9 月)，頁 62。

現象」<sup>49</sup>，這三個禪修技巧是主要是從《大念處經》的「四念處」所發展出來的現代禪修的方式，其中身體掃描、正念瑜珈皆是透過正念覺察的過程來調解自我身體的感受，並覺察身體與心理的微妙變化，同時也觀照當下的情緒與自我的感受，漸而回到自身內在自我的感受及自我與外在世界的感受，這一切的「自我感受」都是「當下的自我」，「我」已成為自我覺察的對象。這三個正念練習就是培養自我的正念，正念練習與正念態度兩者是互相搭配使用，而慢慢培養起「正念覺察」，這如同我們的心理模式是需要透過心理行動來培養起心理能力，正念練習與態度都是我們培養正念最好的方式。

除了剛才所講的三個正念練習，在正念減壓療法還會結合「日常生活」所遇到的情境練習正念覺察，也會結合傳統佛教禪修如「行禪」(walking meditation)。在卡巴金博士所設計的正念減壓療法可說是符合現代人的禪修方法，它介於佛教傳統禪修與現代心理治療的整合發展。如表 1 是正念減壓療法的八週的簡易培訓課程進度<sup>50</sup>：

▼表 1：正念減壓療法八週簡易課程進度表

週次	進度	備註
一、二	(1) 每天練習「身體掃描」(45 分鐘) (2)「坐禪」(15 分鐘)	每日的「身體掃描」、「坐禪」、「正念瑜珈」皆配合教學錄音帶的指引。
三、四	(1) 一日「身體掃描」，隔日「正念瑜珈」(各 45 分鐘) (2) 每日「坐禪」(15-20 分鐘) (3) 第三周起每日觀察且記錄一起生活中愉快的事件，第四週起，則每四觀察且記錄一起不愉快的事件	
五、六	(1) 一日「坐禪」，隔日「正念瑜珈」(各 45 分鐘) (2) 開始練習一些「行禪」	
七	每日 45 分鐘的混合練習，自行決定二種或三種練習的分配比率	盡可能不使用錄音帶
八	每日 45 分鐘的練習，自行決定練習方式	配合錄音帶

(參考〈佛教禪修與身心醫學—正念修行的療癒力量〉)

<sup>49</sup> 寶金城：〈正念在促進心理健康上的運用與機制〉，頁 63。

<sup>50</sup> 溫宗堃：〈佛教禪修與身心醫學—正念修行的療癒力量〉，頁 4。

## 2. 正念認知療法 (MBCT)

正念認知療法是由卡巴金博士與三位心理學者 (馬克·威廉斯博士、約翰·蒂斯岱博士、辛德·西格爾博士) 共同研究發展出來的另一個正念取向心理治療，這三位心理學者是到美國向卡巴金博士學習正念減壓療法，後來他們也試著將「正念減壓療法」(MBSR) 與「認知行為療法」(Cognitive-Behavior Therapy)，在 1995 年正式發展出「正念認知療法」(MBCT)，以正念減壓療法 (MBSR) 作為核心基礎，是針對於憂鬱症患者做的治療與預防的方案，而目前也已擴展到許多的領域，如多種情感及焦慮疾患的處遇、自殺防治、癌症照護、一般性自我心理照護、飲食疾患……等。

正念認知療法運用許多的正念減壓療法的正念練習，如葡萄乾練習、身體掃描、坐禪、行禪、瑜珈、日常正念練習、用詩文來詮釋正念、愉快及不愉快的事件、家庭作業……等，而進行方式也極為相似，同樣 8 至 10 週的正念培訓，每週 2 至 2.5 小時，但其中並不包含全天課程，團體人數則是限 12 人，而正念認知療法卻較為著重「家庭作業的正念日記」、「團體之間的分享與討論」、「指導者與團體成員之間的互動經驗」，這個部分與它設計結構有關係，它主要的設計結構分成「正念練習」與「情緒調解課程」，其中情緒調節課程是針對於憂鬱症患者所加強設計的練習，並且加入新的正念練習—「三分鐘呼吸空間」(Three-Minute Breathing)，在情緒調解課程這部分包含：「思考與感覺訓練 (Thoughts and Feeling exercise)；認識憂鬱症的心理病理；在坐禪中刻意處理困擾的問題；情緒、想法及代替性觀點的訓練；設計娛樂及支配活動表 (List of pleasure and mastery activities)；復發預防行動計畫 (Relapse Prevention action plans)」<sup>51</sup>。

正念認知療法所設計的 8 週的課程，主要協助病患七項自我調適：(1) 熟悉病患的心智運作、(2) 讓病患能覺知到再度陷入心智的舊習慣中，並能跳脫的落

---

<sup>51</sup> 林鈺傑：〈初探正念取向心理治療歷程之整合架構〉，頁 402。

的情緒，重新活化自己、(3) 去探索如何將自己從那些就習慣中釋放出來，並試著選擇用不同的方式去做、(4) 用不同的方式認識病患自己和這個世界、(5) 開放病患覺知的能力定注意病患所處環境中的小美莉和小樂趣，而不是活在腦中、(6) 善待自己而非期待不同的事物或驅策自己達到一個不可能的目標、(7) 接受本來如是的你，而不是將所有的時間花費在批判自己上。<sup>52</sup>

正念認知療法有別於傳統認知行為治療的「改變思考練習」，如辨認認知扭曲、蒐集證據以抵抗錯誤的想法、發展更理性的替代性想法，而是發展出一套整合正念及一些認知治療元素的練習。<sup>53</sup>這些練習的目的是協助患者或學員「增進與自己的感覺、情緒、想法之間的支持性關係，瞭解何時該轉換（shift）情緒，何時該接住（holding）情緒，何時該處理（dealing）情緒，從而發展出適當處理內在經驗的能力。<sup>54</sup>

正念認知療法理論基礎是：憂鬱症的形成與復發是由於患者以不適當的心理模式（Models in Mind）—行動模式（Doing Mode）來處理負面情緒。所謂的行動模式是一種「目標」導向的心智運作，當處在行動模式時，個體透過仔細分析、判斷比較、問題解決的行動，依循著「測試—工作—測試—退出」（test-operation-test-exit）的程序，來減少目的狀態與現在狀態之間的差距。<sup>55</sup>案例：當我們「期望」這一次的考試可以考到 90 分以上，結果當天我們因為前一天熬夜讀書，加上體能不足且情緒特別焦慮和緊張，因此等到發考卷時發現成績不及格時，我們內在的負面情緒與想法油然而起，開始哭泣、憤怒、難過等等，在這些情緒當中負面的想法也開始產生，如自責、抱怨、焦慮害怕等。當現實狀況與期望不同時我們自然而然的就會有這些想法與情緒，因為行動模式是我們發展出來因應外在世界的心智功能，旨在問題解決，而且大多時候既有用有效。然

---

<sup>52</sup> 寶金城：〈正念在促進心理健康上的運用與機制〉，頁 64。

<sup>53</sup> 寶金城：〈正念在促進心理健康上的運用與機制〉，頁 403。

<sup>54</sup> 寶金城：〈正念在促進心理健康上的運用與機制〉，頁 403。

<sup>55</sup> 寶金城：〈正念在促進心理健康上的運用與機制〉，頁 403。



而當我們將「行動模式」用來處理內在經驗時（如處理憂鬱症的情緒），它便是無效甚至有害。<sup>56</sup>

由於內在主體世界不同於外在客體世界，所以當心智以「行動模式」來處理自身時，便會出現以下的問題：首先，我們會不斷的檢查內在的現況（我現在的感覺）與內在目標（我應該有的感覺）之間的差距，這樣的檢查反而會使我們感覺更負面，從而造成惡性循環。其次，行動模式會讓我們啟動反芻（**rumination**）的處理方式試圖解決問題，然而反芻不但無法讓情緒好轉，反而會產生不適當的自我指導（**maladaptive self-guides**）。反芻還會喚起過去的負面情緒記憶，而使我們的知覺封閉限縮，無法產生替代的觀點來取代負面的想法，使我們更相信那些負面的想法或意象。這些都會維持甚至惡化憂鬱的情緒。其三，行動模式讓我們用逃避及壓抑的方式處理負面的想法、感覺與意象，這種方式會使我們產生嫌惡反應（**aversion**）而感到緊繃，並且因此固著與那些負面的心理的內容，限制我們的經驗，使那些心裡感覺更為真實。<sup>57</sup>

在行動模式底下我們將會「自動化」存為我們內在記憶當中，因此相同的經驗我們自然而然的表現出過去相同的經驗反應，因此，在認知治療部分就是試圖去修正我們過往的經驗和認知，使我們不再回到過去相同的負面經驗，同時也終止這個惡性循環，但這治療方式只能短暫的修正但無法減少復發的機率。因此這三位心理學試圖結合「正念」這個元素，並且發展出有別於傳統認知療法方式，就是將行動模式切換成「存在模式」（**Being Mode**）。

當我們處在存在模式時：不試圖解決內在的問題或改變內在的狀態，不試著趨向或逃避那些內在的事件（想法、情緒、感覺、意象）；開放的面對任何經驗而不試圖逃避；直接經驗「經驗」，而不用概念化的方式間接經

---

<sup>56</sup> 寶金城：〈正念在促進心理健康上的運用與機制〉，頁 64。

<sup>57</sup> 寶金城：〈正念在促進心理健康上的運用與機制〉，頁 64。

驗「經驗」；將想法是為「心理事件」，而不視為事實；有意識的注意自身及世界，而不是習慣化的自動化的反芻或行動；聚焦在當下的經驗，而不是反芻過去的記憶及對未來的期望。<sup>58</sup>

正念認知療法試圖透過「正念練習」和「情緒調解的課程」，讓病患或學員可以有覺察當下所處的心理模式，並且培養從「行動模式」轉換到「存有模式」的心理能力，存有模式也可以建立在增進與自己的親密關係，試著學習與自己的情緒、想法、感受自在的相處，不執著也不逃避它們，視他們為心理事件而非不爭的事實或是不變的自我部分，從而讓它們自由的呈現、自由的消失。<sup>59</sup>

從「正念認知療法」的課程來看，首先要的是「初步晤談紀錄」，這是讓「帶領者」與「學員」可以進行一個簡單的認識與了解，使帶領者與學員之間有了互動的默契與信任。當晤談評估完成之後，才開始進行「正念認知療法」的課程。如下表「正念認知療法」八週課程：

▼表 2：正念認知療法八週課程進度表<sup>60</sup>

周次	每日練習內容
一	(1) 身體掃描；(2) 在每天的生活中保持內觀
二	(1) 身體掃描；(2) 愉快事件週曆； (3) 十分鐘靜坐，加上對呼吸的覺察
三	(1) 內觀式站立瑜珈、呼吸與身體的內觀練習；(2) 瑜珈； (3) 不愉快事件週曆；(4) 三分鐘呼吸空檔練習
四	(1) 內觀式站立瑜珈、呼吸與身體；(2) 覺察愉快 / 不愉快的感受； (3) 三分鐘呼吸空檔練習，開啟身體之門
五	(1) 呼吸與身體的內觀練習，探索一個困難事件； (2) 三分鐘呼吸空檔練習，開啟身體之門
六	(1) 呼吸、身體、聲音及想法的內觀練習； (2) 三分鐘呼吸空檔，開啟身體之門
七	(1) 隔日的交替練習：

<sup>58</sup> 寶金城：〈正念在促進心理健康上的運用與機制〉，頁 64。

<sup>59</sup> 寶金城：〈正念在促進心理健康上的運用與機制〉，頁 64。

<sup>60</sup> 馬克·威廉斯 (Mark Williams)、約翰·蒂斯岱 (John Teasdale)、辛德·西格爾 (Zindel Segal)、喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 等著、劉乃誌等譯：《是情緒糟，不是你很糟：穿透憂鬱的內觀力量》(臺北：心靈工坊，2010)，頁 297。

	<p>A.可作各種不同內容的冥想（每天進行 40 分鐘）</p> <p>B.呼吸、身體、聲音及想法的內觀練習</p> <p>（2）三分鐘呼吸空檔練習，開啟身體之門</p>
八	<p>往後的一生：</p> <p>挑選一種正式及日常的內觀練習，讓自己能夠持續練習下去</p>

正念認知療法課程首要學習的是：「刻意地、不帶評價地留心在當下時刻」<sup>61</sup>。這在課程的第一週至第四週視為學習重點。由於我們日常生活當中大多數時候都是心不在焉的狀況，時常忽略了生活當中的細節或是美好的事物，因此心智模式逐漸地有了自動化設定—行動模式—處理我們內外感知的事件。然而正念禪修就是使我們學習「心是如何快速地從一個主題轉移到另一個主題」、「見識到了心念式如此游移不定，並學習如何將心帶回到單一的專注點上」，以及「了解到猶疑不定的心，可以在不知不覺當中，讓負面想法和感受越累積越多」<sup>62</sup>，如正念認知療法的課程當中的「身體掃描」及「三分鐘呼吸空檔」等練習都是讓學員覺察到「心念」和「負面想法」的心智模式。

然而，當覺察的敏銳度提高之後，接著就要進入下一個階段就是，透過「指導語」所強調的是，「無論何時，當一個負面想法或感覺升起時，在運用某種策略有技巧地回應之前，先容許它就只是在那裡，如其所是探索它」<sup>63</sup>，這是讓學員們學習如何全然地覺察到想法和感受，並接受它的存在。當中的「呼吸空間」（breathing space）正適合讓學員們可以練習覺察的方式，藉由幾分鐘的呼吸空檔時間，讓學員們可以練習擋下那些種種的負面想法和感受。當中就有一些練習是讓學員們自我覺察「感受」的正念練習，如愉快事件與不愉快事件，這都是讓我覺察到心智模式的狀態。而這些練習主要是讓學員可以「重新進入」(reenter)—

<sup>61</sup> 馬克·威廉斯 (Mark Williams)、約翰·蒂斯岱 (John Teasdale)、辛德·西格爾 (Zindel Segal) 等著、石世明譯：《找回內心的寧靜：憂鬱症的正念認知療法(第二版)》(臺北：心靈工坊，2015)，114。

<sup>62</sup> 馬克·威廉斯 (Mark Williams) 等人著：《找回內心的寧靜：憂鬱症的正念認知療法(第二版)》，114。

<sup>63</sup> 馬克·威廉斯 (Mark Williams) 等人著：《找回內心的寧靜：憂鬱症的正念認知療法(第二版)》，115。

用一種更為穩定和更有空間感的存在樣態，回到生命的流動，用更好的狀態與生命所提供的一切發生關連。<sup>64</sup>

正念認知療法著重在於「正念禪修」的使用技巧，其中以「身體掃描」與「三分鐘呼吸空檔」都是運用「內觀」的禪修技巧，因此，正念認知療法又別名為「內觀認知療法」，他們認為「這樣的覺察能力我們本身就是俱有的，只是被心智的行動模式所遮蔽了」，而這個能力是透過覺察本身而非批判思考來運作，這稱為「存（同）在模式」（being mode），正如所言：「我們並不單單只是想到事物，同時也透過感官直接經驗它們」又「對於事物與感覺，我們有一種直觀（intuitions），並非只是透過頭腦來瞭解事物，也用心與其他感官來知曉事物」<sup>65</sup>。這不是說「行動模式」不好，也不是說明「存在模式」是很好的，而是用另一的角度來看這個世界，它可以給我們一種全然不同的生活方式，去面對情緒、壓力、想法、與身體。

### 三、正念心理治療的心理健康機制—再覺知

正如前文所探討的內容，正念已被運用多方的身心醫學治療上，且在治療效果上它也被證實有一定的功用在。那麼「正念」又是在心理健康上有什麼樣的機制和正面的影響？

在前面幾節當中我們有談論到 Shapiro 等人將正念歸類出三個元素(公式)：(一) 意圖、(二) 注意、(三) 態度，三者是當下互相起了作用，不非單一元素自我作用，而此時的正念就是時時刻刻正在經歷中。

在「意圖」方面，它主要是作用是時常提醒練習者（禪修者）要「自我的覺察」而當中過程會從「自我調節」慢慢到「自我解脫」狀態，如「『你的意圖為

<sup>64</sup> 馬克·威廉斯 (Mark Williams) 等人著：《找回內心的寧靜：憂鬱症的正念認知療法 (第二版)》，115。

<sup>65</sup> 馬克·威廉斯 (Mark Williams) 等人：《是情緒糟，不是你很糟：穿透憂鬱的內觀力量》，頁 71。

什麼是可能（what is possible）的進行預備的工作，它時時刻刻提醒你當初為何要練習（禪修）。禪修練習者若持續練習，他們的意圖演變將會從『自我調節』，到『自我探索』，最後『自我解脫』。」<sup>66</sup>

在「注意」方面，它主要的作用就是在於當經驗或念頭起時，我們要將注意力回到自身，並覺察當下的感受。如「經驗在此時此刻呈現其自身時能回到事情自身，停止詮釋經驗的任何方式，並注意經驗自身。」<sup>67</sup>

在「態度」方面，它主要的做就是運用「正念七個態度」來對應當下的經驗所帶給自我的感受和念頭，如「以好奇、不對抗、接受、親切的態度來對待我們的經驗。」<sup>68</sup>

這三元素互相做彼此相連在 Shapiro 等人提出的正念潛在的機制，如引文所述：

在 Shapiro 等人提出的正念潛在的機制模型中，認為以「開放與非評判來有意圖地注意」（亦即正念）能導致重大的「觀點的轉變」（shift in perspective），Shapiro 等人稱之為「再覺知」（reperceiving）。<sup>69</sup>

