

南華大學
生死學系碩士班
碩士論文

卡巴金正念減壓與馬哈希內觀禪修之比較研究

**A Comparative Study Between
Kabat-Zinn MBSR and Mahāsi Vipassanā Meditation**

研究生：鄧麗玲

指導教授：蔡昌雄 博士

中華民國 一〇六年 十二月 二十二日

南 華 大 學
生 死 學 系 碩 士 班
碩 士 學 位 論 文

卡 巴 金 正 念 減 壓 與 馬 哈 希 內 觀
禪 修 之 比 較 研 究

研 究 生：鄧 麗 玲

(請學生親筆簽名)

經 考 試 合 格 特 此 證 明

口 試 委 員：呂 錦 文
黃 劍 華
蔡 昌 雄

指 導 教 授：蔡 昌 雄

系 主 任 (所 長)：廖 俊 龍

口 試 日 期：中 華 民 國 106 年 12 月 22 日

謝 誌

因為發現一顆閃亮星星，不願放在自己口袋，獨享光輝；

希望能傳遞於世，讓每個人~ 都能擁有這份美好。

論文的完成，由衷感謝指導教授蔡昌雄老師，費心教導與鼓勵；五年來，老師所開課程，學生沉浸在課堂師生的精采對話中。您哲學底蘊之豐厚，引領著學生，開啟生命之靈視，用更寬廣眼界，看待生命之遭逢，並洞悉生命真實。

感謝兩位口試委員：呂凱文教授與黃創華教授，惠予指正與建議，使本論文更臻完整，在此，真摯表達內心深深感謝！

這是一本歷經五年半載之學習，所呈現的果實。這趟旅程，遇上好多美麗的靈魂，深信：人間的相遇，都是久別重逢！在南華大學，在生死所，在宗教所，在課堂上，與老師學生們盡情討論與交流，至今，前景與背景，烙印在心，依然清晰迴盪~ 於心深處。

以 60 歲之齡，圓了這夢，感謝自己的勇敢與堅毅。終身學習的想望，我，聆聽內在擊鼓聲，緩緩前行。生死所與宗教所眾多老師無私的教學，令我得以深入其中，一窺學術殿堂之寶藏；勇於探險之生命，並，擁有一群好友來伴行，因此，更有力量往前邁進；在全然自由與愛中，享受著沿途風光。這趟回歸之旅，在南華大學，收穫豐碩、滿載而歸。

感恩所有良善因緣，引領我生命~ 邁向靈性轉化與成長，老師們無私的教誨，溫暖潤澤我生命；感恩先生郭大俠，給予無條件的愛與支持，讓我無後顧之憂，可以全心全意地~做自己；謝謝已回歸天國的爸爸和公公，您，一定微笑看著我；感恩疼我的婆婆、生養我的媽媽，在愛與被愛中的我，好幸福！謝謝兩個寶貝女兒，是你們的生命，激勵媽媽，勇敢踏上圓夢之旅程。

~~謝謝在生命中，所有存在的因緣，謝謝生命所要教導之事！

摘要

卡巴金 1979 創立的正念減壓（MBSR），因良好成效，如今已風靡全球，應用於社會各層面。卡巴金承認正念減壓受上座部佛教、禪宗和某些瑜伽流派的影響，而且其實際操作方面，如注重當下、不批判的覺察、行禪、呼吸時注意腹部的感覺等，與馬哈希禪師的內觀禪修十分類似。此外，卡巴金否認正念減壓只是一種認知的行為技巧，需內在轉化方能真正療癒的主張，也可見馬哈希禪師之內觀禪修的影響痕跡。卡巴金甚至主張，有意教導正念減壓的人，應該要參加幾次傳統的禪修閉關。因此，正念減壓的練習顯然承襲自佛教的內觀修習傳統。

然而，卡巴金的正念系統與馬哈希禪師的內觀禪修之間，亦存在著顯著的差異。例如，馬哈希禪師內觀的主要目的是親證「苦」、「無常」、「無我」，最後以解脫涅槃為終極目標，而正念減壓卻「去宗教化」，認為「正念」是普世之法，並非只專屬佛教徒，極力撇清與宗教的關聯，並認為在練習正念的當下即是，即是無為，並已達成無目的的目的，即「無處去、無事做、無所得。」

據此，卡巴金所建立的正念減壓系統，也就與馬哈希禪師的內觀禪修系統之間，存在著從基調到內涵的不同之處。本論文欲釐清這兩大系統之間的聯繫與差異之處，有助於還原正念減壓在當代社會的真實內涵。

關鍵字：正念、卡巴金、正念減壓、內觀、馬哈希禪師

Abstract

The MBSR, founded by Jon Kabat-Zinn 1979, is now popular all over the world and used at all levels of society for its good results. Kabat-Zinn admits that MBSR is influenced by Theravada Buddhism, Zen and certain yoga genre, and its practical aspects are very similar to Mahāsi Vipassanā meditation, such as focusing on the moment, not critical awareness, walk meditation, breathing to pay attention to the feeling of the abdomen. In addition, Kabat-zinn denies that MBSR is not only a cognitive behavioral skill, which requires the inner transformation to truly healing, as well as the influence of Mahāsi Vipassanā meditation. Kabat-Zinn even advocated that people who want to teach MBSR should attend several classes for the traditional meditation. Therefore, the practice of MBSR obviously inherited from the traditional practice of Buddhist vipassanā meditation.

However, there are also significant differences between Kabat-Zinn's mindfulness system and Mahāsi Vipassanā meditation. For example, the main purpose of Mahāsi Vipassanā meditation is to personally experience the "dukkha," "anicca," and "anatta." and finally Nirvana as the ultimate goal. However, MBSR is secularized, and consider that "mindfulness" is the universal law, not only exclusively Buddhist, striving to eliminate the relationship with religion. Kabat-zinn believes that in the moment of practicing mindfulness, it is non-doing and has reached a purpose without any purpose, that is, "there is nowhere to go, nothing is done and nothing is gained."

Therefore, the MBSR system established by Kabat-zinn is different from the fundamentals and the connotation of the Mahāsi Vipassanā meditation system. This paper intends to clarify the relationship and difference between these two systems, which helps to restore the real meaning of MBSR in contemporary society.

Keywords: Mindfulness, Kabat-Zinn, MBSR, Vipassanā, Mahāsi

目 錄

謝 誌.....	I
摘 要.....	II
Abstract.....	III
目 錄.....	IV
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機、研究目的與問題、研究方法及文獻探討.....	1
第二節 靈性匱乏與正念禪修的興起.....	20
第三節 正念與禪修研究的現代脈絡.....	24
第四節 正念減壓的傳統探源與比較研究.....	27
第二章 卡巴金正念減壓與馬哈希內觀禪修建立的背景與過程.....	29
第一節 卡巴金正念減壓建立的背景過程.....	29
第二節 馬哈希內觀禪修建立的背景過程.....	32
第三節 卡巴金正念減壓與馬哈希內觀禪修建立的背景過程之比較研究.....	36
第三章 卡巴金正念減壓與馬哈希內觀禪修的實踐方法.....	38
第一節 卡巴金正念減壓的實踐方法.....	38
第二節 馬哈希內觀禪修的實踐方法.....	56
第三節 卡巴金正念減壓與馬哈希內觀禪修的實踐方法之比較研究.....	76
第四章 卡巴金正念減壓與馬哈希內觀禪修的實踐觀點之比較研究.....	84
第一節 卡巴金正念減壓的實踐觀點.....	84
第二節 馬哈希內觀禪修的實踐觀點.....	108
第三節 卡巴金正念減壓與馬哈希內觀禪修的實踐觀點之比較研究.....	124
第五章 卡巴金正念減壓與馬哈希內觀禪修的社會應用實踐.....	136
第一節 卡巴金正念減壓的社會應用實踐.....	136
第二節 馬哈希內觀禪修的社會應用實踐.....	137
第三節 卡巴金正念減壓與馬哈希內觀禪修的社會應用實踐之比較研究.....	140
第六章 結 論.....	141
參考文獻.....	144
附錄 七清淨與十六階智.....	149

第一章 緒論

第一節 研究背景與動機、研究目的與問題、研究方法及文獻探討

一、研究背景與動機

(一) 研究背景

1、個人背景

2008 年前後，筆者曾多次參加南傳佛教馬哈希禪師的弟子班迪達及恰密禪師所指導的內觀禪修，和由帕奧禪師及其弟子所指導的禪修。2011 年，為尋求生命的答案，找尋生命的意義，筆者來到南華大學生死學研究所，隨班附讀一年。2012 年，考上生死學研究所。在生死學研究所選修「正念減壓療法專題研究」、「正念學與禪修專題研究」兩門課程，也選修本校宗教研究所開設的「正念治療學的實踐與理論專題研究」課程，為期兩年的正念課程學習，發現，在學校所學習的三門正念相關課程，與筆者所接觸的馬哈希禪師的內觀禪修極其相似，這促使筆者覺得有必要回到佛教經典，深入探究，佛典裡的正念與正念減壓的正念是否相同或相異？這套作為西方國家醫療系統輔助的正念減壓（MBSR），是否有可能來自於佛教內觀禪修的運用？這讓筆者產生濃厚的研究興趣。

2、時代背景

在這個時代，罹患各種癌症、憂鬱、焦慮、躁鬱、創傷後壓力症候群的人們，與日俱增，到處充斥著莫名的壓力和暴力，如何引領人們將悲苦的情緒轉化為健康的心理療癒，讓人能夠獲得身心真正的寧靜，更顯重要而迫切。

從 1979 年美國麻省理工學院卡巴金(Kabat-Zinn)博士以正念應用在減壓門診中心臨床病患的疾病舒緩治療後，正念減壓課程在西方內科醫學、精神醫學、心理學等領域持續成長，成為當代醫學、心理治療的重要輔助療法，並獲得很好的療效。在卡巴金博士著的《正念療癒力》一書中所言：

…根據我們在麻州大學醫學中心的臨床實驗，過去三十四年來，我們持續進行一項每次為期八週的正念減壓課程，至今累計超過兩萬人參加。截至目前為止，全美與世界各地

的醫院、醫學中心或診所，至少有超過 720 個以正念減壓為基礎的正念課程。¹

有越來越多的科學實證支持正念減壓的運用與價值，「有許多傑出的科學研究證實，正念課程對於減輕壓力、調解症狀、平衡情緒、促進大腦與免疫系統都是有幫助的。」²，正念減壓課程讓人們有機會參與提升自身健康幸福的學習；更幫助各種身心疾病的人，學習運用正念在生活中，活在當下，開發自己的內在資源，活出更幸福、喜樂、圓滿的生命。正念減壓課程的推廣，在西方是如此的成功，它是如何辦到的？為何它會產生這麼大的迴響？這引起筆者研究的興趣。

3、學術背景

卡巴金的正念減壓在西方被廣泛的運用，並獲得很好成效。正念的研究，已受到醫學、心理學、腦神經科學、教育學的重視，相關研究論文數量，從 2000 年起快速成長，最近這三年，每年約有四、五百篇相關的研究論文發表，大多數在於研究正念減壓實踐後的成效，而絕少提到正念減壓所依據的法源為何？這引起筆者的興趣。

希望透過蒐集國內外相關書籍、學術研究文獻，對正念減壓療法作深入探討，然因筆者所學有限，無法有精闢的剖析與探討，僅就個人能力所及，盡全力蒐集相關資料，希望能有所貢獻。期許將來可以提供學術上繼續研究的方向。

(二) 研究動機

1. 卡巴金正念減壓與馬哈希內觀禪修的學習，對筆者所產生的影響。

筆者曾參加過南傳佛教馬哈希內觀禪修數次，深覺對自己身心的覺察及安住，有很大裨益。生活中，因為正念學習，時時回到當下所緣的覺察，對自己心念，隨時觀照，避免受「慣性自動化反應」的習性所影響，讓筆者身心安頓，獲得健康。

卡巴金正念減壓療法的盛行，筆者也曾經參加數次正念減壓課程的學習，覺得它與馬哈希內觀禪修，雖然不是完全相同，卻也有許多的相同處，希望透過佛教經典的研究，對兩者的關

¹Jon Kabat-Zinn 著，胡君梅譯(2013)，《正念療癒力》，(新北市：野人文化)，頁 21。以下簡稱《正念療癒力》。

²《正念療癒力》，頁21。

係，能找出相同或相異之處。這引發了研究的動機。

2.卡巴金正念減壓與馬哈希內觀禪修兩者有何關係？馬哈希內觀禪修是否為正念減壓的根源處？

在西方，正念減壓是西方最早且影響最深遠的課程，正念的研究，相關研究論文數量逐年大幅增加，卻很少有人探討正念減壓所依據的法源，既然卡巴金承認正念減壓是傳承自佛陀所教導的法（Buddhadharma），並與佛法有相等的範圍，那麼正念減壓的根源於何處？與哪些佛教流派的修行相類似？

3.在這迅速變化的世界，正念減壓所使用的「法(dharma)」正和主流醫學、健康照護、認知科學、情感神經科學、神經經濟學、商業、領導統御、初等和中等教育、高等教育、法律、整個社會逐漸匯合。卡巴金認為如此的發展，對於在不同脈絡中善巧地給與正念介入課程，而又不遺失或改變「正法(Dharma)」的本質，是否真的如此？

4.在學術研究動機上，希望對卡巴金正念減壓與馬哈希的內觀禪修，透過詮釋學的方法，兩者比較之後，是否能夠產生新的視域，觸發筆者想要深入研究的動機。

二、研究目的與問題

（一）研究目的

處在全球網路、資訊媒體暴增的年代，影響我們心智和生活步調的世界，正在迅速變化之中，想遠離苦難，獲得身心健康的需求與日俱增，如何把這普世之法帶入社會，讓更多的人們，身心獲得安頓與喜樂，是非常令人期待的事。希望透過本文的研究，能在日常生活中，提供一條路徑，可以減緩苦難，並觸發更大的悲憫。

根據上述的研究背景與動機，本研究希望達到以下目的：

1、比較卡巴金正念減壓與馬哈希內觀禪修建立的背景與過程

將從兩者建立的背景與過程做比較研究

2、比較卡巴金正念減壓與馬哈希內觀禪修的實踐方法。

將從兩者的實踐方法做比較研究

3、比較卡巴金正念減壓與馬哈希內觀禪修的實踐理論

將從兩者實踐所依據之理論做比較研究

4、卡巴金正念減壓與馬哈希內觀禪修的社會應用實踐

將從兩者目前社會應用實踐的現況做探究

(二) 研究問題

根據研究目的所發展出來的問題為：

- 1、卡巴金正念減壓與馬哈希內觀禪修建立的背景與過程為何？
- 2、卡巴金正念減壓與馬哈希內觀禪修的實踐方法為何？
- 3、卡巴金正念減壓與馬哈希內觀禪修的實踐理論為何？
- 4、卡巴金正念減壓與馬哈希內觀禪修的社會應用實踐現況為何？

三、研究方法

方法論，是一切科學研究的基石。勞思光說：「方法是指作某種目的性活動者，在其活動過程中應依循的一些條目」³，它可以作為一種處理程序，也可以用於考察某一課題所用的邏輯和方式，進而由此確定問題的意義、結構並達到問題的解決。

文獻，是記錄過去有歷史價值的知識或圖書文物資料，它可以幫助研究者了解及重建過去，也可以解釋現在，並推測未來。文獻比較分析法，首先是將文獻資料的內涵和分類方式加以說明，再對文獻資料的意義進行分析研究。文獻比較分析法大多是追溯過去，並期待和未來能進行相關的對話。

本論文的研究主題是「卡巴金正念減壓與馬哈希內觀禪修之比較研究」，卡巴金正念減壓與馬哈希內觀禪修是本論文研究的基本題材，馬哈希內觀禪修是傳統上座部佛教主要的修行方法之一，而卡巴金本人也承認正念減壓的課程與佛教有關，本論文在兩者思想建立的背景過程、實踐方法、實踐理論依據和終極目標上，從詮釋學的觀點，做相關性的比較研究。

³勞思光著(1998)，《思想方法五講新編》，(香港：中文大學出版社)，頁2。

本論文的研究方法，主要是以「文獻比較分析法」與「詮釋學的運用」為主。

(一) 文獻比較分析法

目前卡巴金的重要著作已譯成中文的，有雷叔雲譯《當下，繁花盛開》，陳德中、溫宗堃譯《正念減壓初學者手冊》，丁凡、江孟蓉、李佳陵、黃淑錦、楊琇玲譯《正念的感官覺醒》，胡君梅譯《正念療癒力》…等。卡巴金在期刊上論文中，於 2011 年，他寫了一篇非常重要的論文，即“Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps”曾詳細說明正念減壓的來龍去脈及一些重要的議題，後來，在 2013 年，法鼓山溫宗堃教授翻譯為《關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考》刊於〈福嚴佛學研究〉上，透過此篇論文，大致可掌握卡巴金正念減壓的主要內容與根源。

至於馬哈希一生的著作、講記頗多，約有七十餘冊。在台灣較為重要且已有中譯本的有：《毗婆舍那講記》，《內觀基礎》，《內觀禪修：基本和進階練習》，是以內觀禪修主要技巧的講述為主，為禪修者必讀的基礎書。《清淨智論》則是在修行的過程中，所可能經歷的次第介紹，描述修習者其智慧開展的過程。主要的目的，是讓已得毗婆舍那成就，但無教理知識的禪修者，能夠了解自己在佛教修行次第上的位置。

從馬哈希的主要著作，再透過筆者參加過幾次馬哈希弟子所指導的禪修，約略得知馬哈希內觀禪修的特色。

筆者擬將蒐集到的相關書籍和文獻資料，經整理、分析、歸納比對後，再進一步進行相關問題的探討。茲將步驟分述如下：

1、文獻資料的蒐集

透過文獻資料的蒐集，經詳細閱讀相關的文獻資料，參考諸多專家的見解詮釋與獨特的觀點，來幫助掌握文獻的核心意涵。

2、資料分析

文獻資料的蒐集整理後，再次，運用義理分析法之進路，深入剖析文本內容的語義和詞語，幫助義理內容的理解，以掌握其基本的思想和內涵。

3、歸納整理

除做文字字義上的比對，找出其異同之外，其次，再將文獻資料標記分類，歸納整理出與論文有關的紀載，配合論文的主題與架構做編排，以客觀的立場探索、分析，在相關文獻中找出卡巴金正念減壓與馬哈希內觀的關係與異同。

(二) 詮釋學的運用

海德格對「現象學」(phenomenology)的定義是：讓事物「如其本身之所是」呈現出來，就是設法讓事物替自己發言。唯有不套用我們現成的狹隘概念，事物才會向我們彰顯它自己。真正「理解」的本質就在於：以事物的力量，讓事物張顯出來。

本研究以高達美(Hans-Georg Gadamer, 1900-2002)《真理與方法》的詮釋學⁴為研究基礎，並具體引用高達美的(1)前理解(2)詮釋循環與(3)視域融合三個概念作為研究的運用。

詮釋學認為真正的理解在所處生活的現實的視野上與原文進行對話，是通過視域融合而形成。高達美認為：歷史性是人類存在的基本事實，歷史上的各種流傳物，它們在歷史中流傳，它們所傳遞的，是必須參與其中才能獲得的真理，他肯定理解過程中產生差異的合理性。

高達美認為：我們之所以能夠理解一篇作品（或事物、境遇），並非是以一種空虛意識面對當下；相反，我們早已具有一種面對境遇的意向、一個既定的視見方式和某些觀念上的前概念。惟有透過當下的意識，我們才可能觀察、理解歷史。根據高達美的觀點，傳統並不是與我們對立之物，我們是存在於傳統之中。

1、本文的前理解有三個部分

(1)、本文對卡巴金正念減壓的背景根源、實踐方法、實踐理論的理解

卡巴金正念減壓的實踐方法與傳統上座部佛教的內觀禪修有關，但其思想主要卻受中國禪宗及道家影響，當然也有摻入一些其他的思想。(如瑜伽、克里希那穆提、韓國的崇山老師、新時代思想等)

⁴高達美(Hans-Georg Gadamer, 1900-2002)原著，洪漢鼎譯(1993)，《真理與方法》

(2)、本文對馬哈希內觀禪修的理解

馬哈希內觀禪修在台灣，屬於當代上座部傳統所修習的觀禪裡，三個現代的觀禪傳統⁵之一，馬哈希內觀禪修是立基於四念處(身、受、心、法)的禪修法，其重視自我覺察的能力，培養禪修者對於身體、心理有更深入了解，並透過實踐進而體驗滅苦過程，其最終目的在解脫涅槃。

(3)、本文對卡巴金正念減壓與馬哈希內觀禪修相關性的理解

卡巴金正念減壓與馬哈希內觀禪修在實踐上有很大的相關性，都是「活在當下，且不批判的覺察」，透過詮釋學的觀點，來詮釋「活在當下，且不批判的覺察」的意義，及其對身心的影響，這詮釋學的觀點是在認識論的層次上，進行理論建構的重新審視，以探討「當下且不批判的覺察」在兩者之間有否差異？