所謂的「再覺知」（reperceiving）能被描述成一種意識的旋轉（rotation in consciousness），那些之前的主體變成客體。<sup>70</sup>透過正念練習，個體逐漸能夠不認定（disidentify）意識的內容（the contents of consciousness），並且更清晰、客觀的觀看自己每時每刻的經驗。<sup>71</sup>Shapiro 等人引用三個心理學的概念來參照「再覺知」：

---

<sup>66</sup> 寶金城：〈正念在促進心理健康上的運用與機制〉，頁 65。

<sup>67</sup> 寶金城：〈正念在促進心理健康上的運用與機制〉，頁 66。

<sup>68</sup> 寶金城：〈正念在促進心理健康上的運用與機制〉，頁 66。

<sup>69</sup> 寶金城：〈正念在促進心理健康上的運用與機制〉，頁 66。

<sup>70</sup> 寶金城：〈正念在促進心理健康上的運用與機制〉，頁 66。

<sup>71</sup> 林鈺傑：〈「完適覺知」與「創造性自我」：正念心理健康機制之探討〉，頁 616。

(1) 去個人中心 (decentering)：個體能夠站在立即經驗之外，而改變經驗的本質。

(2) 去自動化 (deautomatization)：解除控制知覺及認知的自動化歷程。

(3) 去附著 (detachment)：包含「獲得心理距離」、「採取現象學的態度」及「擴張注意的空間」的交互歷程。<sup>72</sup>

這些概念的共同核心即是：「觀點的根本轉換」。<sup>73</sup>Shapiro 等人相信正念是可以達到的。他們認為「再覺知」可以引導出不同的機制而有助於心理健康。因此他們提出四項機制：

(1) 自我調節與自我管理 (Self-Regulation and Self-Management)：有意圖的培養不評斷的注意會導向連結，連結則導向自我調節，最終導向秩序與健康。透過再覺知的過程，我們能夠注意每時每刻的訊息，並且更能接近那些訊息，從而變得較不自動化與較自主。

(2) 價值澄清 (Values Clarification)：再覺知可以幫助人們認識甚麼對他們有意義及他們真正認為的價值為何。個體的價值觀通常受到家庭、文化及社會的條件化 (conditioned)，透過再覺知我們可以更客觀的觀察、反思這些價值觀，從而讓我們有機會探索、再抉擇這些價值觀是否與自己契合。

(3) 認知、情感及行為彈性 (Cognitive, Emotional and Behavioral Flexibility)：再知覺可以促進個體更適應的、更彈性的回應環境。如果我們能夠更清楚的觀察身處的情境和內在的反應，那我們便能夠更自由的選擇如何回應。反之，若我們過於執著當前的經驗，則可能導致較僵化的、反射性的反應模式。再知覺可以促進個體不執著於先前的反應模式及信念，

---

<sup>72</sup> 林鈺傑：〈「完適覺知」與「創造性自我」：正念心理健康機制之探討〉，頁 616。

<sup>73</sup> 林鈺傑：〈「完適覺知」與「創造性自我」：正念心理健康機制之探討〉，頁 617。

學習更清楚的觀察自己的對經驗的心理評論，因而能夠較如實的看法當下的情境並做出相應的適當反應。

(4) 揭露 (Exposure)：再覺知，一種平靜的觀察意識內容的能力，能使個體較客觀、平靜的經驗情緒，即使是非常強烈的情緒。此種能力可以反轉個體逃避或抗拒難熬的情緒狀態的習慣傾向，從而逐出間揭露那樣的情緒狀態。<sup>74</sup>

這四種機制可呼應「正念減壓療法」與「正念認知療法」的設計，對於正念練習者所期望的改善，運用正念禪修的技巧與態度，使自我可以逐漸達到自我覺察與修復。當情境使我們做出反應時，有長時間練習正念禪修者的內在自我反應是可將這些不好的想法和情緒慢慢轉換到「覺知」的狀態，而不易陷入我們那先前主體價值觀。在正念認知療法則是藉由正念禪修的方式來改善憂鬱症患者負面價值觀，使他們不再受困於那些負面想法，同時使他們可面對負面想法和情緒，用客觀的角度來觀察這些，漸而重新認知那些價值觀。

綜合上面說談到的正念療法的現狀發展，「正念減壓療法」與「正念認知療法」可說是將正念療法推擴至各領域的助緣，這兩套是由正念取向的心理治療，卡巴金博士將他所學的「佛法」試著擷取出「法」的奧妙之處，結合心理治療所發展出來的正念療法，此療法可以感受的到佛教的元素，但卻又讓人看不到佛教文字，而是發展出一套屬於現代人的禪法。卡巴金博士結合現在身心醫學的元素，以「自我內在與外在世界做調和」，設計元素保留佛教禪修的方法，將現代心理學的知識取代傳統佛教的文字，並且運用禪宗的特質去引領學生們與老師互動及經驗討論。在那之後，他與其他心理學者發展出以正念做為基礎的心理治療—「正念認知療法」，這套療法與原來的認知心理治療有所不同，它則是強調「不強求」、「不批判(評判)」的全新觀念，讓學員不再受困於負面情緒和想法的漩渦當中。

---

<sup>74</sup> 林鈺傑：〈「完適覺知」與「創造性自我」：正念心理健康機制之探討〉，頁 617。

### 第三章 正念療法的佛法元素

卡巴金博士的正念減壓療法主要設計概念是來自於「佛教禪修」，這個起源就要談到他開始接觸「禪修」，日後便開始學習「佛法」並重新去體驗生命的真實感受，本文在上一章節有談到卡巴金博士為何想要將佛法推廣給那些不是佛教徒的人們，並且想要設計一套不只專屬給佛教徒使用，而是給更多想要了解真實生命的美好經驗的人們使用。因此，他開始研究發展出一套「去宗教（佛教）化<sup>1</sup>」的禪修法門，並將這套法門結合現代心理學學說，最後發展出我們現在所知的「正念減壓療法」（MBSR），他保留佛教禪修的方法，但在使用技巧上卻是運用現代心理學的治療方面的引導技巧及相關醫療知識，此外，卡巴金博士運用詩詞、文章、故事來講述正念的意涵且加入師生之間的討論，使得正念療法有了更豐富的生命意義。

在此章就是要回到卡巴金博士所設計的正念減壓療法當中，找尋被他內化的佛法元素。因此，我們要回溯於卡巴金博士所受到的佛法知識來源和認知，例如：覺知、觀呼吸、心念、坐禪以及行禪等等皆可以在他們介紹當中淡淡地感受到佛法的元素。因此，本章節以「正念」定義發展做為出發點，分成兩個討論部分，第一部分是談論傳統禪修與現代禪修對於「正念」詮釋是否有差異；第二部分是卡巴金博士受到現代禪修的教導與學習，因此，這部份我們要談論的是現代禪修所要根治病因和治療要訣。

---

<sup>1</sup> 去宗教化：指的是去宗教術語，而非「意涵」上的去除。



## 第一節 初期與現代的「正念」的定義

自 1979 年，卡巴金博士首次將「正念」帶入西方醫學界，同時也將它變成一種治療學。「正念」雖然應用於醫學上，但在不同的領域也可以看到它的蹤跡。順著前幾章節的討論下來我們可以知道卡巴金博士受到佛教禪修的啟發，便而發展出一套世俗化正念禪修。因此，本此節要從「正念」的開展源頭去談論。我們知道「正念」這個名詞概念是源自於佛教禪修的思想脈絡之中，而本文將會回到經典當中去探討「它」在傳統佛教禪修有何意義和角色？之後，又伴隨著時代的變遷「它」在現代禪修有何意義和角色呢？

### 一、初期佛教所談的「正念」定義

談到「正念」我們可以追溯回公元 2500 年前—西元五世紀左右，佛陀所教導的「法」(Dhmma, 梵文 Dharma)，所謂的「法」並非是強調宗教信仰的教義，而是「助人探索快樂與精神自由的完整理論與實踐」<sup>2</sup>。此教法的核心是能夠洞悉世間道理並根除一切苦難的禪修系統，而「正念」正如在其中。佛陀所宣揚的教法以「四聖諦」教法為首—苦、集、滅、道，而正念就在四聖諦當中的「八正道」其中之一。正念 (sammā sati)<sup>3</sup>是在八正道的七道，位於在「正精進」與「正定」之間，意思是「把心的精勤運作與心的安寧、統一，連結在一起。」<sup>4</sup>在早

<sup>2</sup> 菩提尊者 (Bhikkhu Bodhi) 著、溫宗堃等人譯：〈正念的真正意思為何—巴利聖典的觀點〉，《福嚴佛學研究》第 9 期，2013，頁 2。

<sup>3</sup> 正念 (Mindfulness)：Mindfulness 是巴利文「sati」、梵文 smṛti 的英譯，sati (印度教) 古譯為「念」、「正念」，原意是「記憶」，不過佛陀依據其教學目標附予這個舊詞新的意義，新的意義是「清澈覺知」(lucid awareness) 來表徵其特性。Mindfulness 現今中譯為「正念」，但 Mindfulness (巴利文 sati；梵文 smṛti) 與 right mindfulness (巴利文 sammā sati) 並列討論時，前者譯為「念」，相對後者譯為「正念」。參考菩提尊者 (Bhikkhu Bodhi) 著、溫宗堃等人譯：〈正念的真正意思為何—巴利聖典的觀點〉，《福嚴佛學研究》第 9 期，2013，頁 1。

<sup>4</sup> 菩提尊者 (Bhikkhu Bodhi) 著、溫宗堃等人譯：〈正念的真正意思為何—巴利聖典的觀點〉，《福嚴佛學研究》第 9 期，2013，頁 3。

期的巴利《尼柯耶》<sup>5</sup>經典便是記載到「正念」的定義：

什麼是正念？諸比丘！於此，比丘於身隨觀身而住，熱勤、正知、具念，調伏世間的貪欲與憂惱。他於受隨觀受而住……。他於心隨觀心而住……。他於法隨觀法而住，熱勤、正知、具念，調伏世間的貪欲與憂惱。此名為正念！<sup>6</sup>

上文所言，正念是一套有系統的修行方法。與經典相應是《念處（住）經》（*Satipaṭṭhāna Sutta*），此經講述是修習正念的目的與方法，以「四念（住）處」作為修行方法，四念處主要是觀身、受、心、法，藉由「觀想」來止息痛苦而達到涅槃（*nirvāna*）<sup>7</sup>。

諸比丘！這是淨化眾生、超越哀愁與悲泣、息滅身苦與憂惱、成就正理、證得涅槃的一行道，也就是四念住。哪四個呢？於此，比丘於身隨觀身……受……心……於法隨觀法，熱勤、正知、具念，調伏世間的貪欲與憂惱。諸比丘，這是淨化眾生……，證得涅槃的一行道，也就是四念住。<sup>8</sup>

上文所言，正念的修持是很重要的，它是通往成佛之道的核心關鍵。從客觀的角度來看，正念是在反觀個人自身的經驗—這些經驗歸納在身、受、心、法（經驗性現象）四種客觀範圍內。<sup>9</sup>另外，從主觀的角度看，「念住」（練習正念所建立的）不僅涉及到正念，同時也涉及到一群共同作用的心理要素。正念常作為「隨觀」（巴利文 *anupassanā*）<sup>10</sup>，英譯為「沉思」（*contemplation*）或是「重複地去注視」，由於前綴詞“*aun*”是有重複或親近的意味，語基“*passanā*”則是觀看的

<sup>5</sup> 《尼柯耶》：在上座部佛教中，用來稱巴利藏中的經藏部份，相當於漢傳佛教中的阿含經。

<sup>6</sup> 轉引自菩提尊者（*Bhikkhu Bodhi*）著：〈正念的真正意思為何—巴利聖典的觀點〉，頁3。

<sup>7</sup> 涅槃：非凡的幸福和寂靜的狀態。

<sup>8</sup> 轉引自菩提尊者（*Bhikkhu Bodhi*）著：〈正念的真正意思為何—巴利聖典的觀點〉，頁3。

<sup>9</sup> 菩提尊者（*Bhikkhu Bodhi*）著：〈正念的真正意思為何—巴利聖典的觀點〉，頁3。

<sup>10</sup> 隨觀：這方法是從某個特定的觀點，對於被觀察對象的一種審查。參考無住比丘：《念住：通往證悟的直接之道》，香光書鄉編譯組譯（嘉義：香光書鄉，2013年），頁40。

意思。因此，正念是「對現象做密切、反復觀察的一個過程」。<sup>11</sup>

除此之外，在引文當中出現了「熱勤」（巴利文 *ātāpi*）、「正知」（巴利文 *sampajāno*）、「具念」（巴利文 *satimā*）這三個要素與「隨觀」相關聯的。「熱勤」（*ātāpi*）意味著精進，是投入修行的力道；念（正念，*sati*）是警醒的要素，清楚覺知呈現在相續經驗裡每一個事件；正知（*sampajāno*）是認知的要素，「*sampajāno*」在此為形容詞，與「*sampajañña*」名詞「正知」相關聯。這三個要素依據古典注釋每一樣都有特定心理要素（心所）。<sup>12</sup>

正念（*sati*）與正知（*sampajañña*）這兩個術語彼此之間有很密切的關係。而菩提尊者為這兩者做了區分的解釋，「正念是對現象界的清澈覺知，這清澈覺知的要素普遍存在於練習之初；而隨著正念的增強，『清晰理解』隨後出現，於是加進了認知的元素。」<sup>13</sup>從此可知，「清晰理解」對於禪修者而言是一個轉變可說是要進入更高層次的階段，不僅要觀察到現象且要理解當前的現象意義，經由不斷地練習，最後發展出「直觀」（*vipassanā*）與智慧（*paññā*）。

因此，正念在經典當中主要以「念」（巴利文 *sati*；梵文：*smṛti*）作為詮釋。把「*sati*」英譯為「*mindfulness*」的學者是巴利聖典協會的創辦人里斯·戴維斯（T. W. Rhys Davids），他在《大念處經》譯文引言中的評論：

詞源學上，*Sati* 是「記憶」。但是，如同在佛教興起時發生在其他普遍被使用的語詞上的情況一樣，新的含義後來附加在 *Sati* 上，這個含義賦予了 *Sati* 新的意義。因此，「記憶」成為最不適當且誤導的翻譯。它變成記憶、回憶、回想、覺察某些特同的事實。其中最重要的事實是，一切身心現象的無常（依緣而生，依緣而滅）。*Sati* 包含了這種覺知力的重覆運用，

<sup>11</sup> 菩提尊者（Bhikkhu Bodhi）著：〈正念的真正意思為何—巴利聖典的觀點〉，頁 4。

<sup>12</sup> 菩提尊者（Bhikkhu Bodhi）著：〈正念的真正意思為何—巴利聖典的觀點〉，頁 4。

<sup>13</sup> 菩提尊者（Bhikkhu Bodhi）著：〈正念的真正意思為何—巴利聖典的觀點〉，頁 4。

從道德倫理的觀點去覺知生活中的每一個經驗。<sup>14</sup>

如上文言，sati 在印度傳統語言解釋為「記憶」，然而，佛陀將這個字義加註不同的詮釋觀點。佛陀將「念」解釋為「專注」、「清醒」或「覺知」，若將「念」放入在禪修過程當中會解釋為「專注」，而在英文翻譯為現在我們所知道的「mindfulness」。這樣的詮釋在「四念處」當中 sati 則是趨近於「念根」（巴利文 satindriya），所謂念根是具有清晰的正念且能記憶與回想過往之事。但《念處經》的念根卻不只有原先的意義，還有加入「清晰理解」這樣的概念，而使得「念」有了雙重的意義。在修行法門當中的「七覺支」更可以說明「念」的雙重意義，所謂的「七覺支」就是藉由修行這七項而開悟的修行要點，依序為念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、除覺支、定覺支、捨覺支。以七覺支為首的「念覺支」更是修行初階入門。以「念」作為覺察觀照的心法。所謂念覺支就是「使心念集中，從散亂心而成集中心，由集中心而成統一心。也就是在修行道品次第時，常常要思惟；思惟，就是觀照。」<sup>15</sup>而念覺支是透過四念住的覺察練習。

「念」在《念處經》有了「回憶」和「反思」的兩種意義。《念處經》主要以「四念處」會修行法門，四念處，或稱四念住（satipaṭṭhāna）字詞本身為複合詞，是由「念」（Sati）和「現前」（英譯 presence，巴利文 Upaṭṭhāna）兩字組合而成的。前者字義在上文討論過了，後者字義是相應於「念」，意思是「念正在現前」這件事情。這樣的模式或狀態可述說的是一種「觀照」狀態。菩提尊者曾述這樣的狀態：

我將此描述為：對自身經驗保持觀察或警覺的一種立場。我們甚至可以把 sati 的立場稱為是一種「折射」（bending back）在身體的、感官的、心理

<sup>14</sup> 轉引自菩提尊者（Bhikkhu Bodhi）著：〈正念的真正意思為何—巴利聖典的觀點〉，頁 6。

<sup>15</sup> 釋聖嚴法師：《法鼓山全集：四正勤·四如意足·五根五力·七覺支·八正道》（臺北：法鼓文化，2005 年），頁 11。

的經驗對象上的意識之光。<sup>16</sup>

而「*upaṭṭhāna*」這個字詞更加強調「現前」或是「折射」這個動作，這意味著修持正念者隨時保持念念分明、明明白白的覺察狀態。在《無礙解道》（*Paṭisambhidāmagge*）這一本經典更為明顯，「念根應被直接認知為顯現」（*upaṭṭhānaṭṭhena satindriyaṃ*）。在此，念（*sati*）與現前（*upaṭṭhāna*）相同意思，這裡指的是正念本身就是一種現前的動作，它是建立在「所緣」之上的，使所緣能夠讓禪修者可以如實覺察。<sup>17</sup>