馬哈希內觀禪修的終極目標是引領人們邁向解脫涅槃，而卡巴金正念減壓的實踐，其最終希望能走到「無為」的境界。這是與南傳佛教不同的地方，卡巴金的正念減壓加入了中國禪宗及道家的觀點，並認為「無事可做」、「無處可去」、「無可成就」是正念減壓的「骨髓」部分，或者說是最精華的部分，兩者之間何以有如此差異？

2、詮釋循環

高達美說真理是對人與世界的本質經驗，而這種經驗可以通過語言和歷史去接近。透過收容過去的經驗，更新現在的自我，連結更新的自我，再重新收容過去的經驗的循環性。這種詮釋過程是通過現在與過去之間，來來回回的相互關係，保障其正當性的方式下，進行循環詮釋。

3、視域融合

高達美認為，成見是人的歷史存在狀態，它與歷史相互交織，成為理解的基本視域（horizon）。視域是個人在其歷史的存在中，展開的理解活動。在生活中，人們習得的、認知後的經驗，成為自己的意見、想法，這些經驗稱為視域。

⁵無著比丘（2010），〈上座部觀禪的原動力〉，《法鼓佛學學報》，7，頁 1-22。
三個現代的觀禪傳統指：馬哈希禪師、帕奧禪師、葛印卡。

當讀者帶著自己的歷史「視域」去理解某種歷史作品時，兩種不同的歷史「視域」必然會產生一種「張力」(tension)。讀者必須擺脫由作品自身歷史存在所產生的「成見」，但又不能以自己的「成見」任意曲解其理解的對象。只有在解釋者的「成見」和被解釋者的「內容」融合在一起，並產生出意義時，才會出現真正的「理解」。

惟有在人以不同態度對傳統進行「過濾」後，才有可能創造出新的文化產物，這就是歷史真正的價值所在。⁶

高達美的詮釋學：一種新的客觀性，一種提問的立場，超越主/客對立。在提問中，開顯出的東西，並不是主體性的投射；是在呈現自身的同時，也影響並牽動著我們的理解。理解，不是用來操縱控制，而是開放參與；理解，是經驗的展現。

理解與詮釋關係密切，詮釋是將文本如實呈現，理解並與之對話，每個人，透過對話，向對方敞開自己的視域，又不斷地融合他人的視域，而達到對他人的理解，一但達到視域融合，自己原先的視域也隨之擴大。

筆者希望，透過本論文的研究，可以將文本如實呈現，透過彼此對話，展開兩者視域的涵容、理解，最後，達到視域融合的圓滿。

四、文獻探討

(一) 重要名詞說明

筆者認為：正念、正念減壓、馬哈希禪師、馬哈希內觀禪修等四個名詞，在本論文的前行認識上，是必要的。先將這四個名詞說明如下：

1、正念 (sati)

正念 (sati) 一詞在古代印度語言字源學的意義有許多層次，有記憶、想念、覺察、覺知等義。而早期的佛典也含有此義，如在早期結集的巴利文《尼柯耶》裡有記載：

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

⁶引自未編頁碼線上版，網址：http://www.nhu.edu.tw/~sts/class/class_03_3.htm(2017.7.30)

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！⁷

此處的正念是對現象作密切、反復覺察的一個過程。在《雜阿含經》：「何等為念根？若比丘內身身觀住，慇懃方便，正念、正智，調伏世間貪憂，外身內外身、受、心、法法觀念住，亦如是說，是名念根。⁸」此處的「念根」為「五根」之一，意謂但念正道及諸助道，一心觀想，不令邪妄得入，所以此處的「正念」有記憶、想念之義。

馬哈希將「正念」定向為覺察，他說：「當身觸等一切顯著的名、色法生起時，即立刻予以觀照，以培養『正念』」。⁹卡巴金也將正念定向為「對當下不批判的覺察」，他說：

因此，我在不同的時間，表達過幾個常被引用的工作型定義：(a)對當下刻意而不加以評判的注意力；(b)從刻意注意當下而不加以評判所產生的覺察力。¹⁰

顯然，馬哈希與卡巴金都將正念定向於「覺察」而捨棄「記憶」之義。

第一位把 sati 英譯為 mindfulness 的學者，似乎是偉大的英籍翻譯家，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，至今依然顯現出非凡的洞見：

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

⁷引自 Bhikkhu Bodhi 著，溫宗堃、李慧萍、釋如一、釋宏滿、釋洞崧、釋見玄等譯（2014），〈正念的真正意思為何——巴利聖典的觀點〉，《福嚴佛學研究》，9，頁 4。

⁸印順編（1983）《雜阿含經論會編（中冊）》，（台北：正聞），頁 295。

⁹馬哈希禪師著，溫宗堃譯（2007），《毗婆舍那講記》，（新北市：慈善精舍），頁 38。

¹⁰ Jon Kabat-Zinn（2011），溫宗堃譯（2013），〈關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，《福嚴佛學研究》，8，頁 200。

知力的重覆運用，從道德倫理的觀點去覺知生活中的每一個經驗。¹¹

2. 正念減壓 (Mindfulness Based Stress Reduction 簡稱 MBSR)

喬·卡巴金博士在1979年美國麻省大學醫學中心設立減壓門診，首創正念減壓課程。正念減壓以一般常識性、非宗教的語言教導佛教禪修的精髓——正念，其目的乃在教導病人運用自己內在的資源，為自己的身心健康與幸福努力。正念減壓是把佛法以常識性的語言、重新脈絡化，帶入主流脈絡裡的一種善巧方法。

正念減壓課程是一個連續八週的團體訓練課程。學員每週參與一次為時2.5至3小時的課程，練習培育正念的方法，並參與如何以正念面對、處理生活中的壓力與自身疾病的團體討論。在八週的課程中，學員被要求每週六天，每天至少45分鐘至1小時，在家中練習於課堂中所學得的正念減壓課程。此外，八週的課程尚包含一天（通常在第六、七週之間）約7至8小時的「禁語密集正念訓練」。

卡巴金在他的著作《正念減壓—初學者手冊》¹²描述正念減壓課程教導病患應以正確的態度來練習正念：

- (1) 不評判(Non-judging)：自己的情緒、想法、病痛等身心現象，只是純粹地覺察它們，同時對自己的評判不加評判。
- (2) 保持耐心(Patience)：對自己當下的各種身心狀況保持耐心。
- (3) 常保「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)：信任自己、相信自己的智慧與能力；
- (5) 不努力(Non-striving)：追求想要的（治療）目的，只是無為地(non-doing)做自己，覺察當下發生的一切身心現象；
- (6) 接納(Acceptance)：接納自身當下的樣子，願意如實地觀照當下自己的身、心現象，才能採取適當的行動；

¹¹引自 Bhikkhu Bodhi 著，溫宗堃、李慧萍、釋如一、釋宏滿、釋洞崧、釋見玄等譯（2014），〈正念的真正意思為何——巴利聖典的觀點〉，《福嚴佛學研究》，9，頁 5-6。

¹² Jon Kabat-Zinn 著，陳德中、溫宗堃譯（2013），《正念減壓—初學者手冊》，（台北：張老師文化），頁 190-206。

(7) 放下(Letting go)：種種好、惡，只是順其自然分分秒秒地覺察當下發生的身、心事件。

基於上述的學習態度，學員在八週內依照每週的進度次第地學習正式和非正式的正念練習。

3. 馬哈希禪師

馬哈希西亞多 (Mahasi Sayadaw, U SobhanaMahathera 1904-1982。按：「西亞多」是對教授禪法的法師或長老比丘的稱呼) 對上座部佛教教義與內觀禪法有深遠的影響。他出生在上緬甸雪布的謝昆村 (Seikkhun, Shwebo)。雪布曾是緬甸前王朝的首都。他六歲的時候，開始在村裡的一所寺院學習經教，十二歲時出家為沙彌，法名為梭巴納 (Sobhana,意思是具足優雅和莊嚴)，在二十歲時 (1923 年) 受具足戒。1928 年他到曼德勒 (Mandalay)，接受多位博學的和尚的教導，1929 年他應邀到毛淡棉 (Mawlamyine, 舊名 Moulmein) 的唐淵伽寺 (TaungwaingaleTaikKyaung) 教導佛法。1931 年馬哈希西亞多接受禪師明貢西亞多 (MingunSayadaw, U Narada) 的密集禪修訓練。

1938 年回鄉後，他住在馬哈希寺 (Mahasi Kyaung)，當他成名之後，他的名字就以「馬哈希西亞多」之名被傳揚開來。

1945 年間，在馬哈希西亞多居住鄰近的雪布，幾乎天天遭敵機的空襲，在那期間馬哈希西亞多完成鉅著《毘婆舍那禪修手冊》 (Manual of Vipassana)，兼顧教理及實修，闡釋四念處禪法。

第二次世界大戰於 1945 年結束，緬甸 1948 年脫離英國獨立，1949 年緬甸總理烏努 (U Nu) 及烏囤 (U Thwin，曾任國會議員)，邀請馬哈希西亞多到仰光烏囤設置的禪修中心 (ThathanaYeiktha) 教授佛法及禪法。禪修中心由起初的約 5.5 英畝擴展到 20 英畝，建築物由 6 棟增至 70 棟以上。馬哈希西亞多的禪法迅速開展至今在緬甸境內就有幾百處密集禪修中心。而在美國、英國、澳洲、印度、尼泊爾、泰國、斯里蘭卡、馬來西亞、日本，也有馬哈希禪法的教導。

1954 年，緬甸佛教在國家贊助下，舉行「第六次結集」，馬哈希西亞多擔任三藏經典最後的審訂人之一。

1957 年馬哈希西亞多獲得政府封贈「最高大哲士」（Agga-Maha-Pandita）的榮銜，這榮銜是贈予精通巴利三藏及滿二十年戒臘者。

1982 年 8 月 14 日，馬哈希西亞多死於一次嚴重的心臟病，而前一天晚上他還向一群行者開示。馬哈希西亞多的過人才能與一生的弘法成就，使他列名當代佛教大師的榜上。¹³

4. 馬哈希內觀禪法

馬哈希內觀禪法的教導分為三大部分：坐禪(sitting meditation)、行禪(walking meditation)、日常活動的正念(mindfulness in daily activities)，每一個部分皆運用了《念處經》的四念處。坐禪時，以覺察腹部起伏移動作為基本的錨定點；行禪時，大量練習正念步行，尤其是慢速步行；並在疼痛出現時，貼近去覺察疼痛的變化而不逃避；強調正念觀察包括進食在內的日常生活中的一切活動。

馬哈希內觀禪法鼓勵長期的精進密集禪修，建議禪修者至少能連續密集禪修兩個月或更長的時間，以便累積足夠的內觀禪修能力，獲得進步。禪修中的每日行程，是採取密集的訓練方式。傑克·康菲爾德（Jack Kornfield）在其《當代南傳佛教大師》一書中，曾如此描述此內觀的禪修方法：

在馬哈希的教法裡，每天持續十六小時的靜坐和經行交替練習，即使從未修學過的在家
人，也可經由這種密集的安排迅速開發定力和正念。¹⁴

透過行禪、坐禪、和日常正念的練習，馬哈希四念處內觀禪法要禪修者充分利用一整日的時間，從清晨醒覺的那一刻起開始運用正念禪法，包括進食用餐、灑掃沐浴，一直到夜晚躺在床上入睡之前，都能運用此方法，嘗試保持正念不斷。

為了使初學的禪修者能夠容易進入正念相續不斷的狀態，馬哈希念處內觀禪法提供了一些

¹³摘自明法比丘撰（2002）〈馬哈希西亞多略傳〉收錄於《內觀基礎》

¹⁴ Jack Kornfield 著，新雨編譯群（2005），《當代南傳佛教大師》，（新北市：圓明出版社），頁 121。

實用的禪修技巧，包括坐禪的「觀察腹部起伏」，經行時的「分段觀察」，用於一切時的「放慢動作」和對身心現象「標記」。這些技巧成為馬哈希內觀禪法的鮮明特色。

（二）卡巴金正念減壓與馬哈希內觀禪修的相關文獻

卡巴金開創正念減壓以來，正念的科學研究大幅度成長，多數研究論文的發表，都重在研究正念的成效及作用機轉，對其所依據的佛學根源及實踐的方法真正討論的甚少。

由於正念減壓療法大量使用佛教內觀實踐方法，卻又去宗教化，導致部分的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 Gethin）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。」¹⁵又如菩提比丘（Bhikkhu Bodhi）也說：「雖然有些人稱讚正念在許多新領域的運用——從醫學中心到中學，再到戒備森嚴的監獄——但是，也有些人的反應是心存懷疑，甚至厲聲譴責。」¹⁶

本論文想嘗試從佛教的觀點去了解正念減壓與佛法的相關性，尤其和馬哈希內觀禪修的相關性，並找出在最終的目標上，兩者不同之處。

1、卡巴金創立正念減壓的緣起

喬·卡巴金博士（Jon Kabat-Zinn），生於 1944 年，美國麻省理工學院分子生物學博士、麻塞諸賽州醫學院的榮譽醫學博士。師從諾貝爾獎得主薩爾瓦多·盧瑞亞醫學博士（Salvador Luria M.D.）。他也是禪修教師、暢銷書作家，作品被譯為三十多種語言。

卡巴金於 1966 年在麻省理工學院，首次接觸到佛法，從那時起，就開始每天練習禪修。之後，入韓國禪師崇山（SeungSahn）之門¹⁷，成為崇山禪師的弟子，並培訓為佛法老師，在

¹⁵Rupert Gethin (2011). On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12 (1), p.268

¹⁶ Bhikkhu Bodhi (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, 12(1), p.35

¹⁷ Jon Kabat-Zinn 著，丁凡、江孟蓉、李佳陵、黃淑錦、楊琇玲譯(2014)，《正念的感官覺醒》，(台北：張老師文

崇山禪師所主持的劍橋禪修中心擔任主任。

卡巴金仍是麻省理工學院（MIT）的研究生時（1964-1971），便一直在思考「究竟什麼是真正值得我做的工作？什麼是我的『業的功課』？」但是，他並一直未得到答案。直到

1979 年春天，在內觀禪修社(Insight Meditation Society)一次維期兩週的內觀閉關期間，約第十天的一個下午，在我房間坐禪時，一個『願景』(vision)出現，持續約十秒。我其實不知道要怎麼稱它，所以把它叫作『心相』……我在瞬間不僅看到一個可以實施的模型，也看到將發生之事的意涵——如果這基本的概念正確，且可在一個測試環境裡施行的話。這意涵就是，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一種正命的方式。¹⁸

隨後卡巴金於1979年9月在麻州大學醫學院開設了「減壓與放鬆課程」(Reduction and Relaxation Program)。幾年後重新命名為「減壓門診」(Stress Reduction Clinic)，並在減壓門診中所做的，稱為「正念禪修」(mindfulness meditation)的訓練。在1990年初期，卡巴金才正式地稱他們所做的工作為「正念減壓」(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)，並設計了各種「正念減壓」課程，用正念協助各類慢性病、身心疾患者減輕疼痛、疾病和壓力，良好的效果獲得廣大肯定。

2、卡巴金正念減壓為何與馬哈希內觀禪修有關

卡巴金本人承認正念減壓與南傳上座部內觀禪修有關，他說：

關於MBSR 的早期研究報告，不僅引用了上座部根源，也引用了曹洞和臨濟禪傳統的大乘根源，也用了源自瑜伽傳統的一些流派，包括吠壇多，還有克里希那穆提的教導、羅摩那瑪哈虛。我自己主要的禪宗老師，崇山（SeungSahn）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『法鬥』（Dharma combat）——老師與學生之

化)，頁 41。

¹⁸ Jon Kabat-Zinn(2011)，溫宗堃譯(2013)，〈關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，《福嚴佛學研究》，8，頁 195-196。以下簡稱 Jon Kabat-Zinn(2011)。

間的對話——的廣泛運用與價值。¹⁹

也就是卡巴金承認MBSR與南傳佛教的上座部及中國禪宗（曹洞宗或臨濟宗）有關，並且和其他一些，如：瑜伽傳統的一些流派、克里希那穆提的教導等等有關，所以MBSR應屬於東方禪修系統的綜合體，但卡巴金也曾如此描述自身禪修的傳承：

我曾經受過上座部和禪宗的訓練，雖然我的受訓資歷還很淺，但我仍然試著把某些禪修技巧納入我的減輕壓力計畫，以打入主流的西方醫學架構。²⁰

所以現代的學者溫宗堃認為卡巴金正念減壓，與上座部的「內觀」（vipassanā）和禪宗的「禪」顯然佔有最關鍵性的地位；他又進一步的說：

一般而言，上座部的「內觀」與禪宗的「禪」之中，前者似乎被認為是正念減壓課程裡較重要或者至少是較顯著的構成要素。²¹

但正念減壓所使用的正念禪修卻偏向上座部的內觀禪修，而少提禪宗的禪修，在麻州大學醫學院正念中心編制的《正念減壓專業教育與訓練手冊》，其中心主任桑多瑞理（Saki Santorelli），在一篇2004年的文章〈正念減壓提供者資格的評估方針〉，談及資格時如此評論：

正念減壓所採用的正念禪修，十分近似上座部佛教傳統裡所教導的內觀禪修練習。因此，我們強烈建議，有意教導正念減壓的人，即便已立足於其他禪修傳統或心識訓練，也應該要參加幾次此傳統的禪修閉關。²²

不但認為正念減壓與上座部佛教傳統裡所教導的內觀禪修練習十分近似，而且更建議正念減壓教師應該要參加幾次的傳統內觀禪修閉關。

¹⁹Jon Kabat-Zinn(2011)，頁 198。

²⁰ Edited by Daniel Goleman，李孟浩譯(2013)，《情緒療癒》，(台北：立緒文化)，頁 136。

²¹溫宗堃（2013），〈正念減壓的根源與作用機轉：一個佛教學的觀點〉，《新世紀宗教研究》，12(2)，頁 32。

²²Saki Santorelli(2004)引自註 20，頁 33。

但是在當代上座部傳統的內觀禪修法門，目前在台灣最盛行的有三種修觀法門，分別由「馬哈希禪師」(Mahāsi Sayādaw)、「帕奧禪師」(Pa Auk Sayādaw)和「葛印卡」(S. N. Goenka)所指導。²³正念減壓究竟與哪個內觀禪修較有關係呢？

卡巴金經常前往的內觀禪修社 (Insight Meditation Society) 所教導的內觀修行方法，主要是依循緬甸馬哈希西亞多 (Mahāsi Sayādaw) 的內觀傳統。從正念減壓課程所教的正念練習也可以看出，正念減壓的正念修習方法受到此內觀傳統的影響。²⁴

3、卡巴金正念減壓與馬哈希內觀有那些相關

卡巴金應用「正念」一詞，認為它是普世之法，並不是只有佛教徒才能擁有，乃世界上所有的人皆能適用，並且認為他使用的「正念」若不同於佛陀的教導，但至少有其同等的範圍，這普世之法非個人所擁有，事實上是存在於每個人的身上。所以卡巴金所謂的「正念」事實上是「佛法」整體的總稱，是一種普世之法，而不是局限在「八正道」之一的「正念」。卡巴金說：

把我們在門診中做的事稱為「正念減壓」，引發了一些疑問。其中一個是，別具智慧地刻意使用「正念」(mindfulness) 為總稱以描述我們的工作，並明白地將它與我一直認為是普世之法的事物連接——這普世之法，若非完全等同佛陀的教導，Buddhadharma，就是和它有著同等的範圍。²⁵

所以卡巴金並沒有將「正念」下一個明確的定義，他甚至認為「在某種意義上，整本書(正念療癒力)就是一種正念的定義。」，但他還是下了一個操作型定義，也就是實踐上的定義，而非義理上的定義，卡巴金說：

因此，我在不同的時間，表達過幾個常被引用的工作型定義：(a)對當下刻意而不加以

²³無著比丘(2010)，〈上座部觀禪的原動力〉，《法鼓佛學學報》，7，頁3。

²⁴ Jon Kabat-Zinn(2011)，頁35-36。

²⁵ Jon Kabat-Zinn(2011)，頁199。

評判的注意力；(b)從刻意注意當下而不加以評判所產生的覺察力。²⁶

分析操作型定義，可發現主要有二個要點：1.強調當下2.不批判的覺察力。

注重「當下」正是馬哈希內觀的重點之一，馬哈希說：「我們觀照當下生起的現象。我們不觀照過去、未來或不確定時間的事物。」²⁷主要就是觀照當下生起的現象，而不是觀照過去或未來的事物，他認為觀照過去或未來的事物是「推理內觀」，非「實用內觀」，唯有「實用內觀」才能產生智慧。馬哈希反對觀照過去及未來之事物，他認為觀照過去時可能會出現「我」及「常」的觀念，他說：