綜合上述，佛陀所講述的「正念」主要談的是「念」，念在本身除了有記憶的意思，還有「清晰理解」意思。藉由禪修的練習，使我們開始觀照每一個「念」，這個會因我們所遇到所緣竟不同，而產生不同「念」，例如過去的回憶、吃的感覺等等。當我們正在覺察「念」時，每一個念會一一的現前，而我們當下就開始反復地思索看著它，念念分明的覺察這一切。這樣的過程正是佛陀所講述「正念」。

## 二、現代禪修所談的「正念」定義

佛陀所講述的「正念」可說是一個動態過程，由於這樣的過程讓人難以理解，因此，在教導禪修的時候會用「純粹注意」（英譯 *bare attention*）一詞來詮釋正念的經驗過程，不過這樣的詮釋卻忽略了「正念」當中的「正知」部分。正如前面所談到的，「正念是一種能夠用多樣方式加以培養的多用途心理特質」<sup>18</sup>只用「純粹注意」的覺察狀態描述只有解釋了一半，從佛教禪修的角度看，這只是練習正念一的部分而已。因此，「純粹注意」只能算是練習正念當中的其中一個引導的技巧，也僅限於教學使用說明。

<sup>16</sup> 菩提尊者（*Bhikkhu Bodhi*）著：〈正念的真正意思為何—巴利聖典的觀點〉，頁 8。

<sup>17</sup> 菩提尊者（*Bhikkhu Bodhi*）著：〈正念的真正意思為何—巴利聖典的觀點〉，頁 8。

<sup>18</sup> 菩提尊者（*Bhikkhu Bodhi*）著：〈正念的真正意思為何—巴利聖典的觀點〉，頁 10。

然而，卡巴金博士對於「正念」起初的詮釋是受到現代的禪師詮釋所影響。例如：德寶法師（Henepola Gunaratana）試圖將「正念」與「純粹注意」畫上等號，在他的一本專書《平靜的第一堂課：觀呼吸》（Mindfulness in Plain English）當中提到：

當你首次覺知某事時，就在你對它形成概念之前，在你辨識它之前，有短暫的純粹覺知片刻出現。那就是覺知的狀態。通常此狀態是稍縱即逝的。它是當你的眼睛聚焦於一事物時，當你的心專注於一事物時，也就是在你將它客體化之前，在心中把它確定之前，把它和其他的存在分開之前，的那一瞬間。它發生在你開始思考它之前——在你的心說：「哦，這是一隻狗」之前。那個流暢、柔焦的純粹覺知的時刻，就是正念……；正念最初的片刻是稍縱即逝的。內觀禪修的目的就是要訓練我們延長這覺知的片刻。

19

從上文所言，德寶法師是從佛教的認知理論將正念看作是：在概念形成之前便發生的短暫的概念前覺知。<sup>20</sup>此外，他還強調正念是非概念性、非漫遊的特質。

<sup>21</sup>它與「純粹注意」相等的：

正念是非概念性的覺知，另一個對應 sati 之英文字彙為「純粹注意」。它不作思考，它不涉及想法或概念……。它其實是對當下發生的一切直接而即時的經驗，不帶有思考。在認知過程中，它發生在思考之前。<sup>22</sup>

這一點似乎對於「正念」的整個運作設定為「自動化」的模式，且將正念所需要的心理要素（熱勤、正知、具念）淡化。正念它不會自動發生，是一種需要

<sup>19</sup> 轉引自菩提尊者（Bhikkhu Bodhi）著：〈正念的真正意思為何—巴利聖典的觀點〉，頁 10-11。

<sup>20</sup> 菩提尊者（Bhikkhu Bodhi）著：〈正念的真正意思為何—巴利聖典的觀點〉，頁 10。

<sup>21</sup> 菩提尊者（Bhikkhu Bodhi）著：〈正念的真正意思為何—巴利聖典的觀點〉，頁 11。

<sup>22</sup> 轉引自菩提尊者（Bhikkhu Bodhi）著：〈正念的真正意思為何—巴利聖典的觀點〉，頁 11。

被培養的 (bhāvetabba) 心理特質。正念的產生，則是在認知所緣對象的過程正在進行之時，須經過刻意的努力，並非自然而然的生起。此外，淡化的部分則是缺少「正知」的倫理性，它無法突現禪修者與未禪修者差異，而正念本生就具有「正知」的屬性，因此禪修者可以經由正念的訓練和參學來辨別「善法」與「不善法」差異並且去除不善法而建立善法，這就是正念的倫理性的功能。

剛才有提到「正念是非概念性的特質」，是因為在陳述「正念練習」的過程時，有時候會用一種非概念性的描述，使學習者可以了解練習正念的狀態，但在佛教經典當中，對於正念的詮釋並無全然是「純粹注意」這樣意思，而是具有概念性的定義。只用純粹注意的來說明正念，多半是在描述正念練習過程，如專注於某一點的觀察—觀呼吸；以得「定」(samādhi) 為目的的練習。正念除了可以藉由外在引導的方式來培養，還可以不藉由外在進內在自我覺察培養，這個方式稱之為「內觀」(vipassanā)<sup>23</sup>。而「內觀」與佛陀所談的「正念」的概念更極為相近，藉由觀察自然的呼吸來提升專注力，等到覺知漸漸變得敏銳之後，接著觀察身與心不斷在變化的特性，體驗無常、苦、以及無我的普遍性的真相。<sup>24</sup>

另外，也用「純粹注意」來描述的「正念」的特質，是向智尊者 (Nyanaponik Thera)，他出過一系列有關「正念」相關的書籍，也是首位將「純粹注意」描述「正念」的特點。他的著作當中有兩本影響現代禪修的觀點，一本是《正念之道》(The Heart of Buddhist Minditation) 以及《正念的力量》(The Power of Mindfulness)，這兩本書所談到的正念特質都有用「純粹注意」來解釋 saits「念」(當時英譯已用 Mindfulness)，之所以用這個來描述，是為了強調「念住」(saitpaṭṭhāna)，這在初期練習時所強調念的覺察，在這個階段先將「正念」與「正知」做一個層次的區隔，向智尊者曾寫道：「正念是突出的體現於純粹接受狀態下的單純覺照知態度與修習，而正知則是需要有所行動時—包括究所觀察對

<sup>23</sup> 內觀 (vipassanā)：如實觀察，也就是觀察事物真正的面目：它是透過觀察自身來淨化身心的一個過程。

<sup>24</sup> 陳秀蓉：〈馬哈希內觀禪探析〉，《新世紀宗教研究》第 10 卷第 3 期，2012 年 3 月，頁 87。

象的主體反思時—發揮其功能。」<sup>25</sup>從這段話，我們可以修習正念是有一個階段的，開始接觸或練習正念的初學者會較為著重在「純粹注意」上的覺察練習，當練習到某個程度之後再加入「正知」的功能，使禪修者可以念念分明、明明白白認識覺察的對象。

順著上文所言，我們來看「純粹注意」部分，向智尊者曾有一段話解釋何謂「純粹注意」：

純粹注意是清楚且專一的覺知：覺察我們自身及內在究竟發生甚麼事。被稱為「純粹」，是因其僅注意透過五官或心識所呈現出的純粹的知覺事實……。注意六種感官知覺時，注意或正念只是純粹地註記所觀察的事實，並未在身、語、意上有所反應——這反應可能是自我指涉（self-reference）（喜歡、不喜歡等等）、評判或反思。<sup>26</sup>

向智尊者的禪修系統是以「敏銳的心理洞察」作為基礎，開放自我內心的覺察，重視「經驗」的覺察。從上引文來看，純粹注意本來就有「開放」、「接納」以及「不評判」這樣的特質，且對於心智運作有特別的角色。它在「認知」、「行塑」和「淨化」三者之間運作著，在《正念的力量》當中，向智尊者將這過程比喻成「整理心智之家」，而「純粹注意」的工作就是讓我們重新審視心智的黑暗。黑暗中暗藏我們的敵人貪、瞋、癡這三大毒瘤，而純粹注意就是讓我們察覺到，並一一清除它們。向智尊者是這樣寫的：

正念的平靜觀察，會發現那隱藏的惡魔。以它們的名字稱呼它們，驅使這些惡魔進入空曠、光明的覺知之中。那裡會讓它們感到侷促不安而有必要把自己合理化，雖然在純然注意的這個階段，除了名字、身分之外，它們

<sup>25</sup> 菩提尊者（Bhikkhu Bodhi）著：〈正念的真正意思為何—巴利聖典的觀點〉，頁 12。

<sup>26</sup> 轉引自菩提尊者（Bhikkhu Bodhi）著：〈正念的真正意思為何—巴利聖典的觀點〉，頁 12。



尚未遭受任何更嚴密的審問。如果在它們初生的階段便把它們逼到空闊處，它們將經不起仔細的檢查，因此只會逐漸消失。因此，即使在初期的練習階段，也可以戰勝它們，獲得最初的勝利。<sup>27</sup>

向智尊者對於正念的詮釋是借助當時代的心理勵志的陳述方式，來說明正念運作與意義。這樣的詮釋逐漸把佛陀所談論的「正念」去分成兩個概念，一個是「純粹注意」另一個是「正知」，這兩個概念出現境界上的差異，或是說有階段式的區別。「正知」(英譯 **clear comprehension**) 在此系統被解釋為當「純粹注意」啟動之後便逐漸開始運作，包括積極省察所觀察的事物。正知可分成四種：(1) 有義正知(有益正知): 清楚的思維行動是否真符合自己的目的、目標與理想；(2) 隨應正知(適宜正知): 適當的考量現實，而選擇最有意義與最值得做的行動方向；(3) 行境正知: 對生活經驗進行哲思；(4) 實相正知(不癡正知): 清楚的思維、理解生命的真相。<sup>28</sup>這四種「正知」會伴隨我們了解事物的實相而有所層次。

以上兩位現代禪師所提的「正念」相等於「純粹注意」，而且將正念禪修練習分成兩個概念或階段，一個是「正念」另一個是「正知」前者講求經驗上的純粹注意，觀察每一個念投或感覺的起滅，注意當下的經驗；後者則是講求經驗覺察敏銳之後，加入正知的思維(或反思)，建立善法，去除不善法。這樣的思維詮釋也影響後現代南傳禪師的內觀禪法，如德寶禪師、馬哈希禪師(Mahāsi Sayādaw)、烏巴慶禪師(U. Ba Khin)、葛印卡禪師(S. N. Goenka)，這些禪師們的內觀禪修都還是依循「四念住」修行，他們將新詮釋的「正念」與「正知」穿插運用，引導禪修者可以更快進入狀況。也因為這樣，卡巴金博士將曾接觸過的「內觀」概念和禪修練習的經驗帶入「正念減壓療法」當中，並融入西方醫學知識開創全新的「正念」。

<sup>27</sup> 轉引自菩提尊者(Bhikkhu Bodhi)著：〈正念的真正意思為何—巴利聖典的觀點〉，頁13。

<sup>28</sup> 林鈺傑：〈「完適覺知」與「創造性自我」：正念心理健康機制之探討〉，頁609。

### 三、初期到現代的「正念」的定義轉變

在上一段的論述我們可以發現，傳統佛教對於「正念」的定義是「對現象做密切、反復觀察的一個過程」當中蘊含許多心理要素的運作，這些心理要素在現代禪修將它拉出一塊「正知」，而「正念」則是著重在「純粹注意」之上。然而，這樣全新的詮釋卻有不同的禪師對此提出不同的看法，尤其針對「正念即是純粹注意」這個的概念。菩提尊者就此提出兩個不認同的理由，一個是「attention」（注意）的字詞意思，另一個是「bare」（純然）<sup>29</sup>的字詞意思，兩個理由都是針對字詞義意，他認為「純粹注意」意思無法完整詮釋出佛陀真正的「正念」意思。

首先，我們先討論，菩提尊者是這樣論述的：「attention」（注意）在佛教分析心理術語常與「巴利文 manasikāra」（作意），它與正念是有不一樣的心理功能，主要的作用是要把「心念」轉到某一個所緣上而成為「意」，這個過程稱之為「作意」。意思是「每當某個所緣碰觸根門或在「意門」（mind door）出現時，就會產生這項自然且自動的功能。」<sup>30</sup>或說是「把注意力轉移到某個對象上，心『對所緣的留意』」<sup>31</sup>因此，「作意」被英譯為「attention」（注意），這與「sati」（念）作用不同，然而，向智尊者將正念禪修初期階段的「念」（sati）解釋為「純粹注意」，這樣的解釋會把「sati」與「manasikāra」兩者意義混淆了。一般來說：先由「manasikara」作為認知歷程的初期階段，而「sati」則是隨後出現的階段，維持對所緣的注意力，使所緣清晰地顯現出在清澈的認知上。<sup>32</sup>

菩提尊者對此推測可能，向智尊者融合兩種歐美語言系統—德文及英文，早期向智尊者在撰寫過程，將「sati」（念）翻譯德文為「achtsamkeit」意思是注意

<sup>29</sup> Bare：（原）中譯為赤裸裸的、露出；在文章當中它與結合「attention」（注意）就譯為純然或純粹。在本文當中，當「bare attention」時譯為「純粹注意」，若單一字「bare」則會譯為「純然」。

<sup>30</sup> 菩提尊者（Bhikkhu Bodhi）著：〈正念的真正意思為何—巴利聖典的觀點〉，頁 13。

<sup>31</sup> 菩提尊者（Bhikkhu Bodhi）著：〈正念的真正意思為何—巴利聖典的觀點〉，頁 15。

<sup>32</sup> 菩提尊者（Bhikkhu Bodhi）著：〈正念的真正意思為何—巴利聖典的觀點〉，頁 15。。

(attentiveness)、關注 (heedfulness)、留心 (mindfulness)、小心 (care) ……等等。因此影響後對於「正念」詮釋皆這個方向作為解釋，最後英文的翻譯採用「mindfulness」這個字代表了「正念」。但菩提尊者還是認為這樣會把「sati」(念)和「manasikāra」(作意)的意思混淆，尤其把「mindfulness」注解為「純粹注意」(bare attention)之時更是有風險，把「有意識的正念」和「自動的注意力行為」混為一談。

接著我們來看「bare」(純然)，菩提尊者認為向智尊者可能為了讓初學者可以簡易了解「正念」，因此才用「純粹注意」這詞來詮釋，他曾寫過：「純粹注意：『是純粹地註記所觀察的事實，並未在身上有所反應』」，但從哲學角度來看，每有任何注意的活動，或任何其他心智活動，能真正地是「純然的」(純粹的，或是單純的)，據他所了解，幾乎任何有意識的行動必然受制於許多內在與外在的決定因素，它們決定了這活動的運作方式。<sup>33</sup>這些活動也會因不同的人的不同經驗和人格特質有所不同。菩提尊者舉一個佛教徒的禪修者與現代修習禪修的西方人來說明：

他們(西方的在家老師們)，並不強調捨離世間，而是強調參與世間和在世間中的自在。這些西方的老師們，並不排斥身體，而是接受這個身體，把它當作修行整體領域的一部分。西方老師們並不強調終極的靈性目標，例如：完全的開悟、終結輪迴或成為不同階位的聖人，而是傾向強調正念的立即利益、在人生的起起伏伏中保持無憂和沉靜。<sup>34</sup>

這就很明顯地看出禪修者若是遵循佛陀所教導的佛法之人必會以解脫之道做為終極目標；倘若是現代接觸禪修之人則會以身心安定、無世俗煩惱為終極目標。因此，在引導禪修或是描述正念時，會因不同人的背景和認知做不一樣的陳

<sup>33</sup> 菩提尊者 (Bhikkhu Bodhi) 著：〈正念的真正意思為何—巴利聖典的觀點〉，頁 14。

<sup>34</sup> 轉引自菩提尊者 (Bhikkhu Bodhi) 著：〈正念的真正意思為何—巴利聖典的觀點〉，頁 15。

述和解說。若有人認為：「覺知呼吸就是覺知呼吸，不論是誰在呼吸」<sup>35</sup>，這我也無法否認，但這狀況僅限於在剛開始做禪修的人的假設和預設。

菩提尊者的認為「正念」沒有所謂的「純然」，他會把它當作是如同散布在一個光譜上似的，帶著不同層次的概念內容，從重到輕到零，端視所練習的正念類型。念住 (satipaṭṭhāna) 系統本身也顯示了這樣的差異。在某些練習念住練習，決定性脈絡和傾向可能是「重」的，而另一些練習則是「輕」的。例如，在觀身不淨觀、四界分別觀、或是墓園九觀中，不迷念與離貪的傾向，從一開始就很重。從最初開始，正念的運作和尋 (巴利文 vitakka)、伺 (巴利文 vicāra) 有密切的關連，需要複雜的概念活動。<sup>36</sup>

從上文所言，正念作用不沒有所謂「單純 (純粹) 注意」這樣的心理作用，而是需要經過一系列精密的心理作用，且是環環相扣的關係，不會只停留在最初的起念瞬間。菩提尊者將正念作用譬喻光譜那般的層層交疊，每一層都有它的概念和作用，因此，在練習的當中有些就特別針對「離慾」、「破執相」的練習，這些練習都是較為沉重。另外，較為輕鬆的練習就是針對「回到自我」、「安定於當下」或「發菩提心」，這則會以觀呼吸或慈悲觀想。較為輕量級練習為現代禪修者所使用，如馬哈希禪師的內觀法；前者重量級練習則是傳統上座部佛教 (南傳佛教) 的禪修。

若將「正念」(mindfulness) 放回入「八正道」來看，那麼它就必須和其它心理要素結合作用，由這些心理要素給「念」方向和目的。

作為正道的一部分，念必須就受第一道支—正見的引導，讓正見將正念練習與慧聯結。念也必須接受第二道支—正思維 (無貪、慈心、無害支希願)