但當你回憶時，你想：『我看，我聽，我想，這是我在那時看到，這是我現在在看。』

你有「我」的觀念，甚至有永恆和快樂的觀念。²⁸

而未來尚未發生，沒有人知道未來會發生何事，事前的觀照恐怕引起更多的貪愛與邪見，他說：

未來還未發生，你無法確知它會是怎樣的。你可能對它們預先觀照，但當它們真正生起時就無法如此做。因此，貪愛、邪見、煩惱又再生起。因此，經由學習和思惟觀照未來是無法確知事物的實相，也非止息煩惱的方法。²⁹

馬哈希非常注意觀照當下，這也為卡巴金所引用，卡巴金 MBSR 非常注重當下，並成為操作型定義之一。同時馬哈希在教導的觀照時，強調不執著，他說：

假如你觀照，你會發現你所見的事物消失，所聽的聲音消失。它們當下就消失。一旦你看到它們的實相，就無從貪愛、憎恨、執著。沒有執著的對象，就沒有執著、沒有執取。

²⁶Jon Kabat-Zinn(2011)，頁 200。

²⁷馬哈希禪師著，茅塔諾英譯，嘉義新雨編譯群中譯(2015)，《內觀基礎—從身體了悟解脫的真相》，(台北市：方廣文化事業)，頁 55。以下簡稱《內觀基礎》。

²⁸《內觀基礎》，頁 56。

²⁹《內觀基礎》，頁 57。

「觀照」與「覺察」應是同等義，也就是意識接受各種視覺、聽覺、觸覺等等，只是看，只是聽、只是觸等等，不帶有任何的執取，讓各種感覺從意識中出現，然後消失，出現時知道出現，消失時知道消失，能清清楚楚的覺察，但不執著於各種感覺，不去貪愛或憎恨這些感覺。

因此，如你在看、聽、觸或知覺時觀照，不會有隨著的意識生起，而造成執著。你只是所見事物的視覺、所聽事物的聲音、所感覺到的事物的感覺和所覺察的事物的意念。³¹

雖然馬哈希沒有明言如卡巴金所強調的「不批判的覺察」，但他所言的觀照必須不帶批判，若帶有批判的心就不可能在觀照時使所見、所聽的事物消失，同時帶有批判的心本身就是一種執取，無法去除貪愛與憎恨，根本不可能達到無執著的境界，這與卡巴金所謂「不批判的覺察」應有著異曲同工之效。

馬哈希的內觀方法開始於觀察腹部的起伏，隨著呼吸而上升下降去觀照它，馬哈希說：

你如此習禪，當你入息出息，腹部的上升與下降特別顯著。你先觀照這些動作，升起時，你觀照它為升起；下降時，你觀照它為下降。³²

呼吸而引發的腹部起伏，主要是在覺察「風大」。馬哈希觀察腹部的起伏，是從他老師明坤傑打汪尊者（Mingun Jetāvan Sayādaw）所獲得的傳承，³³這種方法被卡巴金所接受，並廣為使用，卡巴金說：

在正念減壓中，我們通常會專注於呼吸時腹部的感覺，而不是在鼻孔或胸部，因為在初

³⁰ 《內觀基礎》，頁 71-72。

³¹ 《內觀基礎》，頁 76。

³² Jon Kabat-Zinn(2011)，頁 24。

³³ 戒喜尊者(Ashin Silānandabhivajsa)著，鄔明雪(U Min Swe)英譯，溫宗堃、何孟玲中譯(2012)，《馬哈希尊者傳》(Biography of The Most Venerable Mahāsi Sayādaw)，(台北：佛陀原始正法中心)，頁 24。

期練習階段，這樣的做法特別容易帶來放鬆與平靜。³⁴

馬哈希的內觀禪修非常重視行禪，他認為坐禪過久可能會出現昏沉，若坐禪與行禪交替練習，則有助於克服昏沉，他說：「每靜坐四十至九十分鐘後，可做行禪，以此交替練習。這有助於調和寂靜和精進力以克服昏沉。」³⁵坐禪與行禪交替練習成為馬哈希內觀禪修的特色，其他上座部的禪修並無此做法。卡巴金也將馬哈希的行禪納入正念減壓的練習中，他說：

練習正念行走可以採用任何速度。有時候我們進行得很緩慢，一步可能就要花上一分鐘，這讓妳可以確實與每一步的每一個動作同在。我們也會練習用正常速度走路。在正念減壓課程的一日靜觀中，我們會用很快的速度練習行走靜觀，這是要學習即便在快速移動時，仍能保持覺察。³⁶

4、卡巴金正念減壓與馬哈希內觀最終目的的不同

綜上所述，卡巴金的正念減壓與馬哈希內觀禪修在練習或操作上有很多的相似性，但是馬哈希內觀禪修主要是用正念觀照「四念處」，以培育修行者的「毗婆舍那智」，他說：

精勤地觀照身體的威儀姿勢及其移動，即能培養『正念』，這種觀照的對象，含括行、住、坐、臥、彎曲、伸展及其他的動作與姿勢；另外，也可以觀照『受』——苦受、樂受、捨受；或者，觀照心念、念頭，亦能培養正念；同樣的，見色、聞聲、嗅香、嚐味的現象，也可以是觀察的對象。無論如何，唯有持續地正念觀照『身』、『受』、『心』、『法』四類法中的任一法，才能獲得『毗婆舍那智』與『道慧』。³⁷

他明確指出：「四念處，是淨除煩惱、解脫輪迴枷鎖的唯一道路。」³⁸，說明了馬哈希內觀禪修最初階段是培育「毗婆舍那智」，唯有「毗婆舍那智」才能達到解脫或涅槃的最終目的。

³⁴ 《正念療癒力》，頁 87。

³⁵ 馬哈希禪師，林武瑞譯，《內觀禪修：基本和進階練習》。

引自未編頁碼線上版，網址：<http://www.dhammadownload.org.tw/books/inside/inside.htm>

³⁶ 《內觀基礎》，頁 155。

³⁷ 馬哈希禪師著，溫宗堃譯(2007)，《毗婆舍那講記》，(新北市：慈善精舍)，頁 51。以下簡稱《毗婆舍那講記》。

³⁸ 《毗婆舍那講記》，頁 53。

如今卡巴金的正念減壓除了運用於醫療外，更廣泛的用於各層面，如學校、企業、監獄以及職業運動領域等等，正念減壓對世人的影響，似乎已超出馬哈希內觀禪修的影響範圍，那麼卡巴金的正念減壓在去宗教化後，其究竟會將世人帶往何處？卡巴金不認為正念減壓只是用於醫療（如用於癌症、憂鬱症等）上，或只是認知行為技巧上的運用，那麼，正念減壓最後的終極目標是什麼？這部分尚無人研究。

第二節 靈性匱乏與正念禪修的興起

一、靈性匱乏

幾世紀以來，科學不斷的進步，取得前所未有的進展。物質生活也因此益加豐盛，人類的壽命也延長許多，但精神的生活卻越來越空虛。造成很多人在追問生活的意義時深感迷茫，無法從既有社會結構之價值體系中獲得共鳴，逐漸喪失生命的活力與意義，造成深層靈性的疏離及匱乏。人類本來就有多層次的需求，除了希望擁有不虞匱乏的物質生活、享有世俗的功名成就之外，也渴望能激盪自己的生命，充實自己的精神生活，甚至渴求與某種超驗性或靈性生活的體驗，以獲得雋永性的意義，藉此使生命趨向圓滿。因此，世人對靈性成長的需求可以說是在滿足了物質需求後自然的產物。

然而，當代物質需求的不斷擴張固然滋長了人們靈性的需求，但是過度物質傾向的發展卻也抑制了靈性發展的可能。因為當代西方社會正經歷著宗教世俗化的過程，傳統的基督宗教信仰似乎不再能夠提供人們心靈成長的需求，這是當代西方面對的一個深刻而困難的問題。此時西方引進了東方靈性修持的種種資訊，結合東西方宗教的元素，開始爆發了各種靈修的風潮，各種靈性訊息、課程、產品，如雨後春筍大量湧出並蓬勃發展。其中正念禪修就是非常具有影響力的一支。此正念禪修的發展風潮近年來也由歐美被引進到國內來，各個正念助人團體與學術研究機構逐步成立，開始普遍化正念助人的方式。這顯然是當代感到靈性匱乏的人類的一大福音。為了釐清這個正念禪修當代發展的脈絡，本研究擬以馬哈希與卡巴金兩位所創建的禪修體系為文本，來進行比較性的研究，以梳理正念禪修當代發展的脈絡，進一步促進社會對正念禪修的適切理解。

二、正念禪修的興起

1950 年之前，美國學院心理學不是把人化約成一台空洞的機器，如行為學派，就是把人貶抑為沒有靈魂的生物，如認知—行為學派、精神分析學派；直到 1950 年後人本運動（**Humanistic movement**）興起，強調以人為本，尊重人類的自主性，重視自我潛能和自我實現，跳脫之前的化約主義及矮化的人性觀，恢復了人類的尊嚴與價值。爾後在人本心理學的基礎上，更有超個人心理學（**transpersonal psychology**）的進一步發展，將研究課題從意識（**consciousness**）推進到納入超個人意識（**transpersonal consciousness**）的層次。³⁹

二次世界大戰後，由於大眾運輸的便利，東西方文化也開始大量的交流，互相衝擊，互相影響，由於傳統的東方文化不同於西方文化的世界觀或價值體系，開始引起西方學者或人士的注意，尤其對禪修方面所引起的意識變化及高峰經驗，更產生了很大的興趣，引發了各種禪修的熱潮。卡巴金推導的正念減壓就是其中一種，而且或許是與醫學及心理最具有脈絡關聯的一種。

喬·卡巴金博士（**Jon Kabat-Zinn**），生於 1944 年，美國麻省理工學院分子生物學博士，麻州大學醫學院醫學名譽教授。卡巴金於年青學生時代便開始學佛習禪，並對禪修有甚深的感受與體會。並於 1979 年在美國麻州大學醫學中心（**Umass Medical Center**）開設「減壓門診」（**Stress Reduction Clinic**），創立「以正念為基礎的壓力減緩」（**Mindfulness-Based Stress Reduction**）或簡稱「正念減壓」（**MBSR**）課程，如今已有三十餘年。卡巴金是第一位將佛教正念禪修帶入西方主流醫學界的，致力於將正念禪修帶入醫療、健康照護、教育等主流社會領域。美國至今已有二百多家醫療院所和相關機構提供正念減壓課程，幫助各種身心疾病的患者學習運用自己的內在資源，活出更幸福、圓滿的生命。⁴⁰

卡巴金為了將禪修能打進美國主流社會，刻意去宗教化，並結合科學研究，其所成立的「正念減壓」課程，已經被證實這些正念取向介入的課程，對身心健康有明顯的效益，例如：降低焦慮、憂鬱；改善免疫功能；改善自律系統；減緩疾病疼痛感；提升整體生活品質；改善睡眠

³⁹布蘭特·寇特萊特(**Brant Cortright**)著，易之新譯(2005)，《超個人心理治療——心理治療與靈性轉化的整合》(**Psychotherapy and Spirit—Theory and Practice in Transpersonal Psychotherapy**)，(台北：心靈工坊)。

⁴⁰**Jon Kabat-Zinn**(2011)，溫宗堃譯(2013)，〈關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，《福嚴佛學研究》，8，頁 188。

品質。⁴¹

由於正念的科學性，其地位也越來越受到人們的認可，隨著醫學或心理學的工作者對正念科學性的進一步檢驗，以及對正念方法的進一步完善，正念禪修正蓬勃廣泛的發展於各領域，除了醫界及心理界之外，其他如在教育界、運動界、商業界等等也大受歡迎。

正念療法包含正念減壓療法（Mindfulness Based Stress Reduction，簡稱 MBSR）、正念認知療法（Mindfulness Based Cognitive Therapy，簡稱 MBCT）、「辯證行為療法」（Dialectical Behavior Therapy，簡稱 DBT）及接納與承諾治療（Acceptance and Commitment Therapy，簡稱 ACT）。正念減壓療法是美國卡巴金博士（Jon Kabat-Zinn）結合東方禪修與西方身心醫療理念，於 1979 年所創發的自我療育方法。

正念認知療法則是 Segal, Williams 與 Teasdale 三位教授，以認知行為治療(CBT)為基礎，融入正念減壓療法所建立的方法。歐美各國目前應用正念療法在治療憂鬱症、焦慮症、癌症、慢性疼痛等各種身心疾患，也推廣到安寧療護、教育、監獄與企業組織中，經大量研究證實此方法成效卓越，正念療法也成為結合東方禪修與西方主流醫學心理學的身心療育方法新典範。

台灣因卡巴金正念減壓療法與正念認知療法課程帶入後，諸多團體也受益於正念療法的學習，而有不同開展。

目前台灣推動正念的團體及其發展概況，簡述如下：

1、台灣正念學學會（理事長：呂凱文）

正念學為重要的身心修學理論與技術，該會以促進正念學的研究應用與發展，增進人類身心靈健康、快樂、喜悅與寧靜為成立宗旨。

2、正念助人學會（理事長：李燕蕙）

正念助人學會（Mindfulness-Based Helping Association，MBHA）。該會為依法設立、非

⁴¹Lazar, S. W. (2005). Mindfulness Research. In R. D. S. C. K. Germer & P. R. Fulton(Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy* (pp. 220-238). New York, NY: Guilford Publication.

以營利為目的之社會團體。其設立宗旨以華人文化為基礎，推廣各類型之正念助人課程與學術研究，以期利益台灣與華人之社會。

學會的成立，是為了使正念療法在台灣與華人文化世界紮根，並發展亞太地區的正念助人專業聯繫網。該學會經常與歐美正念教師與機構密切合作，積極推廣正念助人專業的實務與培訓，並促進正念學術研究的長期發展。該學會不只是正念助人專業實務培訓與學術發展的硬體，更是正念精神傳承的載體；是個可以深度交流、互相聆聽與學習、彼此珍惜、靈性相逢，一起成長的場域！

3、台灣正念發展協會（理事長：溫宗堃）

2014.8.28 成立。2013 年正念減壓創始人喬·卡巴金博士（Dr. Jon Kabat-Zinn）決定由一群曾在美國參加他帶領的正念減壓身心醫學訓練的台灣朋友，來共同規畫他 2014 年 11 月的訪台行程。經過幾次討論後，這群人希望，台灣有一個組織能夠在卡巴金訪台活動後，繼續推動正念練習的研究與應用，因此，決定籌組台灣正念發展協會。

4、台灣正念工坊（執行長：陳德中）

台灣正念工坊是一以正念為核心的教育機構，期待透過專業師資及訓練系統，讓此結合古老智慧與現代科學的方法，協助個人、組織乃至社會都能更健康、喜悅與成功。主要推行工作有正念減壓（MBSR）標準課程、SIY 及洞見等職場正念課程、以及各式相關教育。開設公開課程，並提供企業內部訓練，也定期舉辦公益講座。

該機構由陳德中執行長所創立，師資團隊均為深具正念涵養與相關專業的資深講師。曾聯合主辦正念減壓（MBSR）創始人卡巴金博士來台活動，並與醫策會及各大型醫學中心合作辦理專業 MBSR 課程。2016 年起，與 Google 研發並測試的 SIY 課程之美國總部 SIYLI 正式合作，將正念領導力推進台灣各大企業。

5、南華大學終身學習學院（南華大學正念靜坐教學中心）（院長：呂凱文）

中心目標：

（一）通過課程之設立，引導學生進入正念靜坐的體驗世界，提供學生學習正念靜坐素

養的基本環境，以提升學生自覺學習效能與專注力。

(二) 秉承本校重視生命力與自覺學習的教育目標，透過正念靜坐理念、實務與技巧的訓練，促進學生開發自我內心以及培育自我覺察能力。

(三) 引導學生透過正念靜坐的實際體驗，追求身心的寧靜，以緩和身心壓力與自我療癒，並與周遭人事物建立和諧互動關係，最終達成身心靈的康寧。

6、南華正念中心（主任：李燕蕙）

「南華正念中心」（NMC Nanhua Mindfulness Centre）結合佛教禪修與西方主流身心醫學的方法在台灣社會推廣與扎根，與南華大學辦學精神一致，也與生死學系關懷人文社會與生死事業之精神相契，核心目標在推動正念療法與禪修療育在台灣生死、醫護、教育、輔導諮商、社工、企業、宗教等相關助人工作領域之實務應用與學術研究。

7、其他

民間機構自組群組推展正念工作，正念當下，繁花盛開。截至 107.1.18 止，在臺灣，大力推廣正念之團體，持續不斷地增加，如「正念助人學會」，該群組成員有 346 人，由諮商心理人員、學校輔導教師、助人工作者、企業界正念同好....等人員組成；「臨床正念應用同好會」（群組成員 106 人），係由一群醫療院所身心精神科相關人員、心理諮商背景的人員及助人工作者所組成；「正念引導師課程同學會」（成員 45 人）；「正念幸福工作坊」（成員 65 人）；「終院正念師資團隊」（成員 16 人）；「正念經理學堂」...等，還有許多民間對正念有興趣所組成的群組，各自在不同族群與領域，推廣正念有關的研習與工作坊。

第三節 正念與禪修研究的現代脈絡

佛教最早傳入美國本土，是在 1840 年前由去美國西海岸「淘金」的華工帶入的。不過，佛教真正引起美國人的重視，是在 1893 年芝加哥舉行世界宗教會議（World Parliament of Religions），在會議上有兩位東方的佛教僧人引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磨波羅 (Anagarika Dharmapala)，這位青年當時發起了「摩訶菩提會」(Mahabodhi Society)，意在世界範圍內弘揚佛法。大致說來，一直到1960年，美國的佛教史實際上只是一部美國禪宗史。⁴²當時大多數美國人都是通過禪宗來瞭解和接觸佛教的。

六、七〇年代，是美國佛教急劇發展的時代。「越戰」使得美國人更加關注佛教這一亞洲最大的宗教，禪宗成了「垮掉的一代」、「嬉皮士」等反叛美國主流文化的有力工具，出現了所謂的「頹廢禪」(Beat Zen)成為美國青年反主流文化的一面旗幟。這種為美國激進青年所推崇的佛教，多少有些怪異，甚至違背了東方佛教的戒律和教義，但在客觀上擴大了佛教在美國社會的知名度與影響力。

在六〇年代中後期，南傳上座部、藏傳佛教也開始去美國傳教，特別是對藏傳佛教，美國人表現出很大的熱情。八〇年代以後，美國經濟持續繁榮，亞洲移民人數日見其多，有些亞洲的佛教組織也紛紛到美國傳教。目前，幾乎所有現存的佛教形式都在美國設有道場，並成立了各種專門的佛教研究機構。

鈴木大拙作為二十世紀上半葉對西方禪學發展最有影響的學者，他所推薦和解釋的禪的觀念幾乎奠定了美國禪學的基礎。秉承「不立文字」、「教外別傳」的禪宗精神，強調禪的修行，重直觀自悟，不太注重禪理的研究，在他看來，禪乃個體生命的內在體驗，其精髓不在知識考據中，而在篤行的禪道踐履中。「體證」才是禪學研究的基本方式。另一方面，為了適應西方的文化環境，鈴木大拙也未嚴格恪守禪宗的佛教傳承方式；他以詹姆斯的宗教心理學概念解說禪理，並積極地與心理分析學者(榮格、弗洛姆等)進行對話。從某種意義上說，致力於實現東方禪宗與西方心理學的結合，一直就是鈴木大拙的中心話題；美國的早期禪宗也由於鈴木大拙的推動，呈現出積極的心理學化傾向。⁴³

其實西方心理學家對佛教思想的借鑒一直都比较積極，如精神分析學者榮格(C. G. Jung)的「集體無意識(collective unconscious)」、人本主義心理學家馬斯洛(A. H. Maslow)的「高峰體驗(peak experience)」以及超個人心理學家威爾伯(Ken Wilber)的「意識光譜(The Spectrum

⁴²李四龍(2004)，〈美國佛教研究的近況(上)〉，《普門學報》，19，頁2。

⁴³石文山(2012)，〈美國正念禪修的心理學化實證研究〉，《徐州師範大學學報：哲學社會科學版》，38(5)，頁147。

of Consciousness)」等概念，就都直接與佛教的基本思想有關。這種情況下，將禪宗的某些修行方法單獨提取出來，將其作為一種獨立的心理治療方法便是順理成章了。這是禪宗思想在心理學中發展到一定的程度，必然會出現的事情。

直至二十世紀八〇年代，正念禪修開始以實證方式被主流的科學心理學所融攝，成為臨床心理學及實驗心理學廣泛關注的研究對象，1979年，喬·卡巴金博士在美國麻州大學醫學中心開設「減壓門診」其後創立「正念減壓」（MBSR）課程，通過一系列富有成效的正念訓練試驗，正式將禪修技術引入心理治療領域，三十多年來一直處於不斷的發展之中。在其基礎上不斷產生了一些其他療法，比要重要的療法，如「正念認知療法」（Mindfulness-Based Cognitive Therapy，簡稱 MBCT）、「辯證行為療法」（Dialectical Behavior Therapy，簡稱 DBT）及接納與承諾治療（Acceptance and Commitment Therapy，簡稱 ACT）。

MBCT，是由泰斯德（J.Teasdale）等人融合了認知療法與正念減壓療法而發展的一種用以主要解決長期抑鬱症復發問題的一種心理療法。DBT，是由萊茵漢（M.Linehan）創立的用來治療邊緣性人格障礙的治療方法。之所以將基於禪宗思想的正念作為辯證行為療法的一個重要部分，其原因在於發現了傳統認知與行為方法在治療邊緣性人格障礙（BPD）上的缺陷。⁴⁴ACT是由美國 Steven C.Hayes 教授發展此心理治療取向，與 MBSR、DBT、MBCT 被稱為認知行為治療的第三波，已被廣泛被運用在提升工作活力、親職教養、親密關係、青少年情緒管理、憂鬱、焦慮、疼痛、減重、毒品戒治上。

除此之外，還有許多以「正念禪修」為基礎的心理治療方法，它們已被廣泛用於焦慮障礙、藥物濫用、自殺、創傷、成癮行為、進食障礙、氣喘、長期性疼痛、與壓力有關的腸胃病以及睡眠失調等各種心理或生理問題的治療。迄今為止，正念療法事實上已經成為一系列心理療法的合稱；這些療法即便從根底上仍帶有東方文化的烙印，却已不再含有任何宗教的神秘成分。如海伊斯（Hayes S.C.）所言，正念療法是一種完全科學的心理治療方法，是西方行為治療的進一步延伸與發展。⁴⁵

⁴⁴于璐，熊韋銳(2011)，〈正念療法的興起、發展與前景〉，《學理論》，12，頁 47-48。

⁴⁵Hayes, S. C. Acceptance, mindfulness, and science. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2009, 9, p.101-107.

第四節 正念減壓的傳統探源與比較研究

卡巴金於 1979 年應用「正念禪修」的訓練，在麻州大學醫學院開設了「減壓與放鬆課程」，並於 1990 年初期，正式稱為「正念減壓」（MBSR），並設計了各種「正念減壓」課程，用正念協助各類慢性病、身心疾患者減輕疼痛、疾病和壓力，經科學的實證確實有良好的效果，並獲得廣大肯定。

卡巴金於 1966 年在麻省理工學院，首次接觸到佛法，從那時起，就開始每天練習禪修。之後，入韓國禪師崇山（SeungSahn）之門⁴⁶，成為崇山禪師的弟子，並培訓為佛法老師，在崇山禪師所主持的劍橋禪修中心擔任主任。崇山禪師是韓國曹溪宗第七十八代傳燈祖師，而韓國曹溪宗是韓國最大的佛教宗派與佛教團體，其淵源於中國禪宗六祖惠能，卡巴金承認他本人受中國禪宗及道家的影響。

卡巴金也經常前往的內觀禪修社（InsightMeditation Society）禪修，而內觀禪修社所教導的內觀修行方法，主要是依循緬甸馬哈希西亞多（Mahāsi Sayādaw）的內觀傳統。從「正念減壓」課程所教的正念練習也可以看出，「正念減壓」的正念修習方法受到此內觀傳統的影響。⁴⁷而且卡巴金曾自述自己受過佛教上座部和禪宗的訓練。⁴⁸因此，追溯卡巴金「正念減壓」系統的禪修源流，就必然要觸及馬哈希的禪修系統及其修行內涵的理解。

僅從表層觀看，就可以看出「正念減壓」的實踐方法與馬哈希的正念禪修方法有許多雷同之處；例如，馬哈希的內觀禪法的教導分為三大部分：坐禪、行禪、日常活動的正念，坐禪時主要是以覺察腹部起伏移動為主；行禪時大量練習正念步行，尤其是慢速步行；並在疼痛或異常感覺出現時，去覺察其變化而不逃避；也強調正念觀察包括進食在內的日常生活中的一切活動。這一切都被正念減壓練習大量的運用。除了「正念減壓」在實踐方法上相似於南傳上座部馬哈希內觀禪修的方法外，卡巴金對正念的觀點為「當下不批判的覺察」，也類似於馬哈希的「當下觀照」或「即刻觀照」。

當然卡巴金也加入許多不同的元素在裡面，如身體掃描、正念瑜珈等是馬哈希內觀禪修所

⁴⁶Jon Kabat-Zinn 著，丁凡、江孟蓉、李佳陵、黃淑錦、楊琇玲譯(2014)，《正念的感官覺醒》，(台北：張老師文化)，頁 41。

⁴⁷溫宗堃（2013），〈正念減壓的根源與作用機轉：一個佛教學的觀點〉，《新世紀宗教研究》，12(2)，頁 35-36。

⁴⁸喬·卡巴金、莎朗·沙茲堡著，李孟浩譯（1998），〈正念的藥方〉，丹尼爾·高曼編，《情緒療癒》（台北：立緒文化），頁 136。

沒有的，但是這些禪修技術也都是由內觀訓練的基礎衍生而來，彼此間具有一種家族相似性，但是卡巴金為適應美國人及美國文化的需求所展現的方法設計創意，是值得被肯定的。也因為有了卡巴金的創意與努力，今日世界的正念禪修才得以如火如荼的宏揚開來。

然而，基於卡巴金系統另外融入了中國禪宗及道家的觀點，因此在禪修所持有的其他觀點及終極目標上，卡巴金與馬哈希便有相當大的歧異，也與上座部佛教大不相同。這個重要的系統差異，使得任何把卡巴金「正念減壓」系統類比於或等同於南傳佛教內觀修行系統的觀點，便產生「失之毫釐，差之千釐」的謬誤。研究者個人因為同時具有在兩個系統內修學的背景經驗，對於兩者之間的相似處與相異點，曾長期觀察省思，抱持著高度興趣，一直希望有機會能對此進行較為深入的探索，藉此釐清並增進對當代正念禪修體系發展脈絡的認識。



第二章 卡巴金正念減壓與馬哈希內觀禪修建立的背景與過程

第一節 卡巴金正念減壓建立的背景過程

喬·卡巴金博士 (Jon Kabat-Zinn)，美國人，生於 1944 年，美國麻省理工學院分子生物學博士。在 1966 還是麻省理工學院的學生時就開始學佛法，他的指導教授薩爾瓦多·盧瑞亞 (Salvador Luria) 曾得過諾貝爾獎，他的父親也是一位很有成就的科學家，都希望他成為優秀的科學家，但自從他接觸佛法後，雖然也喜歡科學，但更喜歡禪修，從此他開始每天練習禪修，讓他的指導教授及父親感到有些失望。⁴⁹

1966 年左右卡巴金開始學佛的時候，他是聽到菲利浦·凱普樓 (Philip Kapleau) 禪師的演講，並從他的著作《禪門三柱》(The Three Pillars of Zen) 開始自行摸索，做為初期靜坐練習的指導，據他自己說，當他得到《禪門三柱》這本書時「從頭到尾狼吞虎嚥地閱讀，不斷複習」，⁵⁰套一句俗話說「與佛有甚深緣分」，在論文答辯時，卡巴金已經練習禪修長達五年之久。

1970~1980 年代，是美國佛教急劇發展的時代。「越戰」使得美國人更加關注佛教這一亞洲最大的宗教，禪宗成了「垮掉的一代」、「嬉皮士」等反叛美國主流文化的有力工具，出現了所謂的「頹廢禪」(Beat Zen)。⁵¹但卡巴金顯然並無加入「頹廢禪」，反而認真且遵守戒律的禪修，他曾自述二十幾歲開始禪修，並經常參加十日或兩周的閉關，在這些閉關的日子裡，禪修者每日從早到晚只從事正念的坐禪與行禪，而且期間都在靜默止語中進行，一心一意開發內心的正念，並由修行高深的禪師指導，同時不時也有小參。⁵²這種禪修過程和方法應屬於南傳上座部佛教的內觀禪修，因為在 60 年代中後期，南傳上座部也已開始去美國傳教。

後來曾經跟隨崇山禪師 (Seung Sahn, 崇山行願, 1927~2004) 學習過，崇山禪師對卡巴金的佛學有深厚的影響，在其著作《正念的感官覺醒》中，有多次記載崇山禪師的行誼，並對他

⁴⁹Jon Kabat-Zinn(2011)，溫宗堃譯(2013)，〈關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，《福嚴佛學研究》，8，頁 195。以下簡稱 Jon Kabat-Zinn(2011)

⁵⁰ Jon Kabat-Zinn 著，丁凡、江孟蓉、李佳陵、黃淑錦、楊琇玲譯(2014)，《正念的感官覺醒》(Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the world through Mindfulness)，(台北：張老師文化)，頁 417。以下簡稱《正念感官覺醒》。

⁵¹李四龍(2004)，〈美國佛教研究的近況(上)〉，《普門學報》，19，頁 2。

⁵² Jon Kabat-Zinn 著，雷叔雲譯(2008)，《當下，繁花盛開》(Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in everyday life)，(台北：心靈工坊)，頁 244。

推崇有加，甚至在當時卡巴金認為自己是虔誠的佛教徒，熱愛接受不同的佛教宗派傳統和各種修習。⁵³

崇山禪師是韓國曹溪宗第七十八代傳燈祖師，而韓國曹溪宗是韓國最大的佛教宗派與佛教團體，其淵源於中國禪宗六祖惠能，崇山禪師對卡巴金的影響相當深厚不言而喻，他自己也認為在二十出頭歲時，唐朝禪宗六祖惠能的故事給了他很重要的啟發

崇山禪師是韓國曹溪宗第七十八代傳燈祖師，而韓國曹溪宗是韓國最大的佛教宗派與佛教團體，其淵源於中國禪宗六祖惠能，崇山禪師對卡巴金的影響相當深厚不言而喻，他自己也認為在二十出頭歲時，唐朝禪宗六祖惠能的故事給了他很重要的啟發。⁵⁴同時也承認崇山禪師與六祖惠能有些淵源，他說：「我跟著韓國的崇山行願禪師學習，崇山是高山的意思，相傳禪宗第六代惠能法師是在中國的高山上悟道。」⁵⁵

卡巴金也了解中國禪宗其實是佛教傳入中國後，與中國原本文化中的道家發生激盪與融合，最後形成了非常特殊有深刻的中國禪宗，超越所有的二元論，通往智慧與慈悲。⁵⁶導致卡巴金認為真正的禪修，除了是用來探索自己身心的內在風景外，真正要達到的是古代中國道家和禪宗無為的境界，這認為這才是真正的禪修。⁵⁷

學業結束後不久卡巴金和妻子米拉（Myla）結婚共組家庭，為了生活前兩年布蘭迪斯大學（Brandeis University）的生物系教分子遺傳學，並且也開一門非為科學主修者開的禪修和瑜伽課程。之後，在韓國崇山禪師的劍橋禪修中心擔任主任，並接受崇山禪師的培訓成為佛法老師，也在哈佛廣場的一間教堂教導好幾班的正念瑜伽課。同時，不定期地為運動員，特別是跑者，帶領禪修與瑜伽／伸展工作坊。⁵⁸

但是卡巴金經常前往禪修之處是的內觀禪修社（Insight Meditation Society），內觀禪修社所教導的內觀修行方法，主要是依循緬甸馬哈希西亞多（Mahāsi Sayādaw）的內觀傳統。這顯

⁵³ 《正念感官覺醒》，頁 30。

⁵⁴ Jon Kabat-Zinn 著，陳德中、溫宗堃譯(2013)，《正念減壓初學者手冊》（Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment— and Your Life），（台北：張老師文化），頁 10。以下簡稱《初學者手冊》。

⁵⁵ 《正念感官覺醒》，頁 41。

⁵⁶ Jon kabat-Zinn 著，胡君梅、黃小萍譯(2013)，《正念療癒力—八週找回平靜、自信與智慧的自己(增訂版)》（Full Catastrophe Living—Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and illness），（新北市：野人文化），致中文版讀者頁 10。以下簡稱《正念療癒力》。

⁵⁷ 《正念感官覺醒》，頁 27。

⁵⁸ Jon Kabat-Zinn(2011)，頁 195。

然卡巴金的禪修方法受到南傳上座部佛教馬哈希的內觀禪修很深的影響。⁵⁹

早在卡巴金仍是麻省理工學院（MIT）的研究生時，他就一直在思考「究竟什麼是真正值得我做的工作？什麼是我的『業的功課』？」也經常自問：「我要拿我這一生來做什麼？」、「什麼是我如此喜愛而願意付錢去做的事？」這些問題一直縈繞在他心中，他知道不會是分子生物學的工作。就在1979年春天，卡巴金在內觀禪修社一次維期兩週的內觀閉關期間，在第十天時突然出現一個「心相」，它有豐富而且清晰的細節和意涵，就是正念將成為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一種正命的方式。在密集禪修結束後，卡巴金確定自己「業的功課」是什麼。它是如此有吸引力，使他決定盡我最大能力全心全意地將它承擔下來。⁶⁰就在當年（1979），卡巴金在美國麻州大學醫學中心開設「減壓門診」。

從「減壓門診」名稱來看是完全沒有宗教色彩，因為當時正是新時代運動的鼎盛期；新時代運動發端於十九世紀晚期至二十世紀早期，流行於1960~1970年代，鼎盛於1980年代晚期，卡巴金剛好趕上盛會，但他不希望他成立的「減壓門診」與任何宗教、新時代或其他神秘主義有關，尤其當時的禪修和瑜伽幾乎都被認定為與「新時代」有相關性；他希望「減壓門診」是有證據的、是務實的、是普遍的，能為主流美國人所接受，而且希望最終能成為主流醫療照護中的一個合理要素。1990年他的第一本大著《正念療癒力》（*Full Catastrophe Living*）出版了，雖然他在該書的「前言」裡，並未迴避而直陳「減壓門診」的佛教根源，但很明顯的只是交代一下，在書中文本中卻未再提「減壓門診」與佛教關係的隻字片語，連一行禪師（Thich Nhat Hanh）為本書寫的序文是否要放入書中傷透腦筋，雖然最後放入，但心中仍有些忐忑不安，可見當時卡巴金真的很怕「減壓門診」與宗教扯上關係。⁶¹

直到1990年以後，新時代及眾多所謂反文化的潮流慢慢滲入主流文化中，以致於很難再區分什麼是主流，什麼是邊緣，美國的主流社會不在那麼排斥其他外來的宗教，同時「減壓門診」也獲得許多科學證據的支持，故在1990年卡巴金認為除了具體的實踐方法外，需增加一些「法」的課程，故將其「減壓門診」改稱為「正念減壓」（MBSR）。在1994年出版《當下，繁花盛

⁵⁹溫宗堃(2013)，〈正念減壓的根源與作用機轉：一個佛教學的觀點〉，《新世紀宗教研究》，12(2)，頁 195。

⁶⁰Jon Kabat-Zinn(2011)，頁 194-196。

⁶¹Jon Kabat-Zinn(2011)，頁 189-190。

開》(*Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in everyday life*) 及在2005年的大著《正念的感官覺醒》(*Coming to Our Senses*) 便多次的談論到他所修習的正念與佛法、中國禪宗及道家的關係，並加以闡釋。

為什麼「正念減壓」會選在醫院成立呢？卡巴金認為醫院在我們的社會是「苦難磁石」(*dukkha magnets*)，吸引各式各樣的壓力、苦痛、疾病。其實卡巴金在1966年第一次接觸佛法，聽取菲力浦·凱普樓禪師演講《禪門三柱》時，他不知道當時凱普樓禪師演講內容都在說什麼，只記得他說禪修的條件如此艱苦和原始，然而經過禪修之後他的慢性胃潰瘍被治好了，再也沒有復發。對禪修能療癒疾病，應該留給卡巴金很深的印象。

正念療法很明顯源自於佛教，是卡巴金多年學佛參禪所體悟出來的，為了要解決世間人的「苦」，創立與「正念」有關的練習方法，同時為了符合普羅大眾的需求，刻意去宗教化，並結合科學研究，結果確實大受歡迎，現在在世界各角落都有正念療法的影子，他的後學更人才輩出，發展許多與正念相關的療法，五花八門，多不勝數；如今各種正念療法，幾乎已經完全西化或心理學化，與佛教、中國禪宗及道家也脫離干係，這種正念與宗教完全脫鉤，應該是卡巴金所不樂意見的，卡巴金曾說，他修習的正念「若非完全等同佛陀的教導，就是和它有著同等的範圍。」⁶²又說：「只要我們有些微想練習（正念）的衝動，我們都是僧伽（*sangha*）的一份子。」⁶³顯然卡巴金的心裡對佛教仍有甚深的情感。

第二節 馬哈希內觀禪修建立的背景過程

馬哈希·西亞多 (*Mahāsi Sayādaw, U Ssbhana Mahāthera 1904—1982*) 曾是當代緬甸最具影響力的禪師之一，對上座部佛教國家內觀禪修有深遠的影響。馬哈希稱內觀禪為「純觀乘者」(*suddhavi-passanāyānika*)，因為他認為修習毗婆舍那法可以不先入定，一開始就直接觀照，又提出「當下觀照」，只注重當下，不觀照過去或未來，將注意力集中在觀察腹部的起、伏狀態，以及留意當下任何其他感受或想法，對南傳內觀禪修方法有深厚影響，現已是東南亞或西方國家所熟知的禪修法之一。

⁶²Jon Kabat-Zinn(2011)，頁 199。

⁶³《正念感官覺醒》，頁 270。

馬哈希於 1904 年出生在上緬甸雪布的謝昆村 (Seikkhun, Shwebo)，父母親都是當地樸實的農夫，共有七個子女，馬哈希為次子，但除了最小妹妹活到五十歲外，其餘兄弟姊妹皆二十歲上下就過世了，兄弟姊妹年輕早逝也許會對馬哈希的心中一些衝擊。他六歲時開始在村裡的寺院學習經教，十二歲出家為沙彌，在二十歲時 (1923 年) 受具足戒成為比丘。廿三歲時，通過考試取得巴利文暨教義考試 (Pathamagyi) 的最高榮譽，隨即開始教授佛法。

1931 年，馬哈希離開下緬甸毛淡棉教授佛學的職務，前往附近的打端 (Thaton) 跟隨明坤傑打汪禪師 (Mingun Sayadaw u Unarada 1868–1955) 修習毗婆舍那禪法四個月。⁶⁴他於 1938 年在他的家鄉教導毗婆舍那禪法，在名為「大鼓」 (Mahāsi, 音譯即「馬哈希」) 的寺院擔任主持。因此當地的人們都稱他為馬哈希尊者 (Mahāsi Sayādaw)。⁶⁵他於 1941 年通過政府設立的一連串嚴格的上座部佛典考試，獲得法阿闍黎 (Dhammācāriya) 的頭銜。

1949 年，緬甸總理鄔努 (U Nu) 禮請馬哈希尊者擔任在仰光新建立的禪修中心的住持，並教導內觀禪修。這中心後來被稱為「馬哈希教法中心」 (Mahāsi Sāsana Yeiktha)。從此以後，馬哈希便駐錫於仰光的禪修中心，直到 1982 過世為止。

烏努身為緬甸獨立後的首位總理，在執政期間以政府之力推廣內觀禪修活動，於 1954–1956 年促成「緬甸第六次結集」，馬哈希並於結集大會擔任「提問者」以及總編輯之一，扮演為後代闡釋並保存佛陀教法的主要角色，此後，他在全緬甸成立了許多的禪修中心，國外如斯里蘭卡、印尼、泰國等道場也相繼成立。大約在此期間，馬哈希的禪修方法廣為盛行且多方傳佈到其他上座國家。馬哈希通曉英文，這對內觀禪修在國外的散佈與推展有很大的幫助。其一生共有八次受邀到海外指導禪修，行經柬埔寨、越南、印度、尼泊爾、斯里蘭卡、日本、印尼、美國、歐洲、新加坡、馬來西亞、泰國等地。

1979 年，他遠赴西方弘法，在美國 麻省巴爾 (Barre) 新成立的內觀禪修學會 (Insight Meditation Society) 等地方主持多次禪修營。

⁶⁴戒喜尊者 (Ashin Silānandabhivajsa) 著，鄔明雪 (U Min Swe) 英譯，溫宗堃、何孟玲中譯 (2012)，《馬哈希尊者傳》 (Biography of The Most Venerable Mahāsi Sayādaw)，(台北：佛陀原始正法中心)，頁 26。以下簡稱《馬哈希傳》。