<sup>35</sup> 菩提尊者 (Bhikkhu Bodhi) 著：〈正念的真正意思為何—巴利聖典的觀點〉，頁 15。

<sup>36</sup> 菩提尊者 (Bhikkhu Bodhi) 著：〈正念的真正意思為何—巴利聖典的觀點〉，頁 15。

的引導。念必須以正語、正業、正命三項倫理性道支為基礎，念也應該和正精進（*sammā vāyāma*）結合，努力去除不善的心理特質，同時，喚醒並圓滿善的特質。<sup>37</sup>

綜合上述，菩提尊者對「正念」等於「純粹注意」提出兩個否認的觀點，一是「*sati*」（念）與「*mmanasikara*」（意）的意義混淆，因為這是兩種不同的心理作用；二是沒有任何心理認知作用是「純然的」（單純的或純粹的），或是說可以完全排除其他附加價值或心理作用。但菩提尊者為此保留態度，是因為在《念住經》所描述的正念練習有些可以看出「念」就是「純粹注意」這樣的概念陳述。起初開始訓練時，「念」就是用這樣的描述「純粹地註記所觀察的事實」<sup>38</sup>，如身隨觀的第一個練習—觀呼吸（或稱數息法），禪修者保持坐姿，身體挺直然後將正念建立在前，「只是保持正念的入息和出息」就是只需要保持正念，這裡的「念」不是原有詮釋（記憶），而是對於當下事件的注意。

這樣的陳述我們可以發現不是本身概念問題，而是「我」把那些錯誤的屬性和資訊加註在所緣經驗上面，而形成我們「無明」。一位未覺察者會將客體資訊與主體認知做框限的動作，而成主客對立的二元論。當主體當作實質的存在的「我」背後則會有隱藏一個的獨立自主的「自我」操控著，把外在「客體」對象認知為「我所」（我的），因而產生出許多的行為和認知，這個過程稱之為「造我」和「造我所」。禪修的功能就是看透一切現象的「無我」本質，來消融「造我」與「造我所」之間的結構。雖然這個問題解決還是需要有「智慧」（*pañña*）才能根除，但正念的練習還是對此是有幫助的。正念聚焦於經驗之上，照明一切所緣的真相，使那些扭曲的認知和詮釋不能遮蔽真相。

順著剛剛所提的「身隨觀」—觀呼吸，接著經文寫道：「比丘入息長時，他

<sup>37</sup> 菩提尊者（*Bhikkhu Bodhi*）著：〈正念的真正意思為何—巴利聖典的觀點〉，頁 16。

<sup>38</sup> 菩提尊者（*Bhikkhu Bodhi*）著：〈正念的真正意思為何—巴利聖典的觀點〉，頁 16。

知道：我入息長；出息長時，他知道：我出息長」這一段數息法的引導，關鍵是在「知道」(pajānāti)，這個字詞衍生出「pañña」(慧)名詞，但這一段話可以看出「慧」尚未生起，只是還在保留在數息階段。這裡呈現出兩個心理作用，一個是正念作用(清澈的覺知)：「觀察呼吸」這個狀態，另一，同時出現簡單的正知(smpajañña)作用：註記呼吸的出、入、長、短。其他的正念練習依此類推。

最後，傳統佛教所談論「正念」與現代禪修所談論「正念」，兩者之間有一種承襲的關係。現代禪修談的「正念」是更加細膩地將它分成「專注」與「正知」這兩者的心理作用，在《念住經》當中的正念是有本具有「正知」這一項心理要素，而現代禪修為了讓初期禪修的人可以容易進入狀況，才將此分解成「正念」(sati；mindfulness)與「正知」(smpajañña)兩個心理作用，但這兩者是密不可分且是一個連動的關係。由上述可知，現代禪修「正念」核心概念並沒有偏離，而是因應時代的需要有區分了兩個概念知識。此外，菩提尊者在上述所提出的理由，是要提醒現代禪修的人不要將「正念」只誤以為是「純粹注意」的部分，還是要看到「正知」的元素。因為，兩者是不可分開來討論的。「正念」正因為有「正知」的作用才能清楚看到事物的樣貌，這與佛陀所談的「正念」的定義就是相呼應的。

## 第二節 正念療法的佛法心理機制

從上節我們可以知道卡巴金博士的正念減壓療法的「正念」定義是延用於現代禪修的「正念」定義來與西方醫學知識結合和運用，開創較為世俗化的「正念」意義。同時，上文所討論的「正念」，主要以「念」這個認知心理運作為核心，透過「純粹注意」和「正知」來觀照事物，意思是「能對於一切現象事物能清晰覺知」。正念禪修 (mindfulness meditation) 設計是源自於佛法的「四念住」教導，但經過現代禪修的導師重新改良後成為一套具有心理學基礎、適合現代人精神修鍊和身心療癒的方便法門<sup>39</sup>—內觀禪修 (Vipassana meditation)，內觀禪的基本原理跟佛教所修行法門一樣，都強調人類的精神「苦惱」的根本原因是「貪」、「瞋」、「癡」三種心理染污，要想「離苦得樂」，必須藉由各種修行方法去除這些心理染污，使得心靈獲得淨化。<sup>40</sup>如《法句經》當中有一句話為此描述：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」當中提到「自淨其意」意味著「淨除貪瞋癡的無明煩惱」，意思是去除貪瞋習性，培養善念愛心、如此身體和語言的行動也會得到淨化。<sup>41</sup>而「諸惡莫作、眾善奉行」是講述藉由持戒、布施、禪定等修行，來提醒我們不要造諸惡業而要積極行善來淨化心靈。這段話多半帶有倫理和道德意味，心理作用的意涵頗為不顯。

### 一、世間煩惱根源

經由現代禪師的重新詮釋，他們將現代心理學的解釋加入佛法當中，因此使這些名相更容易理解，像是葛印卡禪師的內觀法所教導的「貪瞋習性反應模式」(habit pattern of reaction with craving and aversin)<sup>42</sup>，這個觀點使佛教心理學有

<sup>39</sup> 陳玉璽：〈正念禪原理與療癒功能之探討—佛教心理學的觀點〉，頁 3。

<sup>40</sup> 陳玉璽：〈正念禪原理與療癒功能之探討—佛教心理學的觀點〉，頁 3。

<sup>41</sup> 陳玉璽：〈正念禪原理與療癒功能之探討—佛教心理學的觀點〉，頁 3。

<sup>42</sup> 陳玉璽：〈正念禪原理與療癒功能之探討—佛教心理學的觀點〉，頁 3。

了新的觀點，這裡「貪」不是特指一般所知的貪慾、貪然等被視為不道德的心態，而是人們所共有、隨時隨地都在潛意識裡起的作用的普遍習性，及對快樂的或舒服的身心感受生起貪愛（craving）或執取（grasping）；「瞋」也不是特指一般所知的瞋怒、瞋恨等極端的破壞性的情緒，而是貪愛習性的反面，即對不愉快的或不舒服的身心感受生起瞋斥（aversion）或抗拒（rejecting），也就是一種不願意接納的心態。這兩者構成一個由「我執」所衍生的習性反應機制，佛法認為是生命苦惱的根源。<sup>43</sup>而內觀禪修的目的就根治這些習性的心理機制。

在佛教名相當中，詠給·明就仁波切是如此這般解釋愚痴、貪著、瞋念，這被稱為「世間三毒」或稱「世間煩惱根源」。

愚痴即是無法體認自心無限的潛能、明性和力量，就像透過有色眼鏡來看這個世界一樣，無論你看到什麼，都已經被鏡片的顏色所偽裝或曲解而失真了。就本根本層面來看，愚痴將覺性基本的開放體驗曲解為一種固有的二元對立「自」與「他」。因此，愚痴可說是一種雙重性問題，一旦我們認定自己是單一旦獨立存在的「自我」，設定了這樣的神經元習性之後，我們必然將「非自我」的一切視為「他」。「他」可以是任何事物……，甚至是這個「自我」正在想或正在感受的事物。<sup>44</sup>

愚痴，使我們無明造作將這一切世間分成主客對立狀態，一旦我們習慣這樣的設定，我們的感知將會禁錮這個框架之中，「自我」與「他者」（外在世界）之間劃出一道概念性的分界線，我們開始是會將「他者」的一切是為我們快樂的來源，無論是生活上的物質，還是人們之間的關係聯繫，因此我們不斷地追求那看不清的「快樂」。

<sup>43</sup> 陳玉璽：〈正念禪原理與療癒功能之探討—佛教心理學的觀點〉，頁 3-4。

<sup>44</sup> 詠給·明就仁波切著：《世界上最快樂的人》，頁 156。



貪著，由「他」中分離出來的「自我」感知，其實是一種生物機制，是神經元之間已然建構的對話模式，持續對其他神經元系統發出訊號：「我們每一個人都是個別、獨立存在的生物，我們需要某些東西才能維持生存。」……然而，當我們將「生物必須需要素」概括至與「基本生存無關的事物」時，問題就來了。……貪著在很多方面跟上癮沒兩樣，是對外物或經驗的一種強迫性依賴，以便製造出一種「完滿」的假相。不幸的是，就同所有上癮症狀一樣，貪著會隨著日久月深而愈演愈烈，縱使得到了夢寐以求的人、事、物，但我們所經歷的「滿足感」是不會長久的。<sup>45</sup>

貪著，使我們無法自拔、越陷越深，當我們貪愛這一切的美好，而我們的欲望會讓我們會想要更多或是永久的存在等等想法。然而，這個世界不可違背的定律就是會隨時隨地都在「改變」，「改變」就成了這個世界的唯一的真相。

每一強烈的貪念都會引發相對強度的恐懼，因為唯恐得不到所求，或害怕失去所得。以佛教的語言來說，這樣的恐懼就稱為「瞋念」，它是一種抗拒，拒絕接受相對真理的無常本質所導致的必然變化。恆常且獨立存在的自我概念取使我們拼命抵抗不可避免的改變，以確保「自我」可以處於安全牢靠的的狀態。一旦我們達到自覺完滿的事物，就愈害怕失去，假如有一天真的失去了，痛苦就來得愈加猛烈。<sup>46</sup>

瞋念，使我們不敢面對「失去」所帶來的恐懼和痛苦，因此，我們會一直強拉那些我們認為的「快樂」，因為我們怕失去更多東西。「瞋念有如一種自我應驗（self-fulfilling prophecy），由於『自身不夠圓滿，必須依賴外境才能獲得快樂』的觀念，使得我們為求取快樂而做的所有努力註定要失敗，而讓『自身不夠圓滿』

---

<sup>45</sup> 詠給·明就仁波切著：《世界上最快樂的人》，頁 158-159。

<sup>46</sup> 詠給·明就仁波切著：《世界上最快樂的人》，頁 163。

的想法。」<sup>47</sup>此外，它還會強化我的內在的脆弱和限制，任何可能造成「自我」的獨立性被破壞，我們將會把這一切視為一種威脅，隨時警惕自己使自我費勁苦心地防範週遭的危機。從情緒發方面來看就是「憤怒」，它是一種防衛心智狀態，「當有人表現得像是要妨礙你得到你想要的事物，你就開始認為他們很不可信賴或不安好心眼，然後你就會想盡辦法避開他們，或對他們進行反擊。」<sup>48</sup>

我們之所煩惱如此眾多，是因為我們的貪、瞋、癡影響我們，使得我們惡習不斷，看不清事實的真相。從無明（愚痴）→造業（貪著）→受苦（瞋念）不斷的輪迴。倘若要停止這一切的輪迴，我們就要開始試著停止我們的「貪著」和「瞋念」的習性避免再造惡業，而且還要開始學習善知識和做善行，增廣見聞讓我們更有智慧，而不再「愚痴」。這就是佛陀所教導的「八正道」（分別是戒、定、慧三學）。佛陀認為每一個人皆有「覺悟的種子」，只要我們願意去實踐「八正道」的修行，我們的覺悟的種子就會開花了；也就說，當貪瞋習性被淨化以後，禪修者對於痛苦和逆境皆不再生起瞋斥抗拒，而能以智慧和慈悲心去包容接納。佛教以「離苦得樂」作為目標，而這裡所指的意思是「對世間的欲樂不貪愛追逐，同時勇敢面對和接納各種逆境和痛苦，也就是以智慧和慈悲包容的心量去超越世間的苦與樂、逆境與順境。」<sup>49</sup>這如此才能脫離貪瞋習性所帶來的苦惱。

內觀禪修當中所講述的貪瞋習性集中在描述「苦」、「樂」的兩個極端反應，也就是身心感受作為貪瞋習性的溫床。葛印卡禪師是如此解釋的「因為感受（包含苦受、樂受、和不苦不樂受）直接連結身與心兩面，身心一切經驗反映於感受。」<sup>50</sup>依據佛教所教導的「法」當中，我們之所以會有這「三毒」（貪、瞋、癡）的感受，是由我們的十二種所緣作用（十二因緣）<sup>51</sup>「六入緣處、觸緣受，受緣愛、

<sup>47</sup> 詠給·明就仁波切著：《世界上最快樂的人》，頁 163。

<sup>48</sup> 詠給·明就仁波切著：《世界上最快樂的人》，頁 164。

<sup>49</sup> 陳玉璽：〈正念禪原理與療癒功能之探討—佛教心理學的觀點〉，頁 4。

<sup>50</sup> 陳玉璽：〈正念禪原理與療癒功能之探討—佛教心理學的觀點〉，頁 4。

<sup>51</sup> 十二因緣：指從「無明」到「老死」這一過程的十二個環節，因果相續而無間斷，使人流轉於生死輪迴大海，而不能得出離。順觀：緣於「無明」（貪、瞋、癡等煩惱）而產生「行」（造作諸業）；緣於「行」（造作諸業）而產生「識」（業識）；緣於「識」（業識）而產生「名色」（物

愛緣取、取緣有。」意思是六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）所接觸外境生起認識作用，同時生起「感受」，快樂的身心感受引起貪愛，貪愛引起執取（貪著），由貪愛執取而引起不斷生死輪迴以及生死之流中各種身心存在樣態的形成和流轉變化，包括十二緣支所說的生老病死及憂悲苦惱。<sup>52</sup>

「十二因緣」所說只有談到貪愛執取的部分，但過的執取反而容易引發瞋斥的心理作用，從心理學的理论來看，「樂受的貪愛執取與對苦受的瞋斥抗拒是一體兩面，有貪愛執取必有瞋斥抗拒。」<sup>53</sup>因此，內觀禪修就是一個很好的反應機制，佛陀所教導的「十二因緣」主要是提出「樂受」問題跟人們對於「我」和「常」的妄見執著，這合稱為「三謬見」：

(1)「我見」，即妄認名相（語言觀念）所虛構之「我」是獨立自存而與萬物眾生分離對立的真實個體，形成自我中心的錯誤知見。

(2)「常見」，即把剎那生滅和遷流不居的身心現象和萬事萬物妄認為固定不變（或不願看到改變）的錯誤知見。

(3)「樂見」，即把不能帶來真正幸福快樂的世間欲望滿足妄認為幸福快樂而生起貪愛執取並且拼命追逐的錯誤知見。<sup>54</sup>

眾生將「無我」視為「我」、「無常」視為「常」、「無樂」視為「樂」，顛倒迷妄，貪瞋愛憎的無明習性有此生起，痛苦煩惱是必然的結果。<sup>55</sup>若能藉由正確的禪修來破除這些謬見，悟出本來「無我」、「無常」、「無樂」（苦）三個真相，

---

質與心理現象)；緣於「名色」(物質與心理現象)而產生「六入」(眼、耳、鼻、舌、身、意)；緣於「六入」(眼、耳、鼻、舌、身、意)而產生「觸」(外境接觸)；緣於「觸」(外境接觸)而產生「受」(苦、樂的感受)；緣於「受」(苦、樂的感受)而產生「愛」(對境生愛欲)；緣於「愛」(對境生愛欲)而產生「取」(追求造作)；緣於「取」(追求造作)而產生「有」(業因完成)；緣於「有」(業因完成)而產生「生」(在受於身)；緣於「生」(在受於身)而產生「老死」(未來身之老死)。反支由「老死」回「無明」觀法稱為「逆觀」。

<sup>52</sup> 陳玉璽：〈正念禪原理與療癒功能之探討—佛教心理學的觀點〉，頁 5。

<sup>53</sup> 陳玉璽：〈正念禪原理與療癒功能之探討—佛教心理學的觀點〉，頁 5。

<sup>54</sup> 陳玉璽：〈正念禪原理與療癒功能之探討—佛教心理學的觀點〉，頁 5。

<sup>55</sup> 陳玉璽：〈正念禪原理與療癒功能之探討—佛教心理學的觀點〉，頁 5。

這稱為「三實相」，徹底破除這些妄念、欲望的習性，而證得解脫之道這就是禪修的目的。

剛才有提到「無樂」在此來說明：所謂的「無樂」（巴利文 *Dukkha*），它有兩個意思，一是佛陀教法當中的四聖諦—「苦諦」，二是世間萬物因其無常無實的特性，並沒有人們所妄執的快樂性質，英譯「*unsatisfactoriness*」（無滿意性），早期在漢傳佛教譯為「不圓滿」，現在都譯為「苦」。這與前者的字義相為相近，但在這裡則是說明世間萬物「一切皆苦」，按照漢譯「一切皆苦」的巴利文「*sabbe dukka*」，從佛教心理學來解釋，其真正意思是：「一切事物都沒有人們所以為的能帶來快樂幸福的性質」，因此，陳玉璽把「*dukkha*」改譯為「無樂性」，是依據佛陀關於眾生「以無樂為樂」的教導，跟英譯「*unsatisfactoriness*」及早期漢譯「不圓滿」相近意思。<sup>56</sup>德國的無著比丘（*Bhikkhu Analay*）也對於「*Dukka*」（苦）也做出類似的詮釋：