⁶⁵「Sayādaw」一詞，原是緬甸古代國王授予其所從學的比丘之一種頭銜，今日則普遍用來尊稱年長或德高望重的比丘，意旨尊敬或偉大的老師。

1982年8月14日，馬哈希尊者因為突發性腦中風出血病逝，享年78歲，緬甸有數以萬計的徒眾冒著大雨向他作最後的致敬。

馬哈希一生的著作、講記約有七十餘冊。重要的代表有《內觀禪修方法》、《禪修老師的記錄》、《緬譯清淨道論》、《清淨道論大疏鈔》之緬巴對照翻譯，《大念處經巴緬對譯》，以及用巴利文撰寫的《清淨道論序》和《清淨智論》。從這些著作可以看出，馬哈希西亞多十分重視禪修的理論研究，而其禪修傳統的主要特色之一，便在於「教行兼備」：禪修實踐不廢教理研究；教理研究亦不離禪修實踐。⁶⁶目前在台灣已被中譯的有十幾本著作，其中較為重要有三本：《內觀基礎》及《毗婆舍那講記》，是以內觀禪修主要技巧的講述為主，為禪修者必讀的基礎書。第三本《清淨智論》則是在修行的過程中，所可能遭遇的次第介紹，描述修習者其智慧開展的過程。主要的目的，是讓已得毗婆舍那成就，但無教理知識的禪修者，能夠了解自己在佛教修行次第上的位置。另外於佛陀原始正法中心（MBSC）譯有多本馬哈希的著作及講記。另外，值得一提的是，馬哈希禪師於1957年，受第六次結集「中央僧伽工作委員會」委託，撰寫《清淨道論序》。直至1960年，以巴利寫成的此篇序文才定稿並出版，此序也被「第六次結集光碟」（CSCD）收錄。

據戒喜禪師所言，今日所修習的這種有系統的內觀修法，是開始於明坤傑打汪尊者（Mingun Jetāvan Sayādaw），而明坤禪師是馬哈希的老師，其坐禪時觀察腹部上下的起伏移動，認為腹部移動是「風大」（vāyodhātu）的現象，正是傳承於明坤禪師。⁶⁷馬哈希大力讚賞腹部的起伏的禪修方法，並說雖然只是依循以正念觀照腹部的起伏，也可以獲得佛法的真實智慧。⁶⁸觀照腹部的起伏成為馬哈希內觀禪修重要方法之一。

內觀禪修在過去一般都認為是出家眾所專用或只有少數隱士的禪修方法，至少在1940年以前是如此，之後，馬哈希則大力推展內觀禪修，歡迎每一個有興趣的人來禪修。馬哈希在國內及國外建立許多大型禪修道場，全緬甸在1994年，計有332處的禪修中心是採馬哈希的禪修方式為指導原則。據估計，仰光馬哈希禪修中心總部，從1947年開幕截至1994年止，參與

⁶⁶溫宗堃(2012)，〈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》，7，頁220。

⁶⁷《馬哈希傳》，頁23-24。

⁶⁸馬哈希禪師著，溫宗堃譯(2007)，《毗婆舍那講記》，（新北市：慈善精舍），頁64。以下簡稱《毗婆舍那講記》

禪修的人數約有 1,085,082 人次。⁶⁹斯里蘭卡佛教出版會（BPS）創立者，也是著名佛教學者，德籍比丘向智尊者（Ñānaponika Thera，1901—1994），也曾於馬哈希的指導下密集禪修；其後並於 1954 年出版《佛教禪修之心》（*The Heart of Buddhist Meditation*）探討四念處禪修，書中亦專章介紹馬哈希內觀方法。

通常學佛主要是為了解脫，對自己的身體並不太在意，反而將身體視之為無常，但為迎合通俗的大眾，吸引更多眾生禪修，馬哈希偶而會強調內觀禪修對身體的好處，他曾說有不少曾被醫生宣告患有不治之症，存活機率微渺的人，他們後來修習了毗婆舍那，因為修習正念毗婆舍那而使得疾病獲得了痊癒。（毗婆75）在他的著作《法的醫療——內觀治療的個案》書中詳細報告因內觀禪而治癒的疾病，有氣喘、腫瘤、關節炎、痔瘡、泌尿系統疾病、瘧疾、暈眩、重聽、精神疾病、高血壓、心臟病、胃病、各種疼痛等等。顯然內觀禪修對身體有相當的好處，這當然會吸引更多的普羅大眾習禪，對於內觀禪修的推廣無一是很大的助力，馬哈希亦知有些人來禪修只是為療癒疾病而來，他並不反對因病來習禪，他說精進努力修習毗婆舍那會擁有諸種神奇力量，這些神奇力量能治癒嚴重疾病，雖然獲得這些力量並非內觀禪修的根本目標。⁷⁰

時代在轉變，佛教不能故步自封，為了將佛教推廣出去，也為了一般大眾都能接受內觀的禪修，從而實質受到佛法的利益，於是有些禪師試著將內觀的禪修方及理論通俗化及大眾化，適用於每一個人。其中馬哈希更是不遺餘力的推廣，茅塔諾(Maung Tha Noe)：「馬哈希法師半世紀以來努力闡釋及通俗化內觀的修行，而建立正念是整個內觀的基石。⁷¹」馬哈希的足跡遍及柬埔寨、越南、印度、尼泊爾、斯里蘭卡、日本、印尼、美國、歐洲、新加坡、馬來西亞、泰國等地，這個的轉變，終於將內觀禪修推廣於全世界，馬哈希的內觀禪修方法也成為內觀禪修裡，最重要的一個支派。

⁶⁹<http://www.tyba.org.tw/wordpress/?p=285>

⁷⁰馬哈希禪師著，茅塔諾英譯，嘉義新雨編譯群中譯(2015)，《內觀基礎——從身體中了悟解脫的真相》，(台北市：方廣文化事業)，頁 53。以下簡稱《內觀基礎》。

⁷¹《內觀基礎》，英譯序文，頁 7

第三節 卡巴金正念減壓與馬哈希內觀禪修建立的背景過程之比較研究

馬哈希是在傳統的緬甸鄉下長大，父母務農，從小就接受上座部佛教教義長大，卡巴金是傳統的美國人，父親是知名的科學家，自己又是分子生物學博士，兩人成長背景及脈絡完全不同，雖然兩人皆喜佛學及禪修，但馬哈希精通南傳佛教教義，卡巴金則研究範圍廣及大乘佛教、中國禪宗、道家，導致兩人對禪修的目的看法大不相同。

雖然無法確知卡巴金是否與馬哈希會過面，但是卡巴金經常前往禪修之處的內觀禪修社（Insight Meditation Society），其所教導的內觀修行方法，主要是依循緬甸馬哈希西亞多（Mahāsī Sayādaw）的內觀傳統。1979年，馬哈希遠赴西方弘法，曾至美國麻省巴爾（Barre）內觀禪修社等地方主持多次禪修營，而此年（1979）也是卡巴金在美國麻州大學醫學中心開設「減壓門診」之時。卡巴金注重的腹式呼吸法及行禪正是馬哈希內觀禪修法的特色，另外卡巴金對「正念」所訂操作型定義為：當下不批判的覺察，正與馬哈希的「當下觀照」同義，正念是兩人禪修精髓之處，禪修的修習是以正念為基礎，雖然卡巴金又加入瑜珈，身體掃描等，但這些都必須以正念加以操作，這說明卡巴金的禪修方法受到馬哈希的內觀禪修很深的影響。

但是馬哈希內觀禪修謹守南傳佛教教法與修習，有層次有目的可循，依七清淨十六階智最終達到涅槃解脫，很明確的屬於南傳佛教修習方式。卡巴金將正念減壓刻意的去宗教化，所以正念減壓不屬於宗教，那麼正念減壓是一種紓壓技巧嗎？或是一種心理治療？卡巴金都加以否認，正念減壓既不是一種技巧也不是一種心理治療而是中國禪宗或道家的無為（non-doing），正念與無為本是同義。⁷²並認為正念的本質，是無處可去，無事可做，無可成就，沒有通往任何真實成就的途徑。⁷³有時候他也說正念是一種存在（being）的方式，⁷⁴又說在正念當下即達到空性及圓滿，⁷⁵如此說來正念本身既是方法也是目的，然而世人多不理解卡巴金的正念究竟要將人帶往何處。在正念減壓之後興起的正念療法，重要的如「正念認知療法」（MBCT）、

⁷²Jon Kabat-Zinn 著，雷叔雲譯(2008)，《當下，繁花盛開》(Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in everyday life)，(台北：心靈工坊)，頁 69。

⁷³Jon Kabat-Zinn(2011)，溫宗堃譯(2013)，〈關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，《福嚴佛學研究》，8，頁 209。

⁷⁴Jon Kabat-Zinn 著，陳德中、溫宗堃譯(2013)，《正念減壓初學者手冊》(Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment – and Your Life)，(台北：張老師文化)，頁 184。

⁷⁵Jon kabat-Zinn 著，胡君梅、黃小萍譯(2013)，《正念療癒力—八週找回平靜、自信與智慧的自己(增訂版)》(Full Catastrophe Living—Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and illness)，(新北市：野人文化)，頁 210。

「辯證行為療法」(DBT)及接納與承諾療法(ACT)，與科學連結越來越緊密，也越趨向心理治療的一個新技巧，不但完全與宗教脫鉤，也不理會其中甚深的哲理，可以預料的是在「後卡巴金時代的正念」，其正念療法是一種完全科學的心理治療方法，是西方心理治療的進一步延伸與發展。



第三章 卡巴金正念減壓與馬哈希內觀禪修的實踐方法

第一節 卡巴金正念減壓的實踐方法

一、去宗教化之理由

卡巴金博士是正念減壓（MBSR）創始者，他主要的實踐方法，其實源自於佛教的禪修方式。但是在首創之初，他以正念減壓為名稱，並刻意的去宗教化在醫院推展。

卡巴金將他所修習的正念去宗教化有兩個重要理由：

（一）希望為美國主流文化所能接受

卡巴金博士於 1979 年為麻州大學醫學院開設「減壓門診」，並於 1990 年初期，正式稱為「正念減壓」（MBSR），並設計了「正念減壓」課程，協助病人以正念禪修處理壓力、疼痛和疾病，這些病人不是重症就是頑固之疾，一般醫師難以處理的才會轉介過來，可以想像卡巴金當時傳授正念的對象正是這些患者。所以他一直希望，他所成立的 MBSR 是有證據的、是務實的、是普遍的，能為主流美國人所接受，而且希望最終能成為主流醫療照護中的一個合理要素。因此他極力避開 MBSR 與任何宗教、新時代或其他神秘主義有關，尤其當時的禪修和瑜伽幾乎都被認定為與「新時代」有相關性。在成立 MBSR 九年後，他的著作《正念療癒力》（*Full Catastrophe Living*）雖然他在該書的「前言」裡，並未迴避而直陳 MBSR 的佛教根源，但很明顯的只是交代一下，在書中文本中卻未再提 MBSR 與佛教關係的隻字片語，連一行禪師（Thich Nhat Hanh）為本書寫的序文是否要放入書中傷透腦筋，雖然最後放入，但心中仍有些忐忑不安，可見當時卡巴金真的很怕 MBSR 與宗教扯上關係。⁷⁶

直到 1990 以後，新時代及眾多所謂反文化的潮流慢慢滲入主流文化中，以致於很難再區分什麼是主流，什麼是邊緣，同時 MBSR 也獲得許多科學證據的支持，於是卡巴金於 2005 年的大著《正念的感官覺醒》（*Coming to Our Senses*）便多次的談論到他所修習的正念與佛法的關係，並對一些佛法加以闡釋。

⁷⁶Jon Kabat-Zinn(2011)，溫宗堃譯(2013)，〈關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，《福嚴佛學研究》，8，頁 189-190。以下簡稱 Jon Kabat-Zinn(2011)

譯自：Jon Kabat-Zinn(2011). *Some Reflections on The Origins of MBSR, Skillful Means, and The Trouble with Maps. Contemporary Buddhism*, 12(1), p.281-306

(二) 正念如同科學真理，非佛教的專利品

卡巴金雖然承認對正念「最詳盡完整的闡述來自佛教傳統。」⁷⁷但他又認為正念的架構猶如醫學和科學的發現，可以隨時隨地讓任何人檢視，所以正念是放諸四海皆準的普世現象。「法要成為法，就不能是佛教徒所獨有，就像的吸引力不因牛頓而專屬於英國人。」所以正念並非專屬於佛教徒的，也不是屬於東方或西方。他主張正念的本質既然是普世的，故與特定的宗教、哲學或觀點無關，那麼「佛教徒與非佛教徒之間的分野就不是那麼重要。」⁷⁸

這才是卡巴金將正念去宗教化的主要原因，他認為正念猶如科學上所發現的真理，能被檢驗和重複實驗，他希望普羅大眾，不管是佛教徒還是非佛教徒都能因正念而受惠，同時他還希望將正念不但推展到每一個人的身上，甚至整個社會、國家，最後是整個世界，他希望世界更和平、更祥和。雖然如此他對佛教仍然有較多的情感，他說：「只要我們有些微想練習(正念)的衝動，我們都是僧伽(sangha)的一份子。」⁷⁹

二、戒的廣義認定

卡巴金告誡正念練習者，練習正念的基本態度是一種愛或悲憫的行為，就是完全接納本來的自己，自己本來已經美好而圓滿。若過度苛求自己或強迫自己，一定要求在正念練習中有「進步」、「進展」及「達到某種境界」，這只會帶來更大的壓力與痛苦，這也是正念練習很不智的動機，同時在開發重要的專注力與內心穩定時，會有許多障礙，智慧也將不可得。溫和地對待自己，而不過度的奢求，是覺醒的重要條件，認清自己已經美好且圓滿；嚴厲與努力最終只會造成失去正念、無感與更多的支離破碎。⁸⁰

正念練習或所有禪修的修習基礎前提，卡巴金認為「都建立在倫理與道德之上，最重要的是不傷害 (non-harming, *Ahimsa*) 的動機。」若一個人在行為上是殺戮、偷盜、不誠實、說他人壞話、對他人造成傷害、或濫用酒精及藥物，從而因受刺激而蒙蔽或汙染心智，不管如何其後果無可避免是毀滅性的，對他人及自己都將造成非常大的傷害。這些行為所造成的後果，將蒙

⁷⁷ Jon Kabat-Zinn 著，丁凡、江孟蓉、李佳陵、黃淑錦、楊琇玲譯(2014)，《正念的感官覺醒》(Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the world through Mindfulness)，(台北：張老師文化)，頁 29。以下簡稱《正念感官覺醒》。

⁷⁸ 《正念感官覺醒》，頁 123。

⁷⁹ 《正念感官覺醒》，頁 270。

⁸⁰ 《正念感官覺醒》，頁 265。

蔽心智，讓心智充斥各種負面能量，如焦慮、暴躁、憤怒、恐懼、不安與困惑之中；這些都能阻礙心智的寧靜、穩定與透徹，及深入的洞察力。以此心智將無法去體悟事物表層之下的實相。

⁸¹卡巴金是依據希波克拉底的傳統，有關於行為的深遠架構和職業準則，奠基於「*primum non nocere*」，也就是「最首要的是不造成傷害」的原則，可是想要不造成傷害，也要有某些程度的正念，他說：「當然，要認識到自己可能因行為或疏忽而實際在製造傷害，也是需要某程度的正念。」⁸²

卡巴金要求正念練習者，對自己的動機持續保持覺察，並培養慈悲的心念，積極避免有害身心的動機於不知不覺中，簡單說，就是時時刻刻承諾並真正活出裡裡外外皆道德、端正的生活，而不只是遵守原則而已。這樣一來，就可以為深刻的轉變及療癒打好基礎。「倘若沒有道德基礎，不管是轉變或療癒都不可能生根。」⁸³

三、起於呼吸之練習

呼吸是身體最基本的律動，所以對正念的練習很重要。卡巴金在談及修習正念呼吸時，認為呼吸「在靜觀練習時是格外豐沛的專注對象，因為它直接關乎我們的生命。」⁸⁴因為在覺察呼吸時，可以立即把自己帶回當下，馬上將自己的專注力定錨於身體，因此卡巴金在減壓門診練習正念時，「我們要求他們的第一件事，就是專注於呼吸，這是進入正式靜觀練習的第一步。」

85

以呼吸來滋養正念，卡巴金要練習者培養出那種感覺，就只是吸氣、吐氣時，感覺到空氣進入及離開身體，並知道自己在呼吸即可。不必刻意的要做深呼吸或控制呼吸，「事實上，嘗試控制呼吸會導致不良的後果。」⁸⁶或者努力想要捕捉什麼特殊感覺，或者不停懷疑自己有沒

⁸¹ 《正念感官覺醒》，頁 97。

⁸² Jon Kabat-Zinn(2011)，頁 203。

⁸³ 《正念感官覺醒》，頁 99。

⁸⁴ Jon kabat-Zinn 著，胡君梅、黃小萍譯(2013)，《正念療癒力—八週找回平靜、自信與智慧的自己(增訂版)》(Full Catastrophe Living—Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and illness)，(新北市：野人文化)，頁 85。以下簡稱《正念療癒力》。

⁸⁵ 《正念療癒力》，頁 85。

⁸⁶ 《正念療癒力》，頁 87。

有做對，更不是要你一直想著出入息，「只是純然覺知出入息的進出。」⁸⁷

何謂純然覺知出入息的進出？卡巴金說：「當深呼吸時，正念能夠領悟呼吸是深的；當呼吸是淺的，正念能夠領悟呼吸是淺的。」⁸⁸顯然此種修習方式源自於《大念處經》：

彼正念入息，正念出息，或入息長，知「我入息長」，又出息長，知「我出息長」。或入息短，知「我入息短」。⁸⁹

這是南傳佛教傳統身念處的修習方法之一。

另外卡巴金將呼吸與「無我」結合，這在南傳禪修中很常見的方法，他說：

正念能夠領悟吸氣吐氣，知道呼吸超乎個人本質，就像在同樣深刻的層次上你也知道不是『你』在呼吸一樣，呼吸只是呼吸，正念知道每一次呼吸都是超乎個人的。⁹⁰

我們在第四章第一節會再詳細敘述。

在呼吸時，身體有三處會產生律動，也可以觀察這些律動的部位。最顯著的就是鼻孔。從鼻孔觀察呼吸，可以感覺到氣息進出鼻孔的變化。另一個可觀察的部位是胸膛，胸部會隨著呼吸擴張與收縮。此外，腹部也是個觀察部位，放鬆腹部時就會隨著呼吸而上下起伏。但是卡巴金在正念減壓練習中，通常於呼吸時專注於腹部的感覺。他說：「我們通常會專注於呼吸時腹部的感覺，而不是在鼻孔或胸部，因為在初期練習階段，這樣的作法特別容易帶來放鬆與平靜。」

91

卡巴金認為在禪修時，呼吸是個可靠又永遠處於當下的定錨。一旦把注意力移轉到呼吸覺察，就會讓我們進入放鬆、平靜與穩定的狀態。任何時候，當我們把注意力放到呼吸，這樣的片刻就是禪修覺察了。這是回到當下的有效方法，可以引導自己覺察身體正在經歷的一切感覺，

⁸⁷ Jon Kabat-Zinn 著，雷叔雲譯(2008)，《當下，繁花盛開》(Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in everyday life)，(台北：心靈工坊)，頁 43。以下簡稱《繁花盛開》。

⁸⁸ 《正念感官覺醒》，頁 77。

⁸⁹ 石川海源(日本)原譯，江鍊百、芝峰譯校(2010)，《大念處經》，(台北市：方廣文化)，頁 3。

⁹⁰ 《正念感官覺醒》，頁 77。

⁹¹ 《正念療癒力》，頁 87。

不是只有在禪修練習時才如此，生活中的時時刻刻都可以如此。⁹²

練習正念呼吸，卡巴金分為有兩種主要方法。

第一種是「正式練習」：即有規律的一天中挪出一段時間，放下所有事，採用某種姿勢（行、住、坐、臥皆可），安住於每一個吸氣與吐氣的覺察。藉此規律的練習，專注於呼吸的能力會自然提升。這對增強日常事物的專注力也很有幫助，因為這顆心更能聚焦也更加平靜，較少隨著想法或外在壓力起舞。持續長時間單純地專注於呼吸，會帶來平和穩定。

第二種是「非正式練習」：不管時間、地點或甚至你在做什麼，就是持續對呼吸保持正念，也許是間斷的練習，也可能一整天持續的練習。靜觀覺察所帶來的身體放鬆、情緒平靜與洞察等，都融入於日常生活的每個層面。非正式練習與正式練習是同等重要，卻很容易被忽略。如果只有正式練習而沒有非正式練習，日常生活中可能會大量流失穩定心性的機會。正式練習與非正式練習是彼此補足與相互豐厚的。⁹³

正念呼吸的練習很重要，但在在持續練習下，卡巴金認為「原來，呼吸也不是最重要的，覺察本身才是，有覺察才有真實轉化的可能。」想轉化自己的情緒或觀點，覺察最為重要。但呼吸在培育覺察過程中極為有用的工具，它具備所有足以有效提升專注覺察的重要特質⁹⁴。依卡巴金而言，正念呼吸的練習雖然很重要，但只能產生「定」的作用，無法直接產生「智慧」，智慧的產生主要是靠覺察，有智慧才能發生轉化。

四、定的修習及缺失

「定」梵語稱為三摩地或三昧（samadhi）。卡巴金非常重視「定」的修習，認為定是正念的基石。他說：「定是修習正念的基石，你的心能多平靜多穩定，你的正念就有多堅固。」因為若心躁動不安，起伏不定，便無法精確地去覺察任何事物。只有持續關注某一目標，不為外界分心或擾動，才能深入觀照。定力愈深，正念的潛力愈深。⁹⁵

如何修習「定」呢？卡巴金認為定是一種專注力，是內心對觀察對象維持不動搖的專注力。

⁹² 《正念療癒力》，頁 88。

⁹³ 《正念療癒力》，頁 92。

⁹⁴ 《正念療癒力》，頁 91。

⁹⁵ 《繁花盛開》，頁 92。

所以修定是僅須注意一個對象，諸如出入息，而且限制自己只注意那個對象。每當心漫神遊之際，持續將心帶回出入息，三摩地便得以開發與培育。⁹⁶呼吸可以將練習者帶到當下，也可以修習定，這是卡巴金非常注重呼吸覺察的原因。

卡巴金認為定和正念可以一起修習，也可以分開修習。他說：「定能和正念一同攜手修習，也可以分開修習。」⁹⁷除了專修定之外，他也肯定持續的練習正念也可以進入「定」，因為不斷的處在正念覺察中，心智能專注於一處，使心智穩定而不散亂，而能入定。平常我們的心智很容易散亂浮動，經由持續正念練習，便能學會辨識心智散亂或不安之時。如果離開覺察的對象，須重新瞄準，持續覺察；注意力中斷的時候，再重新瞄準、再重新持續覺察。如此一而再，再而三地反覆的練習，「一再把注意力帶回來，不帶批判、反應或不耐煩，把自己安頓下來，發展並深化三昧。」⁹⁸。

真正進入深度的「定境」會感覺到非常愉悅，專注一境，其他事物都消失了，包括思想、感受和外在世界。安止寧靜而不受干擾，這種寂靜的滋味很吸引人，甚至令人陶醉，會讓我們自然想尋求這種具有安止和喜悅特徵的寂靜純一境界。⁹⁹但是卡巴金認為無論定力多強、多滿足，修定時，若無正念的互補與深化是不可能完整的。定的本身是類似從世間撇離的狀態，它的能量特徵是關閉而非開放，吸收而非利用，出神而非完全清醒。「『定』所欠缺的，是對人類經驗以及所有現象好奇、探索、研究、開放、利用及契合的能量，而這部分是正念的領域。」在正念的領域中，定可以將平靜和穩定帶入當下的能力，有助我們深入觀照及理解自己的生命經驗。¹⁰⁰他說：「『定』有極大價值，但若你被這種內在經驗的愉悅特質所誘惑，而當它是逃避外在世界。」¹⁰¹所以雖然定是正念的基石，可以強化或深入正念的關照，但是若無正念的補足，定仍然只是定，無法產生真正的智慧，若過度的追求定反而是對現實世間的逃避。

⁹⁶ 《繁花盛開》，頁 92。

⁹⁷ 《繁花盛開》，頁 92。

⁹⁸ 《正念感官覺醒》，頁 76。

⁹⁹ 《繁花盛開》，頁 92。

¹⁰⁰ 《繁花盛開》，頁 92。

¹⁰¹ 《繁花盛開》，頁 93。

五、七個態度的論述

卡巴金提出有七個態度是正念練習的主要支柱，分別是：「非評價（不評判）、耐心、初心、信任、非用力追求、接納、放下。」它們並非各自獨立，而是相互依存且相互影響，用功於任何一項，便會迅速帶動提升其它項目。¹⁰²

1、不評判（non-judging）

不評判是指對人事物不給予評價。幾乎所有的人都以自己的價值和偏好為基準，對一切人事物不斷地分類並貼上標籤。我評價某些人事物是「好的」，我對他們感到愉悅。我抱怨某些人事物是「不好的」，我對他們感覺不好。其餘的則歸類為中性，因為與我不相干，我幾乎不會注意到他們的存在，也不會引起我的興趣。正念的培育在仔細專注的過程中，應覺察內心裡流動不止的評價與慣性反應，盡可能不受自己的好惡、意見、想法所牽制。¹⁰³

無論是入息、出息、覺受、聲音、衝動、念頭、觀念、或批判。我們須小心，別陷入對批判的批判，也不要給批判貼上好或壞的標籤。¹⁰⁴

面對人事物的覺察，不需要去評判它，或試圖改變它。只需看著它，就足夠了。然後，真正的明辨、如實知見事物的能力就能生起。「『不知道』和『不評判』很類似，當我們不需要立即知道每件事時，就可以用嶄新的眼光來看待事物。」¹⁰⁵卡巴金的意思是說，不評判和不知道相類似，但在停止過去慣性的看法或想法來評價人事物時，反而會產生另一種嶄新的眼光，而非永遠的停留在「不知道」。

2、耐心（patience）

耐心是指一切的人事物都有自己的時間展現，必須有耐心涵容一切。當我們在做正念練習一段時間後，常會因為處於評價狀態，而感到緊張、焦慮、害怕，或是因為我們已經練習一段時間卻毫無所獲，因而失去耐性。其實人事物只能以自身的速度展現，不能過於急迫。耐心是

¹⁰² 《正念療癒力》，頁 69。

¹⁰³ 《正念療癒力》，頁 70。

¹⁰⁴ 《繁花盛開》，頁 80。

¹⁰⁵ Jon Kabat-Zinn 著，陳德中、溫宗堃譯(2013)，《正念減壓初學者手冊》(Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment – and Your Life)，(台北：張老師文化)，頁 191。以下簡稱《初學者手冊》。

智慧的一種形式，表示我們瞭解也接受，無論如何，我們都需要給自己若干時間來涵容不舒服的經驗。¹⁰⁶卡巴金舉一個典型例子：

小孩子想要擁有蝴蝶，希望它快一點破蛹而出，所以他天真地把蛹打開，卻完全不曉得事物的發展有自己的時間安排。¹⁰⁷

銘記著生命也會同樣地自行展現，不必對結果懷抱焦慮和欲望，就算事情令人十分痛苦，我們也能從容面對。若事情得推一下，就去推；得拉一把，就去拉；但同時我們也知道何時不推，何時不拉。¹⁰⁸

3、初學者之心（beginner's mind 初心）

初學者之心，指的是當我們面對每個人事物時，都好像是第一次接觸。我們經常以自己的想法和信念來看待我們所「知道」的一切，因為我們的想法、意見和專業知識，很容易形成障礙，阻擋我們承認自己的無知，這反而阻礙了當下的真實體驗。當我們視所有的人事物為理所當然，便錯失了平凡中的不平凡。為了體察當下的豐富性，我們需要培養「初學者之心」的態度。當下的豐富性就是生命的豐富性。¹⁰⁹初學者之心是一種態度。並不意味著你什麼都不知道，「而是面對未知的世界時，心胸開闊，不會故步自封，拘泥於自己所知道或體驗過的事物。」

110

卡巴金要求在正式正念練習時，這種態度尤其重要，不論是練習身體掃描、正念瑜伽或靜坐，都要以初心的態度來進行。唯有如此，我們才能不被過去經驗所衍生的期待或恐懼所影響。開放且初心的態度，讓我們涵容人事物的各種新可能，讓我們免於被自以為是的專精所捆綁。生命中沒有任何一分一秒是一模一樣的，每一秒都是獨特的，蘊含了各種可能。¹¹¹

¹⁰⁶ 《正念療癒力》，頁 71。

¹⁰⁷ 《初學者手冊》，頁 192。

¹⁰⁸ 《繁花盛開》，頁 73。

¹⁰⁹ 《正念療癒力》，頁 72。

¹¹⁰ 《初學者手冊》，頁 194。

¹¹¹ 《正念療癒力》，頁 72。

4、信任 (trust)

卡巴金所講的信任有兩種解釋：其一就是「信任自己與信任自身感覺的態度」。有些禪修者過度臣服於老師的聲譽或權威，他們認為老師是完美智慧的化身，因此產生仰慕之情且毫無猶豫的模仿老師。這樣的態度與正念禪修練習是背道而馳的，正念練習強調做你自己，相信自己並明白做自己的意義。「任何人只要還在模仿另一個人，不論被模仿者是誰，在靜觀的路上已經走錯方向了。」¹¹²如果不信任自己有能力從事觀察、保持開放和專注、自經驗中反省、從中成長學習、深入理解事情，那麼我們在培養正念的任何一種能力時，便難以為繼，只會凋萎或停頓。¹¹³

其二是「信任當下，接納此時此刻所有感受到、想到、看到的經驗，因為這些是當下唯一存在的。」¹¹⁴信任當下所感受到的一切，了解此時此刻的全面深意，我們將會發現當下值得我們充分信任。再三的實踐之後，將會發現內心深處有著極為健康而值得信任的核心；同時，「只要當我們的直觀與當下的實相深度共鳴之際，那直觀便完全值得我們信任。」¹¹⁵

5、不努力 (non-striving)

不努力就是安住在當下，真的無處去，無事做，也無所得。一般來講，幾乎我們所做的每一件事情都有目的，但在正念練習中，為了要達某些目的而為的態度可能會導致不小的阻礙，因為靜觀其實不同於人類其他的活動。即便正念需要很多的努力與能量，「但終極而言，靜觀是無為的、是非行動的，除了做你自己之外，靜觀沒有別的目標。有趣的是，你已經是你自己了」。¹¹⁶卡巴金認為在禪修中，若一再想達到每些境界或想得到某些智慧，這種想法或態度會侵蝕正念的培育，這暗示自己現在並不夠好。正念要求純然專注於當下所發生的一切。如果是緊張的，就專注於這緊張；如果是痛苦的，就盡所能地專注於痛苦；如果正在批判自己，就觀察自己的心正在進行評價的活動；就只是觀察。卡巴金要我們記住，我們所經歷的「一切存在於當下，因為它已經是如此了。只要單純地在覺察中擁抱、涵容它，不需要對它做任何事！」

¹¹² 《正念療癒力》，頁 73。

¹¹³ 《繁花盛開》，頁 82。

¹¹⁴ 《繁花盛開》，頁 82。

¹¹⁵ 《繁花盛開》，頁 83。

¹¹⁶ 《正念療癒力》，頁 73。

卡巴金一再強調：「在正式的禪修練習裡，當我們安住在當下，是真的、真的、真的無處去，無事做，也無所得。」¹¹⁸不努力並非凡事無關緊要，而是意味著你知道自己已經在這裡，無處去，該做的只是保持覺醒而已。其實許多資深禪修者在各行各業，不同的地方，成就了許多卓越及重要的事業。正念練習重要是我們的作為是否能從「存在」自然流露，這才是真正的禪修。¹¹⁹

6、接納 (acceptance)

接納就是接受事情當下的本來樣貌。如果頭疼，就接受自己頭疼；如果體重過重，就接受自己體重過重。其實早晚我們都得面對並接受事情的本來樣貌，甚至不論是得到癌症或得知某人辭世了。卡巴金認為療癒就是接受，他說：「我對療癒的工作定義就是：如其所是地與所有人事物達成和平協議。」¹²⁰和平協議就是與人事物和平相處，也是接受之意。所以療癒就是接受人事物本來的面貌。

但卡巴金又說，接納，不表示你必須喜歡每一件事情，或是消極的認命，或放棄你的原則與價值觀，或者任人踐踏，也不表示你應該停止改進不好的習慣或是放棄追求成長的欲望。「接納，單純代表著你願意看到人事物的真實樣貌。」當你確實能看清所發生的狀況，不受自己的評價、欲望、恐懼或偏見所障蔽，如此一來，你才更能採取適切合宜的行動。¹²¹接下來，如果適合採取行動，就採取行動。你的行動將出於正念、真心、智慧，而不是被自以為無法接納的事所束縛。¹²²

卡巴金說：「無為，是接納的基本立場」，無為，表示不強求，放下一切依戀。當你有許多的想法來來去去時，無為，表示你正看到並願意放走它們，不須有所作為。當停止一切作為時，時間的感覺會暫時停止。無為讓你進入不受時間影響的永恆，協助你跨越所有時間的侷限。

¹¹⁷ 《正念療癒力》，頁 74。

¹¹⁸ 《初學者手冊》，頁 198。

¹¹⁹ 《初學者手冊》，頁 198-200。

¹²⁰ 《正念療癒力》，頁 74。

¹²¹ 《正念療癒力》，頁 75。

¹²² 《初學者手冊》，頁 204。

7、放下 (letting go)

放下就是「不執取」之意。放下心中喜歡或不喜歡的傾向，僅讓各種經驗如其所是地呈現，保持時時刻刻地覺察。放下，是一種順其自然並接納事物本來樣貌的態度。避免因為內在的欲望、喜好或厭惡，而受到這些事物的吸引或排斥，陷入進退兩難。放下好比打開手掌，放掉一直緊抓的東西。¹²⁴

卡巴金認為「當你讓事物順其自然時，你便和存在的領域，亦即純然的覺知站在同一陣線。」¹²⁵在純然覺察中就是存在領域，沒有「我」的存在，「我」只是思想的產物。即使有「我」及「我所」，或其他念頭的的存在，我們也可以將它們涵容在覺察之中。不需要去追究或排斥，也無須害怕。它們都只是想法，發生於覺察領域的事件而已。覺察可以涵容它們，不讓它們囚禁我們。我們不需要成為自己無盡欲望或情緒的受害者。當我們明白這點，就可以放下貪戀和恐懼，「讓事物順其自然，僅是存在著——僅是知道 (knowing)，不需要推開任何事物。」¹²⁶

正念練習除了上述七項基本態度外，卡巴金認為其餘還包括：不傷害、寬容、感恩、自制、原諒、喜悅、能捨、慷慨、毅力、善意、慈悲，以及淡定的態度。這些心態與上述七原則並非各自獨立，而是相輔相成，可以透過這上述七項的培養而得以發展。¹²⁷

六、各種禪修姿勢的方式

對於正念禪修的姿勢，主要有行（走）、住（立）、坐、臥等四種姿勢，卡巴金稱為「四種經典禪修姿勢」。

談到臥禪 (lying down meditation)，就是以躺臥姿勢來培養正念，這應該是最容易也最輕鬆的禪修姿勢。卡巴金通常以瑜伽的攤屍式 (corpse pose) 來做臥禪的姿勢。即自然仰臥，手臂放在身體兩側，兩腳微開。但練習臥禪時，很容易睡著，所以練習臥禪時最重要的是切記保

¹²³ 《正念療癒力》，頁 408。

¹²⁴ 《繁花盛開》，頁 77。

¹²⁵ 《初學者手冊》，頁 205。

¹²⁶ 《初學者手冊》，頁 206。

¹²⁷ 《初學者手冊》，頁 190，及《正念的療癒力》，頁 77。

持清醒。¹²⁸

練習臥禪的最好時機是在睡前及醒來時。因為當早上清醒還沒起床時，就啟動並精進自己對正念的投入，這對每一天的完整性會有極正面與良好的效果。然後在一天的結束時，躺在床上，在經歷一整天的過程中，無論何種感覺，只停留在身體的整體感受及寬廣的心智，不去評判這一天的好與壞，迎接即將到來的睡眠。¹²⁹

對四個基本禪修姿勢而言，卡巴金比較重視坐禪，認為是正式正念禪修的核心，他說：「我們稱正式靜觀練習的核心為『坐式靜觀』或直接稱為『靜坐』。」¹³⁰除了坐姿的穩定性較佳外，與臥禪相較，睡著的可能性也較低，也較不會因為要維持姿勢造成疲勞。他說：「靜坐能讓你更專注；用穩定、敏銳、堅定的身心品質來支持自己練習正念的能力。」¹³¹

卡巴金認為坐禪的姿勢本身就是禪修，必須要「以尊嚴的方式坐著」。如果姿勢萎靡，便反映出我們能量低落、被動、欠缺清明；如果姿勢過於僵直，我們就太緊繃、用力過度或太努力。卡巴金要求每一位學員在練習坐禪時，都要坐正而直，但不僵硬，臉部放鬆，肩膀自然下垂，頭部、頸部、背部自然成一直線，脊椎帶著能量自骨盆直立起來，身體稍微向前移，體現出尊嚴的內在感覺。¹³²

在坐禪中可以練習覺察進入耳朵的聲音，讓聽只是聽，而不受到沉思、評判及散漫的心所影響。此外，坐禪亦常練習正念呼吸，注意身體在呼吸時感覺最明顯的部位，通常是鼻孔或腹部，如上所述，卡巴金本人偏好腹部的感覺，它常帶來寧靜、放鬆的感覺，「當氣息進出身體，盡可能維持對呼吸感的覺察；持續觀照隨著呼吸所產生的腹部上下起伏感受。」¹³³雖然正念練習可以有許多的姿勢，但卡巴金喜歡坐姿的呼吸練習，他說：「練習靜坐時也可以感覺身體是一個正坐著呼吸的整體。我感覺這個練習分外合我意。有些傳統會稱為全身靜坐（Whole body sitting）。」¹³⁴

在靜坐時，注意力常常會一再的失焦，這是很自然的事，卡巴金亦注意到此點，他要練習

¹²⁸ 《正念感官覺醒》，頁 216。

¹²⁹ 《正念感官覺醒》，頁 219。

¹³⁰ 《正念療癒力》，頁 97。

¹³¹ 《正念感官覺醒》，頁 223。

¹³² 《繁花盛開》，頁 120。

¹³³ 《正念感官覺醒》，頁 224。

¹³⁴ 《正念感官覺醒》，頁 225。

者「不用評判、責備自己，只需注意記得在呼吸的那個片刻心中想著什麼，並且理解自己已經與呼吸失聯了一些時間。」能夠了解自己不在呼吸上就是一種覺察，而此時此刻注意自己的呼吸就能回到當下。¹³⁵靜坐時，要以平等之心看待每一個念頭和想法。當念頭升起時，盡可能地覺察它，然後刻意把自己的注意力輕柔地帶回呼吸，「以呼吸做為主要的觀察焦點，而不管念頭的內容或情緒的強度。」¹³⁶

卡巴金的進一步坐禪練習，是在呼吸覺察與聽覺覺察達到穩定後，將覺察領域擴大到整個身體內部的感覺，包括覺察身體不同部位所產生的感受，剛開始可能會維持一段時間不變，然後在瞬間或者慢慢的有所改變；這些感受像是膝蓋或下背的不舒服，或者可能產生頭痛，或者是身體細微或強烈的自在、愉悅感；或是刺痛、癢感、痛感、抽動、或者身體任何部位的冷熱感，都有無盡的可能性。當這些感覺出現時，盡可能只是坐著，去覺察情緒對身體的感受，注意那感受是愉快、不愉快或中性的，留意其強度，並盡可能不做情緒性的反應，也不使其加劇。簡言之，我們歡迎並擁抱此刻所湧現的任何感覺，不管它出現在哪裡，也不論我們是否喜歡，一切都是為了培養與當下感覺的親密感。如果留意這些感受所帶來的情緒（愉快、不愉快或中性的），它會出現，然後停留，最後消失，同時盡可能不被捲入任何想法的內容裡。允許它們只是覺察領域中生起、停留與消失的短暫事件。¹³⁷

行禪（walking meditation，經行）也很重要，在「傳統寺院內，坐禪和行禪的時間是交相配置的，它們是相同的修習。」¹³⁸卡巴金表明行禪與坐禪、臥禪、立禪的精神與定位相同。雖然行禪是用走的，但與一般的行走不同，練習者並沒有要走到任何地方。相反的，跟著每一步，完全在此地，是你真正在的地方。並沒有要去任何地方，即使是去下一步。沒有到達，只有一再地到達當下。¹³⁹不管如何行走，沒有要到的地方，只有在當下。

行禪開始時，卡巴金要我們平穩地站著，先領受這站立的感觉，也領受自己的呼吸。之後我們會產生想走動的欲望，留心那開始的推力。然後留心重心如何移轉到一隻腳以便讓另一隻腳可以舉起來，繼續覺察腳提起、向前移動、落地的感覺。注意腳掌與地板的接觸，覺察身體

¹³⁵ 《正念感官覺醒》，頁 224。

¹³⁶ 《正念感官覺醒》，頁 104。

¹³⁷ 《正念感官覺醒》，頁 224-226。

¹³⁸ 《繁花盛開》，頁 153。

¹³⁹ 《正念感官覺醒》，頁 234。

重心的移轉，覺察另一隻腳的提起、往前跨、往下放到地板。我們以此方式行走，一步接著一步，每一步的每一個動作都清楚明白：舉起、移動、放置、重心位移。但是過程中不要在心裡念著「舉起、移動、放置、重心位移」；相反地，我們只是直接又單純地領受自己的足、腳與整個身體。¹⁴⁰