*Dukka* 意味著事物本身只有『不可意』的性質（即無滿意性），不會使我們受苦，之所以受苦是因為生起『渴愛』（*Tanha*，即貪愛）的緣故。<sup>57</sup>

此外，英國著名的佛教倫理學者柯溫（*Damien Keown*）也對於「*Dukkha*」的心理學性質做出了解釋：

由於樂受的無常性，「一度看起來新鮮而充滿希望的事物，遲早會黯然失色，或令人煩膩。在此脈絡下，*Dukka* 有一個更抽象和更廣泛應用的意思，那就是：就算生命不痛苦，也會令人不滿意，或不能帶來成就感和意義感。在這個及其他很多文脈絡中，『無滿意性』（*unsatisfactoriness*）比『受苦』

<sup>56</sup> 陳玉璽：〈正念禪原理與療癒功能之探討—佛教心理學的觀點〉，頁 6。

<sup>57</sup> 轉引自陳玉璽：〈正念禪原理與療癒功能之探討—佛教心理學的觀點〉，頁 6。

(suffering) 更能精準表達 Dukkha 的意涵。」<sup>58</sup>

由於我們不了解事物的感受的這個心理性，誤以為有真實快樂可得而加以貪愛執取，結果只能帶來痛苦，這就是「無樂視為樂」的錯誤知見，即為「樂見」。因此，內觀禪修在實踐上把它簡化為觀照身心感受的「無常」，再由「無常」去領悟「無我」的道理。<sup>59</sup>葛印卡禪師強調內觀禪主要觀察的對象是「感受」也就是四念住當中的「受隨觀」的部分，正如前面所說的，「禪修者若能對樂受不生起貪愛執取，對苦受不生起瞋斥抗拒(二者合稱為平等心，漢傳佛教舊譯為『捨』，巴利文 upekkha，英譯 equanimity)，就能從貪瞋習性解脫出來『離苦得樂』」。<sup>60</sup>

## 二、現代禪修所談的「如實觀照」

藉由禪修開啟覺悟的智慧必須先滿足這兩個條件：一是「持戒」，主要針對於身體的行為、言語、生活自律、心念等各方面須遵守道德規範，避免造作身口意三方面的惡業而加重貪瞋癡三毒的習性。三業(身口意的行為及其結果)的淨化可使禪修者面對苦樂感受時不再生起習性反應，才能建立正念與正定的必要條件；二是「修定」，隨時隨地運用禪修的練習，使我們時時保持心念的專注覺知，避免妄想雜念、昏沉、散亂等負面的精神狀態，無論是在禪修當中還是生活當中。

佛陀所教導的「正定」不僅是心的專注和靜定，而且藉由「正念」的如實觀照，破除「我」執以及伴隨的我執俱生的各種妄見和貪瞋愛憎的習性。對一切身心現象和所緣境保持開放與接納的態度。<sup>61</sup>

由正念導入正定，其中必蘊含了智慧覺察，是解脫之道的必樂歷經之路。正

<sup>58</sup> 轉引自陳玉璽：〈正念禪原理與療癒功能之探討—佛教心理學的觀點〉，頁 6。

<sup>59</sup> 陳玉璽：〈正念禪原理與療癒功能之探討—佛教心理學的觀點〉，頁 6。

<sup>60</sup> 陳玉璽：〈正念禪原理與療癒功能之探討—佛教心理學的觀點〉，頁 7。

<sup>61</sup> 陳玉璽：〈正念禪原理與療癒功能之探討—佛教心理學的觀點〉，頁 8。

定所談的「定」(巴利文 Samadhi, 三摩地)早在佛陀所教導前就有當時的修行者談論,以禪定進入一種神妙的境界,強調著「收攝於一心」的概念,可達到深層的禪定境界。但印度傳統修行並沒有提到「身心現象的如實觀照」這一點。<sup>62</sup>因此,佛陀參悟到世間道理,之後發展出一套通往涅槃解脫之道的修行方法—四念住。

「念住」以「念」作為基礎而建立禪觀修行,主要以關照身、受、心、法等四種身心現象作為專注覺知的禪觀對象,稱之為「四念住」,其中觀照苦樂感受的「受念住」是最為關鍵的。正如本章節上一個討論部分,「正念」(mindfulness)本身所蘊含的心理要素「純粹注意」與「正知」,其中「正知」的心理作用就是清澈理解。當身心現象現起(尤其是苦樂受)的時候,我們要保持專注覺知而不做任何「好」與「不好」的價值評斷,這樣就不會再生起貪瞋愛憎的習性反應,這就是初步的「如實觀照」。

按照事物(特指身心現象)的本來面目去觀察和體驗,不摻雜觀察者個人的主觀意志、好惡及各種先入為主之見。<sup>63</sup>

更深一層的觀照就連「我」的妄念也要被破除,因為世間當中沒有一個「我」的主體概念操作著,倘若禪修者對於身心現象早已達到「清楚覺知」的狀態之時,早已沒有「我」這個主體認知,同時也沒有「我所」的客體對象,只剩「覺知」(純粹覺知)狀態,這個狀態就是終極「如實觀照」。

修行者對身心內外的一切清楚覺知,卻沒有能觀的主體之「我」,因此也就沒有被「我」所觀的客體(對象),只有覺性(純粹覺知, pure awareness)

---

<sup>62</sup> 在釋迦牟尼尚未成道前,印度已有禪定的傳統,他追尋印度老師修行時,藉由禪定功夫把凡夫意識提昇到無色天的最高境界,不但超越了世間的思想、感情和欲樂,連禪悅也變成微不足道,精神安住於一種微妙的至福狀態。印度老師認為他以證得涅槃解脫,但他自知並未完全脫離生死輪迴的鎖鏈,因為心靈深處尚有微細的無明習氣殘留著。參考陳玉璽:〈正念禪原理與療癒功能之探討—佛教心理學的觀點〉,頁8。

<sup>63</sup> 陳玉璽:〈正念禪原理與療癒功能之探討—佛教心理學的觀點〉,頁8。

如期所如的朗朗呈現，這是究竟的「如實觀照」。<sup>64</sup>

從上文討論我們可以知道「正念」在禪修的當中是一個很重要的要素，它是使我們可以透過這些的覺察練習來淨化貪瞋習性。陳玉璽先生對此是這樣解釋的：

「正念」在實修上的基本功是藉由專注覺知和平等心的鍛鍊來淨化貪瞋習性，而作為離苦得樂的必要條件；更深一層則是對一切身心現象（包括感受及念頭的生起）保持完全開放和接納的態度，放下我執及各種主觀的知見和成見，才能清晰和如實地觀察身心內外所發生的一切，直接體驗每一個當下的實相，卻沒有一個「我」的觀念存在，沒有「我」在看、聽，走路或感受快樂和痛苦。<sup>65</sup>

上引文中所說的「我」指的是名相「我」，所賦予的意涵是「妄執為實我」的概念，並不是指個體「我」的存在。「沒有一個『我』」這裡指的意思是破除此名相，回歸到「無我」的實相，才能從「我執」及「隨我執」俱起的一切妄見和貪瞋習性中解脫出來。<sup>66</sup>再進一步談到「沒有『我』在看、聽，走路或感受快樂和痛苦」這裡所蘊含更深層的意思，用佛陀的話來說：「看只是看、聽只是聽、感覺只是感覺」，意指超越感官見聞覺知的主體（我）與被見聞覺知的客體（對象）的二元對待，不落入名相的實體執見而達致「純粹覺知」的解脫智慧（巴利文「panna」，漢傳佛教音譯為「般若」）。<sup>67</sup>如此可見，正念與正定的修練功夫越深入，越能洞察本來就「無我」、「無常」和「無樂」的身心實相，才能開悟解脫。就佛教而言「定」與「慧」的關係本來就是密不可分的。

<sup>64</sup> 陳玉璽：〈正念禪原理與療癒功能之探討—佛教心理學的觀點〉，頁9。

<sup>65</sup> 陳玉璽：〈正念禪原理與療癒功能之探討—佛教心理學的觀點〉，頁9。

<sup>66</sup> 陳玉璽：〈正念禪原理與療癒功能之探討—佛教心理學的觀點〉，頁9。

<sup>67</sup> 陳玉璽：〈正念禪原理與療癒功能之探討—佛教心理學的觀點〉，頁9。

### 第三節 正念禪修的「修心」

「正念」竟然是佛教禪修的心要，那麼接著討論「心法」的重要性。學習禪修的過程當中，讓禪修者最有感受除了生理的上的改變，還有一個就是我們自己「心」的感受。學習佛法我們最耳熟能詳就是「菩薩」，是由「菩提薩埵」所轉化過來的，意思是「覺悟的有情眾生」。「有情眾生」指的是「即使只具有基本覺性的生物，都具有三種基本的面相或特徵：身 (body)、語 (speech)、心 (mind)」<sup>68</sup>而這些特徵佛教則是用「身、口、意」來說明我們覺察對象。

所謂的「身」，指的當然是我們存在的形體部分，身體不斷的變化—出生、成長、罹病、老化、最後死亡；「語」（佛教術語：口）指的不僅是說話能力，還包括我們用來交流的各種訊息，例如：語言文字、姿勢、表情，甚至費洛蒙<sup>69</sup>。<sup>70</sup>

語言和身體一樣都是一種無常的經驗歷程，身體會隨著我們年紀越來越大，而身體機能逐漸退化甚至老死，再加上不同得時空因素就會有了病苦的煩惱，我們得身體在我們出生後檢逐漸「向死前進」，這便是生命的無常變化，我們永遠無法停止這一切的變化，而語言也是如此，它也是會伴隨著不同個人背景和認知產生出不同的訊息傳遞。然而，當我們死亡之後我們便會失去「語言」的傳遞和接受。

「心」<sup>71</sup>則比較難以形容，它不像「身」或「語」那樣，是某種容易辨認

<sup>68</sup> 詠給·明就仁波切註、江漢雯等人譯《世界上最快樂的人》（臺北：橡實，2008），頁 46。

<sup>69</sup> 費洛蒙：英譯 Pheromones，指的是哺乳類動物所分泌的一些化學複合物，能夠對其他哺乳類動物的行為和發育產生微妙的影響。參見詠給·明就仁波切註、江漢雯等人譯《世界上最快樂的人》（臺北：橡實，2008），頁 46。

<sup>70</sup> 詠給·明就仁波切註、江漢雯等人譯《世界上最快樂的人》（臺北：橡實，2008），頁 46。

<sup>71</sup> 「心」在《世界上最快樂的人》這本書，當中將作者將佛教術語的「意」取代「心」。因為兩者的意思相似的。參考詠給·明就仁波切註、江漢雯等人譯《世界上最快樂的人》（臺北：橡實，



「東西」，無論我們如何深入研究生物的此一面向，都無法真正找到任何可以稱為「心」的明確物體。……無論我們花費多少時間、精力，企圖確認「心」是什麼、「心」到底在哪裡，……我們頂多只能確定「心」沒有特定的位置、形狀……可以讓我們將它歸入特定的基本生理層面。<sup>72</sup>

現代科技早已可以辨別出許多的身體機能運作，無論是情緒、智力、感官作用等等這些生理的運作，但唯獨只有我們所講的「心」還沒有辦法明確地說明「心」的構造運作。事實上，科學家越描述「心」的運作，越像似於佛教所談的「心意識」運作，—「心」是一種不斷的活動過程，而不是一個明確的實體概念。

早期佛教經典的英文翻譯，試圖將「心」認定為超越當代科學理解範圍的一種獨特「事物」或是「東西」。這些翻譯上的不當，源於西方早期的假設，認為所經驗最後應該都和某方面得物理性功能有關。近年來，對經典得詮釋則比較接近現代科學對「心」的概念；也就是說，「心」是一種不斷地活動，藉由當下經驗中不可預測因素與神經元慣性之間的互動而不斷進行。<sup>73</sup>

現在科學所解釋的「心」的運作是一種腦神經元的傳遞而產生我們現在思維、行為、情緒等等的現在人們的身心反應。現代科學家所提出的解釋與佛教所談的「有情眾生」極為相近，也認同佛教所說的心意識活動，所有的有情或有意識的生物因為具有「心」，所以不同於草或樹之類的其他有機。基本上，「心」是一切有情生物最重要的層次，就連狗也具有心，雖然狗的心不像人類的心思這麼複雜和微妙，但牠們也是有心意識運作，只是較為簡單。雖然我們沒辦法詳細地說明「心」是甚麼，但「心」一直都存在著且不斷地在活動中。「心」給於我們有辨

---

2008)，頁 46。

<sup>72</sup> 詠給·明就仁波切註、江漢雯等人譯《世界上最快樂的人》(臺北：橡實，2008)，頁 46-47。

<sup>73</sup> 詠給·明就仁波切註、江漢雯等人譯《世界上最快樂的人》(臺北：橡實，2008)，頁 48。

識且認知的功能。大部分的人們早已將這個活動過程視為理所當然，甚至忘記它的存在。由於「心」的必要條件就是經由經驗事件所刺激的，我們不會去詢問「心」是否存在？是什麼樣子？顏色？等等，但這些經驗會使我們將這些記錄在我們的「心」，並將它分類這些條件因素。因此給予我們帶來不同的記憶，無論是好或壞的經驗事件，若是不好的經驗我們便會生起嗔恨心；若是好的經驗則是會生起貪愛心，由於我們的心是沒有帶多得選擇權，因此我們的心只能愚痴地接受這一切的莫名其妙的訊息，成為我們得經驗或記憶，使我們更加動痛苦和煩惱。

心就像一面鏡子照應我們內在想法和感受，它不斷地顯現我們內在的訊息，但我們依然還是看不見，讓這些經驗成為我們的「習氣」，這些類似的經驗將會連節再一起而變成我們一個很「自動化」的反應。這與正念認知療法所談的「行動模式」一樣的意思，當經驗以串成一個網絡之後，便會自動化運作。

明就仁波切曾與腦神經科學博士討論「腦」的運作的關聯，那位博士將「腦的運作」比喻像似交響樂樂團，而此時仁波切心中有一個疑問「那會是誰在指揮這場演奏呢？」

在與神經科學專家、生物學家、心理學家，以及現代科學家們對談的過程中，我發現科學界長久以來一直在尋找這樣的「指揮」，……然而解至目前為止，即使運用當今最精密的科技、科學家還是沒有找到指揮者存在的任何痕跡。他們無法宣稱腦中某一個特定區域就是「我」，就是負責協調不同演奏者相互溝通的指揮。<sup>74</sup>

科學家們試圖找尋這位「指揮家」的樣貌，而佛教給予這裡問題一個很好的意見，那就是「心」。「心」主要是認識及省思自身經驗的能力，而不是某種特定物體。儘管佛陀也說過，腦地確定是「心」的生理基礎，然而他也詳細指出，「心

---

<sup>74</sup> 詠給·明就仁波切註、江漢雯等人譯《世界上最快樂的人》（臺北：橡實，2008），頁 61。

本身」並非某種能夠被看見、被觸摸到東西，甚至無法以語言文字定義。<sup>75</sup>因此，佛教不把「心」當作一個真實的物體，而是一種不斷開展、顯現的經驗過程。

其實我們在很多得清況之下，我們的「心」會將「我」的主角的感受和認知做一個放大檢視，且十分認同「自我」的主體意識，因此，在許多的念頭或想法都會出現「我的心」、「我的身體」等等「我」與「我的」觀點，但其實很多情況都是我們自己內在「自我的主體意識」加上的枷鎖，並不是我們願意去框架我們的「心」，無論在哪裡或是什麼情況我們一但把這個枷鎖放下之時，我們就能去體悟許多微細的感受。

印順導師認為初期佛教經典的「定」是「心」的別稱，隨著發展的過程「修心」便是強調「修定」之上。在佛法當中，「心」多半以「內心」通稱，如善心、不善心，甚至乃是更細微的稱呼有貪心與離貪心、有瞋心與離瞋心，這都泛指「內心」，如《雜阿含經》卷 10 說：「心惱故眾生惱，心淨故眾生淨」<sup>76</sup>這表示「心」是染淨皆與「煩惱」有關，只要煩惱斷淨，自然而然心就清淨。

當「心」如「定」之時便是保持平衡，如同《雜阿含經》所提到的「修心」方法，佛陀所教導是隨時思惟內心的「止」、「舉」、「捨」三相，正如覺照內心的起（高）、伏（底）、不起不伏（不高不低）三種狀態，才能調伏內心的心念。此外，印順導師還用兩個譬喻同樣都在說明「修定」與「淨心」的關係密切，有人說「定學」也就是「心學」。印順導師引用這些譬喻都是要說明「心性本淨」。正如林建德先生的〈印順法師「修心」就是「修定」一說之分析、詮釋與反思〉：

對「心」來說，隨煩惱染污是客體，只是外鑠的，而「心」本身是清淨的。

如在煉金、磨鏡等譬喻中，即是說明金等本來是淨的，洗鍊除垢後就回復

<sup>75</sup> 詠給·明就仁波切註、江漢雯等人譯《世界上最快樂的人》（臺北：橡實，2008），頁 62。

<sup>76</sup> CBETA, T02, no. 99, p. 69, c17

金、鏡等的清淨。<sup>77</sup>

「正念」就是禪修的最高心要，卡巴金博士所使用的「正念」正是捉住「禪修」的精隨，藉由這樣的練習讓我們可以清晰理解事物。而「四念處」是教導人們，如何應付生活中這一切令人困惑的混亂與問題。在向智尊者的《正念之道》寫到：「念處使愈來愈複雜、不確定，以及依賴人工設施的世界恢復『單純與自然』」<sup>78</sup>，又寫說「念處在此教導如控制與改善人類的主要工具一心，並顯示使用它的正確目的」<sup>79</sup>