走路時，除了將注意力放在腳上，感覺踏出每一步時腳與地板或地面的接觸，或是領受全身移動的感覺，也可以在行走時覺察自己的呼吸。¹⁴¹或者其他許多感覺，包括本體感覺，都可以納入覺察領域。¹⁴²

練習正念行走可以採用任何速度。有時候我們進行得很緩慢，一步可能就要花上一分鐘，這讓妳可以確實與每一步的每一個動作同在。我們也會練習用正常速度走路。在正念減壓課程的一日靜觀中，我們會用很快的速度練習行走靜觀，這是要學習即便在快速移動時，仍能保持覺察。¹⁴³

當練習正念行時，發現心飄離了自己正在移動的腳或身體時，觀察一下盤據心頭的是什麼，按著溫和地把注意力再帶回正在行走的身體。另一個做法是停止行走，站在原地整理自己一下，領受這身體的站立與呼吸。之後我們可能感覺想往前跨，覺察那想重來一遍的推力。¹⁴⁴

站的禪修（standing meditation，立禪）也是禪修基本姿勢之一。卡巴金說：「站著也能禪修。就跟坐、臥、走一樣，站的禪修（立禪）是四種經典禪修姿勢之一。」¹⁴⁵

卡巴金並無規定立禪的標準姿勢。他說：「你怎麼站都行，但將自己與存在的中心連成一條軸線的意圖很重要；換句話說，要站得莊嚴。」¹⁴⁶站立時要覺察自己的舉止、姿勢，如何將體重平均分配在雙腳，如何擺放頭、手臂與手掌，甚至願意維持多久，都是正念站立的一部分。就像坐禪與臥禪練習，此刻就只是站著，什麼也不做，哪裡都不去，定住不動，挺直站立。在站姿中的無選擇的覺察，包含及納入身體站立、呼吸、聽、看、觸摸、感覺、意識、嗅聞、品

¹⁴⁰ 《正念療癒力》，頁 153。

¹⁴¹ 《正念療癒力》，頁 153。

¹⁴² 《正念感官覺醒》，頁 234。

¹⁴³ 《正念療癒力》，頁 155。

¹⁴⁴ 《正念療癒力》，頁 153。

¹⁴⁵ 《正念感官覺醒》，頁 230。

¹⁴⁶ 《正念感官覺醒》，頁 230。

嘗與知道本身的姿態。¹⁴⁷

卡巴金將正念與瑜珈結合，獨自發展出「正念瑜珈」，主要的目的是在結合身體與心靈，他說：「練習瑜珈就是在練習連結或統合身體與心靈，真實的意義就是洞察體會身心合一，而非視身心為二元分離。」¹⁴⁸

不管行（行禪）、住（立禪）、坐（坐禪）、臥（臥禪）都屬於瑜珈體位，其實身體可以做得出來的每個體位，都是瑜珈體位，而瑜珈體位事實上存在無限多，而每一個瑜珈體位都可以練習正念瑜珈。但在發展正念練習的早期階段，如果真的覺得很難，卡巴金建議不妨先從瑜珈開始，先讓自己慢慢進入平靜，不管是坐、站或臥。¹⁴⁹在練習正念瑜珈中，呼吸是重要的部分，去感覺進入並維持不同體位時的呼吸，和身體不同結構時呼吸的品質與深度。以及最重要的，我們對呼吸的覺察品質及感官與心智時時刻刻在做什麼，都是練習正念瑜珈時最重要的事。

150

身體掃描在卡巴金的正念禪修中，應用相當廣泛，尤其在臥禪中，是以身體掃描為練習的核心，並認為此法被證實是極有力且具療癒的禪修形式。

卡巴金的身體掃描實際應用方法如下：¹⁵¹

我們從左腳的腳趾頭開始，慢慢將注意力移到身體的各部位：左腳掌、左小腿、左大腿。在全然的覺察中，安住於身體各部位一段時間，領受該部位所呈現的各種感覺，即便是麻木或沒有感覺，我們都把注意力轉而向內，安於覺察。通常我們還會搭配呼吸，刻意地把氣息吸入／吐出所專注的部位。掃描到骨盆時，再將注意力移到右腳的腳趾頭，從那兒慢慢往上到右足，再慢慢到右腿、右臀、再回到骨盆。從骨盆慢慢往上移，經過腰部、腹部、上背部、胸部，抵達肩胛骨、腋下、兩肩。

從這裡，我們將所有的注意力同步移到雙手的手指，再慢慢同步移到雙手的掌心、手背，慢慢地再移到手腕、下手臂、手肘、上手臂，之後到肩膀。然後將注意力移到脖子與喉

¹⁴⁷ 《正念感官覺醒》，頁 231。

¹⁴⁸ 《正念療癒力》，頁 139。

¹⁴⁹ 《正念感官覺醒》，頁 264。

¹⁵⁰ 《正念感官覺醒》，頁 238。

¹⁵¹ 《正念療癒力》，頁 114。

嚨，再往上到臉頰、後腦杓與頭頂。

之後想像你的頭頂有個「小洞」，猶如鯨魚的噴氣孔。吸氣時，想像氣息從這氣孔進入體內，從頭到腳充滿全身。吐氣時，觀想氣息從腳往上送，週遍全身後從頭頂氣孔釋放。有時候我們也會覺察裹覆全身的肌膚，觀想、領受它的呼吸。

在減壓門診中，卡巴金要求患者於前兩週，在錄音帶或 CD 的引導下，每天操作身體掃描四十五分鐘，一週至少六天。之後的幾週，他們持續用特定的方法進行身體掃描，剛開始使用正念瑜伽，之後用正式的坐式瑜伽。如果有慢性病與或任何的長期疼痛，更建議要密集地操作身體掃描。他說：「如果你把身體想成房子，身體掃描就是把門窗打開，讓覺察的新鮮空氣將它打掃乾淨。」¹⁵²

至於從腳至頭掃描身體一遍所花的時間，卡巴金無明確規定，他認為可以依個人的時間與情況而定，「可以在呼吸之間就做完身體掃描，也可以花一分鐘、兩分鐘、五分鐘、十分鐘或二十分鐘。」¹⁵³他認為每種速度都有其優點，最後是不必太在乎時間，最重要的是自己的存在整體和身體保持聯繫。

卡巴金將身體掃描列入正式正念禪修練習。他說：「對任何人而言，身體掃描都是正式正念靜觀練習的最佳入門。」¹⁵⁴並認為身體掃描對有慢性疼痛或其他病痛者非常有幫助，尤其是躺著的練習方式，包括躺在醫院裡的病人也適合此種練習。¹⁵⁵

對飲食保持正念是所有正念練習中最困難的事，雖然乍看之下似乎很明白且容易。但是自始以來，飲食通常是原始欲望所驅動，伴隨著同樣原始而極端無意識的行為。一般人皆是養成自動進食的習慣模式，很難對吃的方法及品嚐其味道保持意識。而且飲食不只是一要維繫生命，有許多人更是想要滿足自己渴望的衝動，是情緒的問題而非真的飢餓。所以在卡巴金在減壓診所的第一次禪修會提供學員品嚐葡萄乾。在練習飲食正念中，可以驅除人們對禪修先入為主的觀念，立即讓禪修融入尋常生活中，用不同的角度來認知世界。用極慢的速度吃一顆葡萄乾，

¹⁵² 《正念感官覺醒》，頁 221。

¹⁵³ 《正念感官覺醒》，頁 221。

¹⁵⁴ 《正念療癒力》，頁 115。

¹⁵⁵ 《正念療癒力》，頁 116。

會讓人不費力地進入「知道」的領域。在此時此刻，吃只是吃，只是品嚐，剔除言語及思想，只品味口中的味覺風景。此種練習完全超越言語與思考。讓吃只是吃，只是品嚐，它會立即傳遞出覺醒。¹⁵⁶

七、正念於五官的練習方法

看的正念練習，卡巴金要我們看只是看，當與看同在，看者與外面的景觀的區隔就愈來愈少。主體（觀看者）與客體（被觀看者）在觀看的時刻合而為一。若非如此，就不是觀看。只是觀看，只是存在於此，沒有任何想法。另外卡巴金也說觀看與看見不同，「觀看」只是看不採取立場，不做任何解釋；但「看見」是採取立場、理解及認知關係，包括其情緒本質、覺知到真正在此的東西。我們看見自己想看的，但並不是真正能理解眼前的東西。我們必須調整我們的看見，來增加其敏感度和範圍。我們可以說看見的目標就是看見事物真正的模樣，而不是我們想要它成為的樣子，或者害怕它成為的樣子，或者只是我們被社會制約下看見或感覺到的。¹⁵⁷當看見是真實的看見，我們的想法與意見就不是那樣重要了，如此就可以看見並知道事情的真實面貌，而不是卡在我們希望或不希望它們是什麼樣子，我們的視野變得良善、平靜、祥和而且具有療癒性。¹⁵⁸

聽的正念練習，卡巴金要我們聽只是聽，只聽見此刻的聲音，不去詮釋在聽的瞬間經驗是愉快或不愉快，而知道聲音就是聲音，就是它本來的面目。不去思考，不去命名評估，不去喜歡或不喜歡，不去批判。聽的覺察就像聲音的鏡子，只是知道來自到面前的聲音，沒有意見或態度，是開放的、空無的，因此能夠包容呈現眼前的任何事。當然這並不是說全無想法產生，應該說想法的出現不再影響或干擾聽覺。¹⁵⁹

卡巴金在減壓門診中，會「要求病人每次練習四十五分鐘到一個小時，一週六次，持續八週。」¹⁶⁰但對於想要繼續追求正念的人們，卡巴金諄諄告誡練習者須做到兩件事：一是密集禪修。密集禪修可以向亞州傳統裡受尊敬的老師學習，也可向經驗豐富的西方佛法老師學習。他

¹⁵⁶ 《正念感官覺醒》，頁 204-206。

¹⁵⁷ 《正念感官覺醒》，頁 172。

¹⁵⁸ 《正念感官覺醒》，頁 176。

¹⁵⁹ 《正念感官覺醒》，頁 184。

¹⁶⁰ 《正念療癒力》，頁 180。

說：「定期參加相對長期（至少七至十天或有時更長）有老師帶領的密集禪修，是絕對必須的事。」目的是為了提升個人禪修練習、對正念的理解或身為老師的有效性。二是日常生活的正念練習。他說：「日常生活的正念是終極的挑戰和練習。當然，日常生活正念和長期密集禪修兩者，是彼此相互補足、鞏固與深化的」究竟而言，這兩者並非彼此分離，兩者互補才能成為生活中一個無縫的整體。¹⁶¹

八、將正念推展於全世界之願望

卡巴金除了想應用正念改變個人的想法、做法外，他尚有一個大志向，即他想用正念改造一個真正和平、自在的世界。他說：「身處在一個已經生病、不祥和的世界裡，在個人生活中無法感到完全健康或平安。」卡巴金希望世間的每一個人「最終都能滿足其基本需求，免於被他人剝削、霸凌和奴役；也就是說世界上所有人的基本人權都受到保護。」¹⁶²根據他應用正念三十多年來，也獲現代醫學證實正念和身心連結的療癒力量，恰可以來幫助人們理解與處理，來自於我們的國家與這個世界所遭受的苦難而難以承受的不安感。正念有一個非常重要的功能，就是呈現出想法只是想法，所以不論其內容為何，雖然有時我們會採用某些特定的想法並做出行動，但是我們仍然可以不被它們影響或蒙蔽，這可以拓展我們看事情的方式，而不只是同意或反對的強勢支持者。帶著正念投入社會運作的各個層面，在政治體制中，即使是最渺小、最微不足道的方式，都有其潛在力量。¹⁶³

每當一個人實踐正念而改變心智時，整個宇宙的點陣架構就會開始產生小小的變化。也許對宇宙剛開始真的的影響很小，但它也可以很巨大，而且出乎意料地具有因果關係。這個道理在解釋混沌與複雜性的科學理論中已眾所皆知。人類的活動、念頭本的身，小小的調整有時會在發生原始事件相隔甚遠的地方產生大規模的改變。這個原理在氣候現象上稱為「蝴蝶效應」。在中國的一隻蝴蝶拍動翅膀可能會引發幾週後在新英格蘭的暴風雨。同理，在身體或心智上產生微小卻重大的改變，隨著時間推移，將會帶來深遠的療癒力。¹⁶⁴在世界上，當正念愈成為一

¹⁶¹ Jon Kabat-Zinn(2011)，頁 205。

¹⁶² 《正念感官覺醒》，頁 431。

¹⁶³ 《正念感官覺醒》，頁 432。

¹⁶⁴ 《正念感官覺醒》，頁 437。

種由衷的練習，我們就愈可能以謹慎的、涵容的、具有想像力的方式回應困難的情境，而非習慣性地以狹隘心態做出反射性的回應。我們就愈能主動地探索，散發出嶄新的、具創造力的、有效率的、慈悲的能量，這些能量可以催化個人、機構、國家，產生轉化性的改變。¹⁶⁵

第二節 馬哈希內觀禪修的實踐方法

一、戒定慧三學修習次第

馬哈希內觀禪修的實踐方法，是遵循著「戒、定、慧」三學及「八正道」而行；首先是「戒學」，在「八正道」中的「正業」、「正語」、「正命」皆屬之，必須遵守戒律以得到「戒清淨」；既得「戒清淨」可學「定學」，在「八正道」中的「正定」、「正念」、「正精進」屬之，學定能證得「禪那」，馬哈希認為修習在《清境道論》裡，所提到四十種「奢摩他業處」中之任一種，都可證得「禪那」；因為證得「禪那」時可鎮伏五蓋，故能成就「心清淨」，但「禪那」得到的「智慧」並不顯著；故於「心清淨」時，需進一步學「慧學」，即應修習「毗婆舍那正見」(vipassanāsammāditṭhi)。「毗婆舍那正見」即是「毗婆舍那智」(vipassanāñāṇa)，它包含了「正見」及「正思維」。「毗婆舍那智」最終就是要體悟或體驗「無常、苦、無我」的智慧，當此智慧達到圓滿時，便能體證涅槃，獲得解脫。馬哈希說：「當『毗婆舍那智』完全成熟、圓滿時，就能獲得『聖道智』，體證涅槃。」¹⁶⁶

馬哈希參考前人論述，在其著作《清淨智論》裡，將「毗婆舍那智」共分為七清淨十六階智(觀智)，七清淨從開始的「戒清淨」到最後的「智見清淨」；十六階智從最基礎的「名色分別智」，到最高階的「省察智」，每一清淨及階智都必須親身證得，是一段漫長而嚴謹的禪修過程，想要圓滿成熟「毗婆舍那智」，體證涅槃，並非一蹴可及。

依「戒、定、慧」三學的次第，首先是「戒學」，馬哈希認為欲修習內觀有所成就者，首先是要遵守戒律，所謂的「善守、善護」戒律；在家修行者要遵守五戒、八戒或十戒中的任一種，出家的比丘要遵守以波羅提木叉為首的四類戒，即「波羅提木叉戒」、「根律儀戒」、「活命遍淨戒」、「資具依止戒」，其中以波羅提木叉戒為最重要，若能善守、善護戒律，則得到

¹⁶⁵ 《正念感官覺醒》，頁 453。

¹⁶⁶ 馬哈希禪師著，溫宗堃譯(2007)，《毗婆舍那講記》，(新北市：慈善精舍)，頁 36-37。以下簡稱《毗婆舍那講記》。

「戒清淨」，如此繼續修行才能得到成就，也就是說不守戒律而修習「毗婆舍那」是不可能有所成就的。

在「戒清淨」之後，可繼續修習「定學」，習「定」是透過禪修「入定」的方式以證得「禪那」，證得「禪那」時即可鎮伏五蓋，獲得「心清淨」。在成就「心清淨」後，可繼續學「慧學」。

但馬哈希的內觀禪修，雖然肯定「定學」的重要性，但並不十分注重「定學」，他覺得修習定學，需花很多時間與精力，對大多數人而言並不容易達成，所以他提出在「戒清淨」之後，採用直接修習「毗婆舍那」，稱之為「純觀乘者」。

馬哈希認為純觀乘者的修行方法，雖然不專修習定學，只是直接觀照所緣，但是在專注的觀照中，會得到「剎那定」(khaṇikasamādhī)，若能不斷專注的觀照，便能遠離諸蓋，並獲得與「近行定」相等的力量，最後亦能成就「心清淨」，也就是修習「毗婆舍那」亦可成就定學，在第四章第二節有詳細敘述。

既然馬哈希的內觀禪修，在「戒清淨」之後，不專修習定學，直接修習「毗婆舍那」，那麼應以何法修習「毗婆舍那」呢？馬哈希提出以「正念」觀照的方法修習毗婆舍那。他說：「無法證得禪那的人，可直接修行『毗婆舍那』，在『雜多行』顯現時以『正念』觀照它們。」¹⁶⁷

「正念」在馬哈希的禪修裡，佔有最中心的位置，每一個正念不但能成就「定學」，亦是「慧學」的基礎，內觀的智慧由此展開。他說：

每個正念觀照裡都有「正精進」、「正念」(sammāsati)以及「正定」。其中，「正精進」確保「正念」能發揮最大力量，「正定」則讓心專注在所緣上，與所緣同步。此三者即是「定道支」，乃為「慧道支」的基礎。¹⁶⁸

馬哈希認為「正念」就是當「名、色」法生起時，即刻給以觀照，如第三章所述，只能觀念生起之前即刻觀照，也有類似不做分析和判斷的觀照¹⁶⁹。「毗婆舍那」的修習，事實上是以

¹⁶⁷ 《毗婆舍那講記》，頁 45。

¹⁶⁸ 《毗婆舍那講記》，頁 45。

¹⁶⁹ 但事實上是在「壞隨觀智」的概念下觀照，如此是為了體證「無常、無我」。詳見第三章第三節。

正念來進行，正念能貫穿於定與慧之間，是修習馬哈希內觀最重要的方法。

二、坐姿的論述

雖然正念是觀照在「名、色」法生起時的當下，此應不限任何地點或身體的姿勢皆可觀照，但對一位初始學毗婆舍那的人，要以六門（眼、耳、鼻、舌、身、意）中升起的一切名色作觀察是有困難的，因為訊息過度龐大而雜亂，而無從觀照，所以對於初學者，不如專注於一處仔細的觀照，馬哈希認為，首先應以「身門」為主，即對「觸」先產生觀照。「初學的修行者，應先觀察在身門中，因觸而清楚顯現的色法。」¹⁷⁰

而在「身門」中對「觸」的觀照，最簡單就是以坐姿來修習。所以馬哈希建議對初始學習毗婆舍那，是以坐姿來修習。他說：「剛開始投入禪修時，大多數的禪修者是採用坐姿來修習毗婆舍那。」¹⁷¹

以坐姿來修習毗婆舍那，馬哈希提出盤腿端坐，共有三種姿勢：

- (1) 雙盤（如佛像那樣）。
- (2) 散盤，小腿前後平放或交叉，膝蓋外張。
- (3) 大腿、膝蓋彎曲併攏，坐在小腿上。即緬甸女眾的傳統坐姿。¹⁷²

選擇禪坐的姿勢，最重要的目的是採用此坐姿，能讓毗婆舍那修行的時間維持較為長久，因為若能不改變姿勢，保持全然不移動，比較長時間地修習毗婆舍那，就易於得「定」(samādhi)。馬哈希認為如果禪修者是先證得「禪那」之後才修「毗婆舍那」，將會比較容易證得「毗婆舍那智」。若一開始就直接修行毗婆舍那而不專修「定」的人，則必需要更大的努力以便獲得定力，因此，培養長時間修習毗婆舍那的能力，是很重要的。

馬哈希也教導，盤腿而坐時應保持上半身挺直。若彎腰駝背，就是身精進的懈怠，如此會令禪修者難以獲得定力。因此，上半身必須保持挺直，如此有助於正念觀察。上半身保持挺直之後，必須將正念導向禪修的所緣，「譬如，若是修習出入息念，就把注意力集中在鼻端，持

¹⁷⁰馬哈希禪師著，溫宗堃譯(2006)，《馬哈希的清靜智論》，(新北市：大千出版社)，頁 11。
以下簡稱《清靜智論》。

¹⁷¹《毗婆舍那講記》，頁 62。

¹⁷²《毗婆舍那講記》，頁 62。

續地念住鼻息的出入。」¹⁷³雖然馬哈希並不反對觀察鼻息的出入來進行禪修，但他卻不採用此方法。

當坐正後，便以正念觀照身體明顯的色法開始。例如只要身體仍維持坐姿時，禪修者便可藉由正知身體的坐姿來培養正念，如知道身體是否有傾斜，或者有彎腰駝背等。不過，馬哈希認為長時地專注在坐姿這單一所緣上，並不需要特別的專注力，如此容易產生昏沉、怠惰，所以馬哈希建議觀照「腹部的起伏」；腹部會隨著呼吸而起伏，是馬哈希內觀禪修的重點與特色，他非常注重觀照腹部的起伏。