<sup>77</sup> 林建德著：〈印順法師「修心」就是「修定」一說之分析、詮釋與反思〉，《臺大中文學報》第46期，2014，頁223。

<sup>78</sup> 向智尊者著、賴隆彥譯：《正念之道》（臺北：橡樹林，初刷2006；四刷2014），頁90。

<sup>79</sup> 向智尊者著、賴隆彥譯：《正念之道》（臺北：橡樹林，初刷2006；四刷2014），頁91。

## 第四章 正念療法的佛法禪修思想

佛陀的教法提供各種「修心」的方法和禪修，以具不同人發展出適合他人的方法，而這一切方法都要歸結到「正念」，就連在《念處經》也是這麼說：「這是使淨眾生，超越愁悲、滅除苦憂，成就聖道，體證涅槃的唯一道路，即是四念處。」

從四念住的覺照過程必然會使我們斷除世間的煩惱，而這些練習皆是讓我們自己的「心」不再去執取那些無明所帶給我們的錯誤認知，因此「心」的轉變便是我們關鍵。在卡巴金博士曾在《正念減壓初學者手冊》當中提到「正念（常被稱為佛教禪修的心要）本質上是普世的。它不是宗教、意識型態、信仰體系、迷信，也不是崇拜。它是一種注意力的單純型態，智慧與慈悲由之而起，也是處理壓力、疼痛、疾病、情緒、身體之苦的良藥。」<sup>80</sup>正念練習正是在訓練我們的「心」，對於那些執取皆由心所造。

在此本文要在這一章節來討論佛教所「正念」覺察，從「正念禪修」所獲的智慧覺察。本文將會以卡巴金博士的正念禪修進行探討，在第一節談論正念禪修「定」學，由於在我們所知道的他的正念禪修是上座部佛教的禪法，因此會去探討正念禪修的定學；第二節就是談論正念禪修的「慧」學，這部份則是從定學當中去探討慧學，從正念禪修帶給我們的智慧；由於我們知道正念禪修除了練習的重要性以外，還特別重視師生之間的關係互動，這個互動較為顯著於大乘佛教的禪宗「公案」或「話禪」部分，因此，我們來看看卡巴金博士的「禪」思維。

---

<sup>80</sup> 喬·卡巴金著、陳德中、溫中堃譯：《正念減壓初學者手冊》（臺北：張老師，2013），頁9。

## 第一節 正念禪修的「定」學

卡巴金博士所設計的「正念減壓療法」，當中的正念練習是依據內觀禪修所改良而來的練習方法。正念減壓療法主要練習是坐禪、身體掃描、正念瑜珈，三種禪修技巧。在溫宗堃先生的〈佛教禪修與身心醫學—正念修行的療癒力量〉提到卡巴金博士的正念練習可能是依據上座部佛教的內觀禪修，且引用當代內觀禪修的馬哈希內觀禪法以及烏巴慶內觀禪法。卡巴金博士之所會引用是，因為這兩個內觀禪法皆是以「治療」的角度來發展他們的禪修，以下將會分幾個部分做說明。

卡巴金博士的正念禪修是依據當代內觀禪修的方法，他參考馬哈希內觀禪法和烏巴慶內觀禪法，這兩套禪修方法皆是改善身心健康的問題。他們是依據《念處經》的四念處所產生的禪修方法，稱之為「四念處內觀禪修法」。馬哈希禪師與烏巴慶禪師兩位的內觀禪法，特別重視「自然呼吸的覺察過程」，透過專注於呼吸之間的氣息，感受空氣在鼻腔內的流動，甚至感受更細微的接觸，觀察這個小小空間（呼吸當中的鼻腔）的變化，或者是觀察身體腹部的起伏。

馬哈希內觀禪法，是由馬哈希尊者以《念處經》做為指導禪修的原則，並以《清淨道論》作為慧學依據，而產生出來的四念處內觀禪修法。在他的《內觀基礎—從身體中了悟解脫的真相》一書當中，他提出七個辯證來說明「內觀」，分別是：

- (1) 禪觀於十遍處<sup>81</sup>只能產生「寂止禪」<sup>82</sup>，不是內觀。
- (2) 禪觀逾時不淨（如：腫脹的身體），也只能產生寂止禪，不是內觀。

<sup>81</sup> 十遍處：觀色等十法各周遍一切處無間隙。觀色等十法各周遍一切處無間隙。十法即：地、水、火、風、青、黃、赤、白、空、識，觀其周遍一切處，故稱地遍處乃至識遍處等。

<sup>82</sup> 寂止禪：又稱為「止」，梵文 Śamatha（奢摩他），止是安心一境而不散動的。參考印順導師著：《成佛之道（增注本）》，頁 315。

- (3) 十隨念，如憶念佛、法等，也只能培育寂止禪，不是內觀。
- (4) 禪觀於三十二種身體成分，像觀「髮、毛、爪、齒、皮」，也不是內觀，它只能培育寂止禪。
- (5) 四梵住，慈、悲、喜、捨，和四無色裝況導致四無色禪定，以及厭食想，所有這些都是寂止禪。
- (6) 正念於呼吸也是開展寂止，但它也能培育內觀。
- (7) 禪觀身體內的四大元素（地、水、火、風），它被稱作四大元素的分析。雖然它是寂止禪，但它一樣可以開展內觀。<sup>83</sup>

這七個辯證主要說明，若禪觀只是以「禪定」為目標，這都不是內觀禪，其中關注「呼吸」及「體內的四大元素」，它們是先求「定」而後「出定」而開展「觀」，這才是內觀禪。<sup>84</sup>七個辯證內容當中有五個是以「止息」為目的，不再對於外在事件或內在感受產生「執取」的現象，當這樣的禪修練習只會達到「定」的階段，而四念處的身隨觀、受隨觀、心隨觀便是如此，不過當中身隨觀有兩項是「入出息念」與「四界分別觀」便是可以培養「內觀」，當我們先觀察「呼吸」之時，我們的心念也逐漸安定下來，而當心念停下來之後便是「安定」，再由這個階段「觀照」我們的「心法」。

馬哈希內觀禪修所持的「定」是「剎那定」，這與上座部佛教禪修所講禪定略微不同，馬哈希尊者曾在他的《轉法輪經講記》是這麼描述「剎那定」：

在《清淨道論》裡，內觀剎那定被稱為「剎那的心一境性」。《清淨道論》的注解書書提到它時，說明作「僅住剎那的定」等等。因此，依據注、疏，我們使用「內觀剎那定」一詞，來指稱此種近行定。<sup>85</sup>

<sup>83</sup> 陳秀蓉著：〈馬哈希內觀禪探析〉，《新世紀宗教研究》第10卷第3期，2012，頁90。

<sup>84</sup> 陳秀蓉著：〈馬哈希內觀禪探析〉，《新世紀宗教研究》第10卷第3期，2012，頁90-91。

<sup>85</sup> 馬哈希尊者著、烏高雷英譯、溫宗堃、何孟琳中譯：《轉法輪經講記》（臺北：佛陀原始正法

此外，馬哈希尊者在談《清淨道論》時，其中在談及心清淨，禪修者的心能遠離諸蓋，能更密切地觀照每一個被觀察的所緣。此時，觀察的心無間地生起之時，那被稱為「僅住剎那」的定，不間斷地轉起。他說：「即使剎那定僅著剎那但從不被敵對這所征服這一點來說，它具有與近行定相等的力量」<sup>86</sup>因此，剎那定並不以固定某一個禪定對象作為目標，而是它是觀照一切的所緣對象，藉由觀照一切緣起生滅現象做為解脫之道，並了知諸行無常、諸法無我的道理。

馬哈希尊者除了重視「剎那定」的定覺，還更講究「法隨觀」的重要性，其中以「觀照五蘊實相」，覺察五蘊便是破除「我執」使我們不再執取，順著心念生滅，不斷地觀察那細微的起伏和變化。此外，「觀照風大」這裡指的「風大」<sup>87</sup>不是氣流強度，而是身體行動的變化。當禪修者對於「起心動念」可以了了分明有覺知，這樣的狀況之下禪修者與凡人有了差異。

馬哈希內觀禪之禪修者是以風大的特性，如實觀照五蘊之實相。其實際的操作是以觀察腹部的起伏為入手處，對五蘊的任何反應給於注意與命名標記。不斷正知、正念於各現象的發生與變化，進而了悟無常、苦、無我的普遍性實相，換言之馬哈希內觀即是：對身、受、心、法四念處保持正念修行的方法。<sup>88</sup>

因此，馬哈希內觀禪依據現代禪修的學者的觀點，所改良的四念處內觀禪法。

---

學會，2011），頁 115；陳秀蓉著：〈馬哈希內觀禪探析〉，《新世紀宗教研究》第 10 卷第 3 期，2012，頁 91。

<sup>86</sup> 陳秀蓉著：〈馬哈希內觀禪探析〉，《新世紀宗教研究》第 10 卷第 3 期，2012，頁 91；馬哈希尊者著、溫宗堃譯：《清淨道論》（埔里：過坑內觀中心，2007），頁 12。

<sup>87</sup> 根據佛教之理論，人的色身是由二十種地界、十二種水界、四種火界與六種風界所構成的，馬哈希內觀禪是要從風大著手，而後對四大（地、水、火、風）的自然特性練習，這四大的特性，諸如：地大的硬、軟；水大的溼、黏；火大的冷、熱；風大的緊繃、震動、拉扯等現象。所謂觀照風大，以「走路」為例，當人正要走的念頭生起時，及產生風大的特性。它具有通知的作用，當風大的作用（鼓動、擴張、支撐……）將身體移前，這就是所謂走路動作的現起，此走路動作的現起，會產生下一個念頭。參考陳秀蓉著：〈馬哈希內觀禪探析〉，《新世紀宗教研究》第 10 卷第 3 期，2012，頁 95。

<sup>88</sup> 陳秀蓉著：〈馬哈希內觀禪探析〉，《新世紀宗教研究》第 10 卷第 3 期，2012，頁 101。



馬哈希尊者可能參考向智尊者對於「正念」觀點，他所認為的正念是「對如實所知的正知，保持純粹如實的覺察」<sup>89</sup>它不做任何的判斷與分析，只保留單純的覺知，聽就只是聽、看就只是看，不附加任何的想像和推斷，保持當下的覺知、清楚地覺照實相。要促成這樣因緣需要三要素，分別是（1）戒：持戒者因行為的端正、心安理得，自然比較保持安然平穩的心態；（2）定：專注於一所緣，能使心不染、不散亂；（3）慧：洞察一切緣起、諸行無常、諸法無我的真理，因此能對生起之保持正念，知道它的生起、變化、與消失之必然。<sup>90</sup>

正念是當所緣之現象發生時，禪修者能做的事情就是「專注的覺知」，對於所覺察到一切，如實了知，不作習性的判斷與反應。<sup>91</sup>

馬哈希尊者的馬哈希內觀禪法禪修技巧是以「四念處」禪修內容做為指導方向，便提出「剎那定」的定學，此禪法並沒有一定要讓每位禪修者進入「禪定」狀態，而是期望每一位可以體悟到「剎那定」的覺察，有了這樣覺察便可以伴隨禪修者需求作深淺的「定學」禪修內容。另外，他則是以《清淨道論》作為他的內觀禪法的「慧學」部分，透過「觀照」所緣的現象來斷除煩惱。

由於這樣的內觀禪法讓卡巴金博士所採用在「正念減壓療法」之上，因此，卡巴金博士的「正念」觀點與現代禪修的認知是相同的，同樣都是「專注覺知」。卡巴金博士的正念禪修特別強調「當下即是」的觀點，並且對於「禪修」這件事不強求特殊經驗的感知，只是強調「純粹地覺察」這件事。

他曾在《當下，繁花盛開》提到「禪修是唯一刻意的、系統化的人類活動，基本上並不求改進自己，不求到哪個境地，只是單純地去認識現狀。他的價值也許就在此，也許我們在生命中至少需要別無所求的做一件事，單單就為這件事本

<sup>89</sup> 陳秀蓉著：〈馬哈希內觀禪探析〉，《新世紀宗教研究》第 10 卷第 3 期，2012，頁 102。

<sup>90</sup> 陳秀蓉著：〈馬哈希內觀禪探析〉，《新世紀宗教研究》第 10 卷第 3 期，2012，頁 102。

<sup>91</sup> 陳秀蓉著：〈馬哈希內觀禪探析〉，《新世紀宗教研究》第 10 卷第 3 期，2012，頁 102。

身而做，不為別的。」<sup>92</sup>又說到「掌握剎那最好的方法就是專注，這就是所謂培育正念。」<sup>93</sup>這兩段話強調是禪修本身並沒有什麼特殊性，而是透過禪修的練習使我們可以單純地只為我們的「心」做這樣的「暫停」動作，並且單純地專注於這個禪修的過程。

正念禪修最基礎的練習就是「觀察呼吸出入」再由這個練習引導「觀照心念的起伏」這與馬哈希內觀禪法相同的地方，由呼吸的觀察帶入心念的覺照，正如卡巴金博士所說：「出入息有助於我們掌握每一時刻，然而，許多人卻茫然不知此事，出入息一直都與我們同在，就在鼻下」<sup>94</sup>又「以出入息滋養正念，調頻到那種感覺一出入息進入與離開你身體的感覺，如此而已」<sup>95</sup>心念跟呼吸一樣它一直在我們身邊，只我們沒有察覺到而已。當我們抓住剎那間的專注，我們便能清晰地看到心念。

卡巴金博士在《當下，繁花盛開》裡面有一篇有提到「定」部分，他說：「定事修習正念的基石，你的心能多平靜多穩定，你的正念就有多堅固。沒有了平靜，你正念的鏡面是擾動起伏的，無法精確反映任何事物。」<sup>96</sup>這就跟水中的倒影一樣，當你的心越平靜靜越能清楚照映清楚你的樣貌，倘若你的心越浮躁水中的波紋越會更多這樣無法照映你的原來樣貌。另外，他認為定與正念兩者可以一起修習或分開修習，他將「定」解釋為「內心對觀察對象維持不動搖的注意力」<sup>97</sup>；「修定」則是這樣描述的「僅注意一個對象，諸如出入息，而且限制自己只注意那個對象」<sup>98</sup>而正念練習則是抓住那「剎那間」的專注，當我們練習長時間之後，便可以拉長這個注意力的時間，而間接性的進入佛法的禪定功夫。

<sup>92</sup> 喬·卡巴金著、雷淑雲譯：《當下，繁花盛開》（臺北：心靈工坊，2008），頁 39。

<sup>93</sup> 喬·卡巴金著、雷淑雲譯：《當下，繁花盛開》（臺北：心靈工坊，2008），頁 42。

<sup>94</sup> 喬·卡巴金著、雷淑雲譯：《當下，繁花盛開》（臺北：心靈工坊，2008），頁 43。

<sup>95</sup> 喬·卡巴金著、雷淑雲譯：《當下，繁花盛開》（臺北：心靈工坊，2008），頁 43。

<sup>96</sup> 喬·卡巴金著、雷淑雲譯：《當下，繁花盛開》（臺北：心靈工坊，2008），頁 92。

<sup>97</sup> 喬·卡巴金著、雷淑雲譯：《當下，繁花盛開》（臺北：心靈工坊，2008），頁 92。

<sup>98</sup> 喬·卡巴金著、雷淑雲譯：《當下，繁花盛開》（臺北：心靈工坊，2008），頁 92。

### 第三節 正念禪修的「慧」學

在上一節我們談到卡巴金博士「正念減壓療法」的「定」是那種「剎那間的定」，透過觀呼吸的過程捉住那瞬間的出入，使我們可以察覺當下經驗過程，這過程不帶有任何的評判和分析，就只是單純地觀察這個過程，同時也不強求這個觀察的過程可以帶來什麼樣的特殊經驗。因此，他提出七個正念態度：不評判、耐心、初學者之心、信任、不努力、接納、放下，這其中蘊涵的慷慨、感恩、毅力、寬容、善意、慈悲、喜樂、以及淡定的態度。

- (1) 不評判 (Non-judging)：不對自己的情緒、想法、病痛等身心現象做夾值判斷，只是純粹的覺察它們。倘若已有評判，也只是察覺它、不再對這評判做價值判斷。
- (2) 耐心 (Patience)：對自己當下的各種身心狀況保持耐心，有耐心地與他們和平共處，尤其是在心焦慮不安時。
- (3) 初學者之心 (Beginner's Mind)：願意以初學者之心面對每一個身、心事件、每次的練習，無論是什麼，皆好似初次遇見一樣，不帶著過去經驗的預期。
- (4) 信任 (Trust)：相信自己、自己的感覺和智慧，而不是過度依賴外在的權威。
- (5) 無求 (不努力；Non-striving)：除了做自己外，不為追求結果、目標而努力，只是單純地覺察當下發生的一切現象。
- (6) 接受 (Acceptance)：代表願意如實地觀照當下自己的身、心現象，與他同在。
- (7) 放下 (Letting go)：放下種種好、惡，對當下現象不迎不拒，讓事

物如其本然地存在。<sup>99</sup>

這七個正念態度是從正念禪修所結合出來的，主要目的是在修改我們「心」的認知價值。當中都有提到「觀察身、心的現象」，之所以會的到這一點是因為這與我們大腦的認知部分有關，若以佛教觀點來看就是我們的「心所緣」使我們有不同的認知。因此，正念禪修就是要我們覺知這一切由心所造的現象，在上一節我們有提到正念禪修是一套有系統的「修心」方法，以及正念禪修的目的就是覺知一切如來實相，而這七個正念態度正式應用在正念禪修之上。

在內觀禪修的觀點來看要修心就是修定，當我們一心不亂時便能看清世間真相，而這個「實相」亦為「本心」。但從卡巴金博士的正念禪修來看，他不強調佛教所講的「定學」，但他強調是「心念」的改變。從這點與原先他採用內禪法的技巧又有些許的不同，反而更接近佛教「禪宗」的觀點，這可能與他曾經與禪宗老師參學過，在他的〈關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉文章曾提到說：

我自己主要的禪宗老師崇山（Seung Sahn）是韓國人，教導曹洞和臨濟的方法，包括公案和以公案為基礎的「一撈」（Dharma combat）——老師與學生之間的對話——的廣泛運用與價值。這部分有助於課堂裡老師與學員之間互動的交流，在交流中他們一起仔細的，有時富挑戰性地，探討直接第一人稱的練習經驗，和這練習在日常生活中的顯現。<sup>100</sup>

因此，卡巴金博士所提出七個正念態度隱約感受得到禪宗影子，其中以「不評判」、「初學者之心」、「無求」、「放下」，以及「信任」，這都可以反映出禪宗的

<sup>99</sup> 溫宗堃著：〈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 12 卷第 2 期，2013，頁 38-39。

<sup>100</sup> 喬·卡巴金著、溫宗堃譯：〈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》第 8 期，2013，頁 198；溫宗堃著：〈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 12 卷第 2 期，2013，頁 38。

特色。例如：「不評判」與「放下」的態度反映出禪宗的《信心銘》：「至道無難，唯嫌揀擇。但莫憎愛，洞然明白。」<sup>101</sup>又《大方廣佛華嚴經隨疏演義鈔》卷 37〈須彌山頂偈讚品 14〉：「起心動念皆成分別故並成過。故云以心分別一切法邪。不以心分別一切法正。」<sup>102</sup>當我們「心」對於我們的所緣有了評判價值之後就起了「分別心」，使我們的心「執取」之後這一些，就會陷入那貪瞋癡煩惱裡頭，心也就不這麼清晰明亮，唯獨我們放下這些執取和分別才能獲得正法；另外，在《信心銘》：「欲趣一乘，勿惡六塵。六塵不惡，還同正覺。」<sup>103</sup>也相應七個當中「接受」這個態度，此句意思是當我們一心趨向於菩薩修行時，不用厭惡那六塵，六塵並沒有惡性，我們的惡習性皆是由心所造，若能不分別六塵且一心成道必能證悟得到正法。

除此之外，卡巴金博士也曾引用近代日本禪宗禪師鈴木俊隆（Suzuki Roshi）的名言：「在初習者心中，有多的可能性；但是，在專家心中卻只有少數可能性。」<sup>104</sup>這段話也說明禪修者的「初學者之心」，不要抱持過去對於禪修的特殊經驗，而是要保持好奇心去觀察自己身心現象，因為每一次都會帶你全新的啟發；還有另一點就是「無求」的態度，這點與禪宗所講的「本自清淨」更能相呼應，正如《六祖大師法寶壇經》卷 1：「何期自性，本自清淨」<sup>105</sup>，我們的自性（法性）<sup>106</sup>本來就是清淨，世間的萬法也不離自性（法性），因此，卡巴金博士的「無求」淺易的解釋就是不要過度執著於我們心理認知的作用，以及正念禪修所帶給你的特殊經驗，甚至不要去追尋那個特殊經驗；深入的解釋就是一切的身心現象皆是由我們的心所幻化出來的，由於我們的無明使得我們心被這些煩惱染污，不再這麼清澈明亮，當我們放下這一切分別心，再回來看看這一切的身心現象，我們會

<sup>101</sup> CBETA, T48, no. 2010, p. 376, b20-21

<sup>102</sup> CBETA, T36, no. 1736, p. 282, c2-4

<sup>103</sup> CBETA, T48, no. 2010, p. 376, c15-17

<sup>104</sup> 溫宗堃著：〈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 12 卷第 2 期，2013，頁 39。

<sup>105</sup> CBETA, T48, no. 2008, p. 349, a19

<sup>106</sup> 自性：等同於「法性」，空無自性。「自性」本來在初期佛教指的是古印度宗教所指的「梵我」永恆不變的「我」，但在《壇經》所意指的是大乘佛教所說的「法性」。

發現原有染污的心變的如此明亮，我們的心本來就是那裡，而且就是這麼清淨。

以上這幾點說明，更可以確定卡巴金博士所提出的正念態度與禪宗的思維有相關。正念禪修除了使用當代上座部佛教內觀禪法，還結合大乘佛教的禪宗禪法。不過從上幾節討論當中我們會發現，當代內觀禪修雖然依據初期佛教禪修方法——《念處經》的四念處修行法，但為了因應時代的變遷與文化的改變，就將初期佛教的禪修方法修正為現代內觀禪修，如馬哈希內觀禪修法。此外，現代禪修方法更重視於「修心」這一點，雖然依據初期佛教的觀點來看，修禪定必能解脫生死輪迴且能斷除煩惱，但要修足這些種種次第的過程需要花大半輩子才能一一破除煩惱，這樣的修行方法不是每一個適用，因此當代內觀禪修結合現代西方心理學詮釋，而發展出一套符合現代人的禪修方法，他們並沒有捨棄初期佛教的教義，而是用適合現代人可以理解方式繼續弘揚佛法和禪修。

因此，「修心」更為重要。也就是這原因，現代佛教禪法所講的「觀照」多過於「止息」。佛教所講的「止息」是針對煩惱所說，要我們可以斷除那些煩惱的錯誤認知，並且讓我的所緣執取停止下來；若用心理治療的認知行為來說就是解除舊有的錯誤認知訊息，使我們有機會重新連結新的認知訊息。而「觀照」指的是對於「某一對象」<sup>107</sup>做出正確的省思，如《解深密經》卷3〈分別瑜伽品6〉：「正思擇、最極思擇，周遍尋思、周遍伺察」<sup>108</sup>。但「觀照」的前提在還是在於「止息」，因此，「止」和「觀」是禪修不可以會缺的重要因素，而這個因素關係正如「定」與「慧」關係，如陳玉璽先生的〈正念禪原理與療癒功能之探討—佛教心理學的觀點〉所描述的：

初心者無法如實觀照身心實相，因為禪觀中總是摻雜著名相（語言概念）以及伴隨名相俱生的各種錯誤知見，有如戴著有色眼鏡觀看事物，看不見真相一般。但只要如法精進修習正念禪觀，對名相及知見的執著將會愈來愈

<sup>107</sup> 某一對象指的是對於外在或內在任何人事物。

<sup>108</sup> CBETA, T16, no. 676, p. 698, a11-12

愈淡化，而「無我」的實相則逐漸呈現。正念和正定的功夫愈深入，愈能洞察本來無我、無常和無樂(苦)的身心實相，這樣就是開悟解脫的智慧。

109

上述所言，「定」與「慧」的關係是密不可分；由正念的修行達到正定，而正定的成就已含無我無執的解脫正智(慧)<sup>110</sup>。之後這樣概念再一度被「禪宗」昇華到「心」的境界，禪宗的六祖慧能大師提出「定慧一體」的觀點，在《六祖大師法寶壇經》卷 1：「定慧一體，不是二。定是慧體，慧是定用。即慧之時定在慧，即定之時慧在定。若識此義，即是定慧等學。」<sup>111</sup>這裡說的「定」指的是正定，正如「菩提達摩的『凝住壁觀』即是放下名相執著，屏除自他、聖凡等二元對立，外不著境，內離妄念，一切心皆不可得，由此獲致內心的真正安定，此及達摩祖師所說的『安心』」<sup>112</sup>。此外，在《六祖大師法寶壇經》卷 1：「不思善，不思惡」<sup>113</sup>和「不生憎愛，亦無取舍」<sup>114</sup>，前者是講的不生起分別心；後者是講不生起貪瞋心，當心中沒有的這些執取掛礙的話，這樣的清淨心才能真正安定下來。

在禪宗的六祖慧能提出「定慧一體」的觀點，並立下此言：「無念為宗，無相為體，無住為本」<sup>115</sup>也為此說明：「無相者，於相而離相。無念者，於念而無念。無住者，人之本性」<sup>116</sup>，這意味的「心不為所動」安於當下即是「禪定」，

<sup>109</sup> 陳玉璽著：〈正念禪原理與療癒功能之探討—佛教心理學的觀點〉，《新世紀宗教研究》第 12 卷第 2 期，2013，頁 10。

<sup>110</sup> 陳玉璽著：〈正念禪原理與療癒功能之探討—佛教心理學的觀點〉，《新世紀宗教研究》第 12 卷第 2 期，2013，頁 10。

<sup>111</sup> CBETA, T48, no. 2008, p. 352, c14-16

<sup>112</sup> 陳玉璽著：〈正念禪原理與療癒功能之探討—佛教心理學的觀點〉，《新世紀宗教研究》第 12 卷第 2 期，2013，頁 10。

<sup>113</sup> CBETA, T48, no. 2008, p. 349, b24

<sup>114</sup> CBETA, T48, no. 2008, p. 361, a28-29

<sup>115</sup> CBETA, T48, no. 2008, p. 353, a11-12

<sup>116</sup> CBETA, T48, no. 2008, p. 353, a12-13；無相，就是遇到相而脫離相；無念，就是雖念而不執著於念；無住，那是人的本性(法性)。參見星雲大師等人著、李申釋譯：《六祖壇經》(高雄：佛光，初刷 1997，八刷 2008)，頁 99。

正如《六祖大師法寶壇經》卷 1：「外離相為禪，內不亂為定」<sup>117</sup>。而為此觀點陳玉璽先生是這樣描述的：

行住坐臥及生活作息常在定中，而不是只是攝心定於一境，以此正定為「體」（基礎），與一切境相（不僅在禪坐中），方能起智慧照明知「用」，以「本來無一物」慧見，看輕一切如幻無實，當體即空，故不執著任何境相，心中無事（正定）而常生智慧，即是大自在解脫。

因此，在「定慧一體」的觀點上，生活與禪修是一樣的，只要掌握好「禪定」的技巧，而且經常地練習讓我們心安定於當下，這樣就可以使智慧照明這一切的現象，本來就沒什麼染污，只要能如實看輕實相，且不執於相，心自然的就不為任何事情所動搖。如《壇經》的故事：「時有風吹幡動，一僧曰：『風動。』一僧曰：『幡動。』議論不已。惠能進曰：『不是風動，不是幡動，仁者心動。』」。<sup>118</sup>

綜合上述，卡巴金博士的正念七個態度可以確定，他是參考禪宗思維並延伸出來的。另外，卡巴金博士的正念禪修核心概念建立在「心念」，而發展出來的出來的定學和慧學。正念減壓療法主要的目的是在「轉念」，以禪定作為基礎，再由智慧觀照，使我們心不在為外在事物所動搖。

---

<sup>117</sup> CBETA, T48, no. 2008, p. 353, b20-21

<sup>118</sup> CBETA, T48, no. 2008, p. 349, c10-12



## 第五章 結論

經研究探討本文以三個方向做討論：(1) 正念療法的去宗教化（去佛教化）的詮釋；(2) 正念療法的正念禪修佛教元素，從這兩方面回應於本文的問題意識，並開展另一個角度。本文鎖定在正念療法當中正念減壓療法與正念認知療法作為研究的對象，從創始者喬·卡巴金博士的正念減壓療法作為研究基底，在延伸至心理治療的正念認知療法，去探索正念療法與佛教的關係，以及它所蘊含的佛教義理。

### 一、正念療法的去宗教化詮釋

正念療法「去宗教化」的部分，在本文的第二章有去探討「正念」的創始者卡巴金博士是如何去設計這一套屬於「美國式的禪修方法」，以及它在當代是如何發展的。卡巴金博士之所以想要設計這一套「美國式的禪修方法」，主要是考量到幾個點是有關到當時代環境背景與東西方的文化差異。

#### 1. 「宗教」與「政治」的限制：

在宗教文化的差異方面，就是「佛教」與「基督宗教」最為顯著。在東亞地區「佛教」可視為一種宗教或是思想理論，從信仰的角度來看「佛教」是宗教，它具有安定人心及勸人行善的心靈導師，因此佛教逐漸被人們運在宗教信仰之上，當人們迷失自我的生命方向的時候，大數人會尋找一個心靈支柱支撐的自我，使得自我可以有的明確的方向繼續走下去，而西方歐美地區的基督宗教也是如此。

但在十九至二十世紀以後，由兩次的世界大戰開啟了東西方文化思想交流與探討，西方思想文化不斷地衝擊東亞地區的思想與文化，而東亞的思想與文化也不斷地傳入西方歐美地區，對於佛教的研究也逐漸越來越多人，這些研究大多數

是研究義理與字詞的詮釋，並不會將佛教視為一種宗教而是學術理論，這也是佛教在歐美國家會是一種哲學研究。

在歐美國家多數人以「基督宗教」做為宗教信仰，他們不易接受外來的宗教信仰，只有少部分的人願意接受。然而，佛教既是學術理論也是一種宗教信仰，因此在歐美地區就會產生宗教信仰的排斥性，不輕易地去接受其他宗教的教義，但他們願將佛教放在學術理論之上。此外，宗教信仰的傳遞也受到歐美國家政府的管制，將宗教教育只能納入學術研究，而不能在教育體制下做傳教的動作，這是因為避免教育淪為宗教傳遞的工具。佛教在歐美地區的發展除了當地的宗教信仰的限制，還有受到政府的管制，因此，佛教的發展大多數在學術上的研究，而將它視為宗教信仰偏少數。

## 2. 「義理」的現代化描述：

由於佛教在東亞地區大多數將它設定為宗教信仰之上，然而佛教傳入歐美地區時也遇到許多的困難和限制，因此，他們間接式開始轉變佛教教義內容描述，試著運用歐美國家當時的知識範疇，結合了藝術、文學、語言、品德教育等等專業知識，可以讓當時後的歐美國家可以接受佛教，因此佛教在西方就成為了一種學術研究，而不是宗教信仰。

佛教在歐美國家已成為了一門學問，它融入許多的生命學問，無論是醫學、科學、文學、藝術及哲學這都可以去探討研究，因此，佛教研究已成為專業知識研究領域。佛教在當時傳入歐美地區，那些現代禪師或僧人為了可以讓西方人可以接受，將初期佛教的所運用的專業術語，結合當時後的常識或專業知識來傳授佛法。因此，佛教所發展領域也愈來愈多元，可以跟不同的專業領域做結合。

從這兩點我們可以知道，卡巴金博士所接觸的佛教資源已被轉化過一次了。然而，他更進一步地作調整，將「佛法」萃取「法」的概念，這個「法」是經過卡巴金博士重新詮釋，並且適用於每一個人接觸。因此，在設計的過程他結合他

自己的在醫學所學的專業知識，以及他曾經所接觸的「佛法」，創造出這一套「美國式的禪修」。

這套禪修方法的概念是以「身心醫學」作為出發點，並採取輔助性的醫療方式，研究「身心醫學」的他們認為「內在的心理力量對於身心整體健康具有莫大的影響」<sup>1</sup>，所以內在心理的改變就成為我們身體健康的關鍵，有足夠的內在力量就有可能改善身心疾病。因此，卡巴金博士將這個「法」設定在「心」的轉變之上，而這與佛法的核心思想相近，佛法也是以「心」為萬法概念，心的修行就是改變我們的「心念」，心念是依附在我們所有的「感覺」與「思想」，若要改變「感覺」與「思想」的認知的話就，就可以透過「佛教禪修」的方式來改變。

此外，心的煩惱也是從這些所緣境而產生出來的，煩惱指的是心中的期望與現實的狀況有了出入，當我們無法就受這樣的現實問題就會產生出煩惱，依據佛法所談的世間煩惱是有貪、瞋、癡所產生的，貪指的是內在心裡的不滿足想要貪圖更多的事物；瞋指的是內在與外在事件不符合我們心中的結果便會產生許多的負面想法和情緒；癡更是指出我們往往將這些「不滿足」或「不可就受」的事物認為是真實存在的，且認定這些事務更是要符合我們自身所期待的結果，這三項稱為「三毒」。這樣的詮釋相應於現代心理學的解釋，尤其「心」的所緣與心理學的解釋是相呼應的，因此，卡巴金博士將「苦難」相對應的是「壓力」，壓力是每一個現代人所共同的身心疾病。卡巴金博士所使用的「壓力」這一個概念，他已含蓋佛教教義的四聖諦—苦諦，苦諦有含內外之苦，內部是心理上或精神上的苦難；外在則是生理上的痛苦，如疾病、疼痛、擦傷、受傷，這就是苦難的一種，同時也是我們身心苦難。

苦難的外在我們只能靠著醫療治癒，但不可以忽略內在苦難，因此內在的苦難就可以透過佛教禪修的方法做治療。內在苦難大多數來至我們心念的想法認知，

---

<sup>1</sup> 溫宗堃：〈佛教禪修與身心醫學—正念修行的療癒力量〉，頁 1。

心念所認知的想法是影響我們身心狀態關鍵，當「心念」認定特定的事件或物質都是我們認知上的判定，這種判定影響了我們身理或心理狀況，最為明顯的就是心理疾病或是心理障礙，這就都是由心理影響生理的狀態。另外有些則是有生理的苦難影響心理狀態，例如生理障礙或是生理的疼痛都會影響心理的不舒服感受，或者心理不認同生理殘缺或疾病等等「心理認知」上的問題。

卡巴金博士運用「佛教禪修」的方法，將其改善「心理認知」的問題。它採用「佛教禪修」的初階操作方法，以「觀察」的方式來感受自我心念想法，看看自己是如何起心動念、心念如何轉移等等「心念」的變化。伴隨著「觀察」的逐漸讓我們回到「當下的覺察」，使我們更加清晰明白「心念」與「認知」的狀態，不再麻木的隨心起念，且不明不白的認知所有的心念作用，當我們習慣心念的設定，我們就會照著心念所給予判斷接受。此外，從佛教的角度來說對應的話，我們「心」本身就可以讓我們明明白白了解到世界的「實相」或道理，由於我們被我們煩惱遮蓋，使我們心認知這一切是真實存在，而遺忘本身就是清淨明亮的，因此，我們會不斷地找尋各種方式來處理我們煩惱染污，或是使煩惱更多更不明亮。因此，修行自我內在「心」更為重要，或這者說「轉化心念」更是一種改變身心狀態的關鍵。

因此，卡巴金博士擷取出「禪修」的心要，就是「正念」，正念是改變心念起伏和飄移。正念從原來的佛教的教義是觀照「念」對應各種身心現象，因應不同的人們，而逐漸細分出「念」與「認知」關聯，「念」限於起心動念；「認知」則是限定「知覺的評判」，這樣更加細微區分「念」與「知」差異。在當代南傳禪師的教導當中，「正念」更加著重在對於「念」清晰專注的覺察；同時與正念相連繫的「正知」則是清楚知道「念」的變化，這說明了「正念禪修」是經由正念覺察專注的狀態，來清晰明白「念」一舉一動。在卡巴金博士所改良「正念禪修」是採用原先當代南傳佛教禪師「內觀禪修」，但由於他本身想要設計是適用每一個人，因此將這套禪修方法命為「正念練習」（或是正念禪修）。

卡巴金博士之所以「正念」為命名，是因為它蘊含了本身的「心念專注」以外，還有「法」的核心概念。從英譯的“Mindfulness”來看，就是說明「心」的專注，雖然“Mind”無法襯托出中文的「心念」意思，但它與梵巴佛教經典當中的“（巴利文）sati／（梵文）smriti”解釋是極為相近的，中譯為「念」，字的意義都具由「專注」。這個「專注」是一種純粹的狀態，同時也具有清晰明白的覺察。

從整個設計理念過程來，卡巴金博士嘗試著將「正念」當中的佛教專業術語替換成與現代西方醫學相關的用詞，使它看起來不具有佛教元素的樣子，而像是一種現代醫療的心理治療方式。將「苦難」替換成「壓力」、「禪修」替換成「正念練習」、「觀照」替換成「體驗」；引導內容不再像是初期佛教的禪觀修行的方式，而是用諮商技術方式引導學員自我覺察，並練習自我的隨時保持正念。

## 二、正念療法的正念禪修佛教元素

正念的名詞是源自佛教的八正道當中，它位於「正精進」與「正定」之間，意思是「把心的精勤運作與心的安寧、統一，連結在一起」，而它在整體的位置第七順位。八正道是佛陀為世間受苦之人所說的佛法，而八正道是從佛法的四聖諦的道諦所演說的解脫之道。

因此，正念的定義先從巴利文的字詞做解釋，正念取自於「念」，它在古印度語言多譯為「記憶」，但再套入佛陀教導禪修方式，就由現在的翻譯「專注」，而在佛教的禪修系統多半都使用的個「專注」的解釋。正念之所使用「專注」解釋是，因為在禪修的過程當中需要大量的注意力與心理認知作用互相搭配。修持「正念」方法是依據《念處經》的四念處（住）的覺察練習，最後逐漸成為佛教禪修的方式之一，目前這個禪修法在上座部佛教還可以看到。

由於在弘揚佛法的過程有些內容要因應於世界各地文化知識，因此，當佛教

弘法侍者為讓各地可以接受佛教，因此有做了些許的調整，與原來禪修方法更加適合有彈性和符合現代人的禪修法。將初期佛教所講述的「正念」細分為「單純地專注」與「正知」兩個心理動作，而向智尊者將正念解釋為「單純地專注」但這個解釋卻是隱含著「簡易正知」部分。從心理學的角度來看，「正念」這個過程是一組心理模組。

此外，「正念」這個概念放回佛教禪修的脈絡來看，它是與八正道一起協助我們斷除煩惱而解脫。因此，就從佛教的世間煩惱根源來解說「正念」要解決問題。用心理學的角度來看，佛陀所的煩惱解皆是我心理運作所形成的，而我們知所會一念執取這一切世間的假象視為真相，而用佛教觀點的就是「我」與「我所」的價值觀，所產生出來的「執取」。然而佛教所要修持「正念」正是要斷除這一切假象所緣聯繫，使我們不在被這些假象所迷惑，而是要回到到那純粹的觀察和樸素的覺察。

正念療法的「正念」放回佛教的脈絡來看，(1) 從文字解釋方面來看，正念它除了的古譯上有「記憶」說法，還有其它解釋那就是放在佛教禪修的脈絡當中，它就可以解釋為「專注」。因此，正念在佛教的脈絡裡投多半譯為「專注」，另外，正念隨著時代的變遷與弘法的需要，正念解釋更加細微地強調「單純的專注」與「正知」；(2) 正念在佛教禪修的功能是破除「我」與「我所」執取心理現象，使我們不在附加多餘的執取，讓我們回到最簡單的觀察狀態。

卡巴金博士的正念減壓療法與佛教禪修的關係，相近於佛教所談的「定學」、「慧學」，從佛法當中來論證正念禪修的修行是一套修心工夫論，從現代禪修的角度是去談「修心」，正念禪修的目的正如前幾段所言，是使我們回到單純的覺察，來去除我們那些煩惱，漸而讓我們的「心」可以回到從前的清澈明亮。此外，印順導師也提出「修定」即是「修心」的論點來說明藉由修禪定的使我們心清澈明亮，因此，修定便是修心，但修心並非修慧，因為這是兩個不同的禪修方式。

當我們知道修心的部分，我們就回來看看卡巴金博士的所提出正念禪修。先來談正念禪修的定學，卡巴金博士的正念禪修是採用當代內觀禪法禪修方法，以馬哈希內觀禪修法與烏巴慶內觀禪修法，兩者的禪修法皆以「觀呼吸」的方式作為內觀禪修起頭，以馬哈希內觀禪法，除了觀呼吸可以培養正念，同樣藉由觀身體的四大變化也能培養正念。藉由這樣的覺察方式來觀照五蘊實相和觀風大（身體行動）實相。而卡巴金博士則是採用這的禪修方式歸納出主要三個禪修方式坐禪、身體掃描、正念瑜珈，此外，會加入行禪、食禪、日常生活中的正念等正念練習。其中在卡巴金的正念減壓療法還會安排一次性的密集的佛教禪修課程，這是為了讓禪修者（參與者）可以進一步了解佛法和禪修的部分。而馬哈希內觀法求的不是「長時效的定覺」而是「剎那間的定覺」，這比長時間的定覺來得細微，雖然要長時效的定覺來要經過這段禪修練習，但剎那間的定覺更掌握，而卡巴金博士就是採用這樣的定覺來練習正念禪修

然而，正念禪修慧學的部分，卡巴金博士提出的正念七個態度是參考正念禪修的練習方式，但是他還參考禪宗的思維觀點，以及禪宗公案的對話技巧就是「一搗」的師生之間的討論。在他的七個正念態度當中都能看出有禪宗的特色，但不非很明顯，而在禪宗的思維當中，一在強調「心」的重要性，萬法一切皆有本性（法性）；一切的無明貪瞋癡煩惱皆是由心所造。

綜合上述所談論的，本研究論文主要說明正念療法的基本設計是來自佛教禪修的方法與理念，而卡巴金博士也是首例將佛法與醫學做正式的輔助性的醫療，此外，正念療法的基點是緣自卡巴金博士所改良的「法」而這個法則是用「正念」這個來詮釋，因而發展出一套屬於的普羅大眾皆可使用的禪修方法。卡巴金博士的正念禪修雖然在操作上和教學用詞上都已經「去宗教的專業術語」，但他的正念禪修的蘊涵來還是有濃濃地佛法在裡頭。

## 參考書目

### 一、經典

本文佛教點引用主要是採用「中華電子佛典協會」(Chinese Buddhist Electronic Text Association, 簡稱 CBETA)的電子佛典集成光碟, 2016年。【T:《大正新脩大藏經》; N:《漢譯南傳大藏經》(又名 漢譯《尼柯耶》)】

《大方廣佛華嚴經隨疏演義鈔》, T36, no. 1736。

《大念處經》, N07, no. 4。

《六祖大師法寶壇經》, T48, no. 2010。

《信心銘》, T48, no. 2010。

《解深密經》, T16, no. 676。

《雜阿含經》, T02, no. 99。

### 二、專書

向智尊者 (Nyanaponika Thera) 著、賴隆彥譯:《正念之道》, 臺北: 橡樹林, 2006年。

巴里·馬吉德 (Barry Magid) 著、吳燕霞、曹凌雲譯:《平常心: 禪與精神分析》, 上海: 東方出版中心, 2011年。

史蒂文·海斯 (Steven C. Hayes)、維多利亞·福利特 (Victoria M. Follette)、瑪莎·萊恩漢 (Marsha M. Linehan) 合編、葉紅萍等譯:《正念與接受: 認知行為療法第三浪潮》, 上海: 東方出版中心, 2010年。

呂凱文著:《正念療育的時間與理論與 33 個正念練習》, 高雄: 台灣正念學學會, 2015年。

性空法師著:《四聖諦與修行的關係—轉法輪經講記》, 嘉義: 香光書鄉, 2003年。



- 性空法師著：《念處之道—大念處經講記》，嘉義：香光書鄉，2003年。
- 性空法師著：《諸佛共同的聖劍：最完整四念處禪修講解，最直接斷除煩惱的力量》，臺北：大千，2012年。
- 星雲大師監、李申譯：《六祖壇經》，高雄：佛光文化，2008年。
- 唐君毅：《哲學概論（上）》，臺北：臺灣學生書局，1984年。
- 馬克·威廉斯（Mark Williams）、丹尼·潘曼（Danny Penman）等著、吳茵茵譯：《正念八周靜心計畫，找回心的喜悅》，臺北：遠見天下文化，2014年。
- 馬克·威廉斯（Mark Williams）、約翰·蒂斯岱（John Teasdale）、辛德·西格爾（Zindel Segal）、喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）等著、劉乃誌等譯：《是情緒糟，不是你很糟：穿透憂鬱的內觀力量》，臺北：心靈工坊，2010年。
- 馬克·威廉斯（Mark Williams）、約翰·蒂斯岱（John Teasdale）、辛德·西格爾（Zindel Segal）等著、石世明譯：《找回內心的寧靜：憂鬱症的正念認知療法（第二版）》，臺北：心靈工坊，2015年。
- 馬克·威廉斯（Mark Williams）、約翰·蒂斯岱（John Teasdale）、辛德·西格爾（Zindel Segal）等著、唐子俊、唐慧芳等譯：《憂鬱症的內觀認知治療》，臺北：五南，2008年。
- 馬哈希尊者著、溫宗堃、何孟鈴中譯：《轉法輪經講記》，臺北：台灣佛陀原始正法學會，2011年。
- 喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）、理查·戴衛森（Richard J. Davidson）、薩拉·豪斯曼（Zara Houshmand）等著、石世明譯：《禪修的療癒力量：達賴喇嘛與西方科學大師的對話》，臺中：晨星，2012年。
- 喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）著、丁凡、江孟蓉、李佳陵、黃淑錦、楊琇玲等譯：《正念的感官覺醒》，臺北：張老師文化，2014年。
- 喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）著、胡君梅、黃小萍譯：《正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己》，臺北：野人文化，2013年。

- 喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 著、溫宗堃、陳德中譯：《正念減壓初學者手冊》，臺北：張老師文化，2013 年。
- 喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 著、雷淑雲譯：《當下，繁花盛開》，臺北：心靈工坊，2008 年。
- 無住比丘著、香光書鄉編譯組譯：《念住：通往證悟的直接之道》，嘉義：香光書鄉，2013 年。
- 菩提比丘著、香光書鄉編譯組譯：《八正道：趣向苦滅的道路》，嘉義：香光書鄉，2010 年。
- 詠給·明就仁波切著、江翰雯、德格翻譯小組譯：《世界上最快樂的人》，臺北：橡實文化，2008 年。
- 樓宇烈：《宗教研究方法講記》，北京：北京大學，2013 年。
- 濟群法師等人著：《人世間》第 19 期，江蘇：蘇州西園寺戒幢佛學研究所，2012 年。
- 羅睺囉·化普樂 (Walpola Rohula) 著、顧法嚴譯：《佛陀的啟示》，臺北：慧炬，1983 年。
- 蘇諦難法師著、林崇安譯：《內觀禪修手冊》，桃園：內觀教育基金會，2000 年。
- 釋聖嚴：《法鼓全集：四正勤·四如意足·五根五力·七覺支·八正道》，臺北：法鼓文化，2005 年。

### 三、學術期刊論文 (含研討會論文)

#### ● 學術期刊

- 何進興：〈學位論文寫作要領—兼談宗教哲學方法〉，《世界宗教學刊》第 9 期，2007 年 6 月，頁 153-171。
- 李四龍：〈美國佛教研究的近況 (上)〉，《普門學報》第 19 期，2004 年 1 月，頁 239-274。
- 李四龍：〈美國佛教研究的近況 (下)〉，《普門學報》第 20 期，2004 年 3 月，頁

289-314。

李四龍：〈論歐美佛教研究的分期與轉型〉，《世界宗教研究》第3期，2007年9月，頁65-72。

林建德：〈印順法師「修心」就是「修定」一說之分析、詮解與反思〉，《臺大中文學報》第46期，2014年9月。

林崇安：〈內觀禪修的探討〉，《中華佛學學報》第13期，2000年5月，頁53-67。

林鈺傑：〈「完適覺知」與「創造性自我」：正念心理健康機制之探討〉，《中華心理衛生學刊》第25卷第4期，2012年12月，頁607-632。

林鈺傑：〈初探正念取向心理治療歷程之整合架構〉，《中華心理衛生學刊》第26卷第3期，2013年9月，頁395-442。

施郁芬：〈內觀與禪那：簡介《超越觀呼吸》〉，《新世紀宗教研究》第12卷2期，2013年12月，頁113-118。

陳玉璽：〈正念禪原理與療癒功能之探討—佛教心理學的觀點〉，《新世紀宗教研究》第12卷2期，2013年12月，頁1-23。

陳秀蓉：〈馬哈希內觀禪探析〉，《新世紀宗教研究》第10卷第3期，2012年3月，頁83-111。

黃創華：〈寧靜喜悅的生活—佛教正念學獻給當代的禮物〉，《慧炬雙月刊》第590期，2014年10月，頁3-9。

溫宗堃譯、喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）：〈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》第8期，2013年4月，頁187-214。

溫宗堃：〈二十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》第7期，2012年4月，頁217-232。

溫宗堃：〈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12卷2期，2013年12月，頁27-48。

溫宗堃：〈佛教禪修與身心醫學—正念修行的療癒力量〉，《普門學報》第33期，2006年5月，頁9-29。

溫宗堃等人譯、菩提尊者 (Bhikkhu Bodhi) 著：〈正念的真正意思為何——巴利聖典的觀點〉，《福嚴佛學研究》第 9 期，2014 年 4 月，頁 1-22。

劉宇榮：〈以西方心理學詮釋、定義、活用「禪」〉，《玄奘社會科學學報》，2004 年 8 月，頁 1-50。

竇金城：〈正念在促進心理健康上的運用與機制〉，《輔導季刊》第 52 卷第 3 期，2016 年 9 月，頁 60-71。

釋宗白、金樹人：〈止觀、無住——「禪修正念團體」對實習諮商心理師自我關注與諮商實務影響之初探研究〉，2000 年，頁 163-184。

#### ● 學術研討會論文

溫宗堃：〈正念學：佛教心要的現代理解與應用〉，「第五屆戒幢論壇：佛教與心理治療」研討會，江蘇：蘇州西園寺戒幢佛學研究所，2011 年 11 月。

廖俊裕：〈初探儒家正念學之可能——以劉戡山思想為文本〉，「2013 明代文學與思想」國際學術研討會，嘉義：南華大學文學系，2013 年 11 月。

鄭振煌：〈佛法的心理預防醫學和治療法〉，「第三屆生命實踐」學術研討會，臺北：華梵大學中國文學系，2004 年。

#### 四、博、碩士論文

沈士勛：《當代中國哲學研究方法之考察：以「基源問題研究法」為中心》，嘉義：南華大學哲學系碩士論文，2008 年。

林鈺傑：《助人者正念實踐歷程中的自我轉化經驗及其在助人行動中運用》，花蓮：東華大學諮商與臨床心理學系碩士論文，2014 年。

胡君梅：《正念減壓團體訓練課程之行動研究》，臺北：臺北教育大學教育學院心理與諮商所碩士論文，2012 年。

陳永宏：《《慈心》與當代正念治療慈心禪之交涉》，嘉義：南華大學宗教學研究所碩士論文，2013 年。

陳憶華：《參考服務在國內檔案典藏單位應用之研究》，臺北：政治大學圖書資訊與檔案研究所碩士論文，2007年。

鄭淑卿：《從正念日記到自我療癒：正念如何治療？》，嘉義：南華大學宗教學研究所碩士論文，2013年。

姜義勝：《禪修正念對從事高等教育工作影響之研究》，南投：暨南國際大學教育政策與行政學系博士論文，2015年。

#### 五、英文參考資料：

Edgerton, Franklin (1998). Buddhist Hybrid Sanskrit Grammar and Dictionary (Volume II: Dictionary). Delhi: Motilal Banarsidass.

Matthew Ho Tat Chu (2016). The Effects of School-Based Program on Mindfulness Practice with Lovingkindness. Hong Kong: The University of Hong Kong