三、觀照腹部起伏之主張

馬哈希教導，在採取坐姿，保持身體不動時，腹部的起伏可說是最為明顯，在腹部上升之時，必須觀照上升的移動，並於心中做下標記；同樣的，在腹部下降之時，必須觀照腹部下降的移動並做標記。所謂的「標記」，就是要注意當下生起的現象，能夠知道所觀察的現象。馬哈希強調，在觀照腹部上升時，我們的正念必須持續，從腹部一開始上升直到結束，正念都不應間斷。當「定力」增強之時，緊、推、移動等特質，會自行變得明顯可辨。「總之，禪修者必須不間斷地以正念觀照腹部的起伏移動。」¹⁷⁴

每次呼吸時，必須覺察到腹部的上升及下降，但是如果腹部起伏的活動不明顯時，可以將手放在腹部上來感覺它的起伏。但馬哈希告誡初學者，應不要改變呼吸的速度，不可以故意減慢或加快呼吸的速度，也不可以太用力呼吸；如果改變呼吸的速度獲力量，會令人覺得疲倦，必須要自然地呼吸，來注意腹部上升和下降的運動。¹⁷⁵

馬哈希甚至認為，雖然只是依循以正念觀照腹部的起伏，也可以獲得佛法的真實智慧。他說：

因此我們教導禪修者念住腹部，正念觀照當下發生的腹部起伏移動。實際上，至今已有

¹⁷³ 《毗婆舍那講記》，頁 63。

¹⁷⁴ 《毗婆舍那講記》，頁 65。

¹⁷⁵ 馬哈希禪師著，林崇安譯(1999)，《實用內觀練習》，(內觀教育基金會)，頁 1。以下簡稱《實用內觀練習》。

許多人依循這樣的身隨觀念處的教導來修行，從而獲得佛法的真實智慧。¹⁷⁶

修習內觀禪開始於觀察腹部的「起伏」，此法是傳承於其師明坤傑打汪尊者(Mingun Jetāvan Sayādaw)¹⁷⁷，但經典並未記載習禪要觀察腹部的「起伏(升降)」，所以受到一些外來的批評，馬哈希也承認此事，「有些人認為我們所教導的念處修行方法只有觀照腹部的起伏，因而有些負面的批評。」¹⁷⁸有人批評「經典未提及『升降』，它們毫無意義。」¹⁷⁹。

但馬哈希卻認為雖然經典沒有明確記載，但觀察腹部的「起伏」是有意義的，他認為注意觀照腹部的「起伏」的時候，會發現腹部有擴張、運動、傳遞的現象；這些現象與「風大」的特性、作用和現起相同。擴張是「風大」的特性，運動為其作用，傳遞為其現起(出現的形象)。

「知道風大的實相意即知道它的特性、作用和現起。我們要修習來了解它們。」¹⁸⁰

觀照四界差別(地、水、火、風)也是南傳修習毗婆舍那共同的方法之一，佛教認為一切的色法(物質)，皆由「地、水、火、風」等四大所組成，人的身體亦不例外，依馬哈希的禪修方法，先觀察「四大」(地、水、火、風)的自相(本質特性)，然後由自相去覺察共相(共同的作用)；例如從腹部的上下起伏，透過「觸」的覺察到「風」的自相，最後覺察到「風」與其它「四大」的共相為「無常」。對於「色法」的觀察是如此，對於「名法」的觀察亦是如此。¹⁸¹

馬哈希非常注重觀照腹部起伏，並把此法視為修習毗婆舍那的「根本業處」，並以此法為基礎再去觀照每一個生起的心念、感受與其他身心現象。不過當證得「壞滅智」時，便不需要再觀照腹部起伏的根本業處，這時候正念所及的範圍會變得非常的廣泛，以至於何任的身體移動、姿勢、心念、感受和其他身心現象生起時，都會依其出現時，按其因顯著的順序，次第地

¹⁷⁶ 《毗婆舍那講記》，頁 64。

¹⁷⁷ 戒喜尊者(Ashin Sīlānandabhivajsa)著，鄔明雪(U Min Swe)英譯，溫宗堃、何孟玲中譯(2012)，《馬哈希尊者傳》(Biography of The Most Venerable Mahāsi Sayādaw)，(台北：佛陀原始正法中心)，頁 24。

¹⁷⁸ 《毗婆舍那講記》，頁 78。

¹⁷⁹ 馬哈希禪師著，茅塔諾英譯，嘉義新雨編譯群中譯(2015)，《內觀基礎——從身體中了悟解脫的真相》，(台北市：方廣文化事業)，頁 37。以下簡稱《內觀基礎》。

¹⁸⁰ 《內觀基礎》，頁 37。

¹⁸¹ 馬哈希對「四大」的觀察，確實較注重「風大」，對其它三大很少描述到。林崇安認為馬哈希的氣息入出，是以風大的作用作為重點。詳見：林崇安(2010)，〈內觀禪修的探討〉，《中華佛學學報》，13，頁 61。

成為正念觀照的對象。¹⁸²

四、行禪為特色

在馬哈希的禪修裡，除了重視「坐禪」外，亦非常注重「行禪」，「行禪」亦稱為「經行」，尤其在密集禪修營裡，對於初學者總是要求一個小時坐禪，一個小時行禪，如此行禪與坐禪交替進行，所以有一半的時間在練習坐禪，一半的時間在練習行禪。馬哈希傳統認為：經行能夠迅速建立正念與定力；另一方面，於坐禪後經行，有助於平衡定根與精進根，並能克服睡意。所教的行禪方法，乃依據身念處「威儀章」中所謂「行時知行」的教導。在眾多內觀禪法中，此般等視行禪與坐禪的重要性，使得馬哈希傳統有別於其他不強調行禪的內觀傳統。¹⁸³

在行禪時，馬哈希教導：在行走時，須將正念放在左右交替的腳步上，觀照左腳及右腳的步伐移動，正念必須跟隨步伐移動的整個過程，從腳的提起來、推出到放下，都能清楚的覺察到。對於初學者而言，在行走時必須注意每一步的「提起」及「落下」，經過練習一些時間後，這種注意就會變得比較容易。其後就應注意三個階段：「提起、前移、落下」。開始時，只注意一或兩個階段就已足夠，熟練時就應注意三個階段；或者在走快時，只需注意「右步、左步」，走慢時就注意「提起、前移、落下」。¹⁸⁴

在經行時，馬哈希要禪修者，除了要覺察到走路姿勢的變化外，亦須覺察到走路姿勢變化時所發生的意識。他提出觀察腳步移動的恰當方式是：

每個步伐應含有三個觀察點：(1) 腳的提起；(2) 腳的推出；以及(3) 腳的放下。當定力增強時，禪修者即能辨別：「腳的提起」與「了知提起的心」、「腳的推出」與「了知推出的心」、「腳的放下」與「了知放下的心」。這就是辨別「色法」(rūpa，身體現象)與「名法」(nāma，心理現象)的智慧。¹⁸⁵

¹⁸² 《毗婆舍那講記》，頁 78。

¹⁸³ 溫宗堃(2012)，〈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》，7，頁 222。

¹⁸⁴ 《實用內觀練習》，頁 5。

¹⁸⁵ 《毗婆舍那講記》，頁 66-67。

五、還原原始佛教四念處修習

修習毗婆舍那主要是要獲得「毗婆舍那智(vipassanāñāṇa)」，毗婆舍那智不是世間的智慧，是出世間的智慧，是邁向涅槃解脫的智慧；而傳統南傳佛教修習毗婆舍那的方法，主要是從「四念處(satipaṭṭhāna)」著手，馬哈希自是不例外，他說：「若未觀照身、受、心、法中的任一法，就不能修得『毗婆舍那智』與『道智』」。¹⁸⁶

「四念處」的修習主要根源於《大念處經》，「四念處」可分為身念處、受念處，心念處及法念處，上面所述坐禪時觀照腹部起伏及行禪時觀照自己的步伐，皆屬於「身念處」，但馬哈希還教導許多關於「身念處」的觀照，例如，人們無論何時何地，必定處在於行、住、坐、臥四威儀中的任一種。所以，坐下、行走時，禪修者應對坐姿、行走保持正念、正知；同樣的，在站立時，應對站立的姿勢保持正念、正知；躺著時，也必須正知自己正躺著。除了對此四威儀保持正念、正知外，也應對每個威儀姿勢的細節，保持正念、正知。¹⁸⁷

其次是「受念處」，受念處包括對內心的苦受(dukkhavedanā)、樂受(sukhavedanā)、不苦不樂受(捨受)(upekkhā-vedanā)等，對三種感受給予觀照。馬哈希要求禪修者，若由於身體接觸到快樂的事，而生起的任何「樂受」，應被覺察、觀照；乃至於心中因喜悅而生起的樂受，也應被覺察、觀照；若因身體或心理的痛苦而引起的「苦受」，應被覺察、觀照；至於不苦不樂的感受，也稱為「捨受」，有不苦不樂的感受生起之時，也都應當覺察、觀照。但馬哈希認為「捨受」通常隱晦而難以覺察，要當「毗婆舍那智」到達相當高的階段時才容易觀照得到這類的「捨受」。不管是苦受、樂受或不苦不樂受，「它們不會同時生起，一次只會出現一種受。無論如何，任何感受生起之時，都必須以正念加以觀照。」¹⁸⁸

若將「受念處」推廣到各種情緒感受，包括：歡喜、討厭、氣憤、擔心、恐懼、悲傷、鬱悶等情緒，當它生起時，不要排斥它，也不要陷入其中，要像第三者那樣，不帶批判、不加解

¹⁸⁶ 《毗婆舍那講記》，頁 50。

¹⁸⁷ 《毗婆舍那講記》，頁 62。

但實際上馬哈希並未練習《大念處經》中的所有的禪法。他簡擇出身念處中的三種禪修法，分別為四威儀、四明覺及四界分別觀，再加上受、心念處的練習，使毗婆舍那禪法能用於日常生活之中，具有「純觀行的特色」。詳見：

溫宗堃(2002)，〈《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〉，《宗教與心靈改革論文集》，頁 119。

¹⁸⁸ 《毗婆舍那講記》，頁 76。

釋地覺察、觀照它們，直到它們消失，馬哈希說：「若心感到焦慮、不安，應當覺察、觀照它們，直到它們消失。」¹⁸⁹這就是「受念處」的修習方法。

對於初學禪修者，馬哈希提出在坐禪時，引起「苦受」時的指導方法，它不同於日常生活中「受念處」的修習法。馬哈希指導坐禪者，當以坐姿持續修習正念一段時間之後，肌肉會產生疲累、僵硬、疼痛的現象，身體會感到極不舒服；這個時候，必須以正念觀照最顯著的苦受。也就是說，如果感覺到肌肉疲累、僵硬、疼痛，應如實加以觀照。同樣的，如果有出現熱、痛、癢等的感受，也應在它們生起時，即加以觀照。正念觀照這些不舒服的苦受之際，它們可能會變得更劇烈，這時候，禪修者也許會想要移動身體，但是禪修者不應該立刻這麼做，他應該觀照這個想移動的心，忍耐不舒服的苦受，繼續修習正念。這樣的忍耐被稱為“*kantisamvara*”（堪忍的防護）。禪修者唯有忍耐、持續地培育正念，他才有可能獲得定力（*samādhi*），並藉由定力修得「毗婆舍那智」與「聖道智」等，如此，方得以作證「涅槃」。相對的，如果缺乏忍耐，經常更換身體的姿勢，禪修者將難以修得定力。未得定，就不會有「毗婆舍那智」，也就無法證得「聖道智」、「果智」、「涅槃」。¹⁹⁰

再其次為「心念處」，馬哈希依《大念處經》的記載，指導禪修者對於任何的出現的心識、念頭，皆應如實觀照。即禪修者必須覺察、觀照與有貪、無貪、有瞋、無瞋、有痴、無痴相應的心；必須覺察、觀照與昏沉相應的心，以及與懶惰相應的心；另外還有證得禪那者才能觀察到的「禪那」相應的心及未與「禪那」相應的心，以及觀照「有上之心」和「無上之心」，同樣的，應當覺察、觀照有定的心與散亂的心。此外，禪修者亦須覺察、觀照那令煩惱遠離的觀照心，以及未正念觀照的心。以上，涵蓋了《大念處經》「心隨觀念處」裡所列舉的應當正念觀察的十六種心。¹⁹¹

馬哈希提出日常生活之中「心念處」修習的例子，如有任何想法或回憶產生時，就須給予標記（或觀照）。如果是想像，就對「想像」給予標記。如果是思考，就對「思考」給予標記。如果是計畫，就對「計畫」給予標記。如果是察覺，就對「察覺」給予標記。如果是回憶，就對「回憶」給予標記。如果感覺快樂，就對「快樂」給予標記。如果感覺無聊，就對「無聊」

¹⁸⁹ 《毗婆舍那講記》，頁 76。

¹⁹⁰ 《毗婆舍那講記》，頁 74。

¹⁹¹ 《毗婆舍那講記》，頁 73。

給予標記。如果感覺高興，就對「高興」給予標記。如果感覺氣餒，就對「氣餒」給予標記。觀照（或標記）所有這些心識的活動，皆可稱作「心念處」。¹⁹²

對「心念處」的觀照亦如對「受念處」的觀照，不帶批判、不加解釋地覺察、觀照它們，直到它們消失。例如在坐禪時，常會出現妄念、想像等，禪修者必須立刻觀照它們，如此觀照它們時，那被觀照的妄念、想像就會停止而不再持續，這時候，禪修者應再回來觀照腹部起伏。

「如此，正念觀照每個生起的念頭、想像，就是在修習『心隨觀念處』。」¹⁹³

最後是「法念處」，依《大念處經》的記載，可分為五蓋（欲貪、瞋恚、昏沉與睡眠、掉舉和追悔、疑）、五取蘊（色、受、想、行、識）、六內外處（眼、耳、鼻、舌、身、意、色、聲、香、味、觸、法）、七覺支（念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨）、四聖諦（苦、集、滅、道）。所以「法念處」的修習是屬於非常廣泛的範圍，馬哈希認為，只要不屬於「身、受、心念處」裡，皆屬於「法念處」。他說：

任何生起的現象，若不屬於上述的身體移動、威儀姿勢，也不是心識、念頭，亦不是苦、樂等感受，則可歸為『法念處』的範圍，例如見色、聽聲、嗅香。¹⁹⁴

「法念處」的修習方法，與「身、受、心念處」的修習相同，馬哈希以觀照五蓋為例說明之。

當想要獲得某事物的貪欲生起時，禪修者必須覺察、觀照這個貪欲。當喜歡或執著某個感官外境時，他也必須覺察、觀照這個執著。以上，是觀照貪欲蓋的略說。再者，當「瞋恚」生起時，禪修者必須覺察、觀照這瞋恚。同樣的，當「昏沉與懶惰」、「掉舉與後悔」生起時，必須正知它們。¹⁹⁵

四念處雖分為「身、受、心、法」，但細的分類卻較龐雜，其實四念處亦不外乎「名法」

¹⁹² 《實用內觀練習》，頁 2。

¹⁹³ 《毗婆舍那講記》，頁 72。

¹⁹⁴ 《毗婆舍那講記》，頁 76。

¹⁹⁵ 《毗婆舍那講記》，頁 77。

與「色法」，名法屬於精神方面，色法則指物質方面，一切所觀照的對象不外乎「名色」，所以馬哈希有時又以「名色」通稱之。他認為四念處雖有種種的分類，但這些分類都是根據心識的「所緣」而做，「若從『念』的角度來看，它們則是相同的，可以不做分類，皆通稱為『不放逸(appamāda)』。」¹⁹⁶

馬哈希舉出正念飲食詳細的指導例子：

用餐時，每一個細微動作都要觀察。注視食物時，注意「注視、注視」。擺設餐點時，注意「擺設、擺設」。拿食物到嘴邊時，注意「拿、拿」。脖子往前彎時，注意「彎、彎」。食物觸到嘴邊時，注意「觸、觸」。把食物放進嘴裡時，注意「放入、放入」。嘴合上時，注意「合上、合上」。手縮回時，注意「縮回、縮回」。若手碰到盤子時，注意「觸、觸」。脖子伸直時，注意「伸直、伸直」。咀嚼時，注意「咀嚼、咀嚼」。知道什麼味道，注意「知道、知道」。吞嚥食物時，注意「吞、吞」。食物吞下去，觸到食道邊緣時，注意「觸、觸」。¹⁹⁷

由上可知，在進行飲食時觀照身體姿勢的變化，是屬於「身念處」，觀照對食物的感受，是屬於「受念處」，觀照對食物的想法，是屬於「心念處」，觀照對食物的視覺、味覺，是屬於「法念處」。真正在內觀修習中，根本無法分清楚自己所觀照的是四念處的哪一念處，其實也不必一定要分清楚，猶如馬哈希所說的，不管觀照哪一念處，只要持續觀照即可，可通稱為「不放逸」。

六、觀照明色法之修習

修習內觀除了對四念處觀照外，在《內觀基礎》一書中，馬哈希又提出對「五取蘊(五蘊)」的觀照，他說：「我們以觀照五取蘊來培育內觀。」¹⁹⁸嚴格來說五取蘊是屬於四念處中的法念處，為何馬哈希特別提出來呢？其主要的用意在於破除執取。五取蘊即是色、受、想、行、識，

¹⁹⁶《毗婆舍那講記》，頁 28。

¹⁹⁷馬哈希禪師著，林武瑞譯，《內觀禪修：基本和進階練習》

引自未編頁碼線上版，網址：<http://www.dhammadownload.org.tw/books/inside/inside.htm>

¹⁹⁸《內觀基礎》，頁 14。

佛教認為眾生的精神與物質是由五取蘊組合而成，並對它們可能產生貪欲而樂於執取，馬哈希認為必需觀照五取蘊並且看清它們的實相，否則將因貪欲和邪見而執取它們。「你需觀照它們，看清它們的實相，否則，你將因貪欲和邪見而執取它們。一旦觀到它們的實相，你便不再執取。」

¹⁹⁹如落入執取，則煩惱不斷；若能真實觀察到五取蘊的實相，便不再執取它們，才能邁向解脫。

佛法認為人之生命是由「五蘊」所組成，離開五蘊人將不存在，依靠五蘊才能讓生命得以繼續存在，「猶如束蘆，相依而住」，五蘊互相依靠而存在，缺一不可，生命的組成除了「五蘊」之外，再無其它東西存在，例如有「永恆的我」存在。觀照五蘊主要是想要體證「無常、無我」，馬哈希說：

如果你將事物當成永恆不變的，那怎麼能產生內觀呢？如果你將它們為快樂的、美的，有靈魂、有自我，那怎麼能產生內觀呢？²⁰⁰

如何觀照五取蘊？馬哈希舉一個例子來說明：譬如在彎曲肢體的動作及行為中就有「五蘊」的發生，知道自己想彎曲，然後彎曲是「識蘊」；彎曲後心中會出現三種感受，即苦受、樂受、不苦不樂受等，屬於「受蘊」；能辨別彎曲的動作是「想蘊」；然後促使肢體彎曲的行為是「行蘊」；而實際上看到的肢體彎曲是「色蘊」。於是在一個簡單的肢體彎曲行為中，便有「五蘊」的發生。

因此，在彎曲手臂的一個動作中，就有五蘊。你移動一次，就有五蘊，你再次移動，就有更多的五蘊。每次的移動引出五蘊，如果你有正確的觀照，和正確的瞭解，那麼我們無需告訴你所發生的情形，你自己知道。²⁰¹

我們可以看到其實觀照五取蘊與觀照四念處並無多大差異，甚至可以說是相同的，只是觀照五取蘊更精簡，不似觀照四念處那麼龐雜，但不論是四念處或五取蘊，更精簡而言皆是由「名色」組合而成的。內觀所觀照之物，無非與自身有關的物質或精神，與自身無關的事物，皆不

¹⁹⁹ 《內觀基礎》，頁 15。

²⁰⁰ 《內觀基礎》，頁 35。

²⁰¹ 《內觀基礎》，頁 18-19。

在觀照之列。

內觀的修習，主要是培育邁向涅槃解脫的智慧，而最初開始是對於「名色」明確的認知，也是馬哈希內觀禪修的第一步，馬哈希說：「內觀始於對『名色』有明確的認知。為達到內觀，禪者由『色』開始。」²⁰²又說：「內觀始於『名色分別智』」²⁰³想要到達「分別名色智」必須觀照「名」與「色」的「特性、作用、現起和近因」，通常先觀照「色」，然後在觀照「名」，當「名色分別智」圓熟之後，就具有了「見清淨」。

何謂「名色」的「特性、作用、現起和近因」？馬哈希認為在最初習禪階段還不需要明瞭「近因」，所以他只說明「特性、作用、現起」，他說：「明瞭它們的『特性』，就是了解名色的真實性質；明瞭它們的性質，就是了解它的『作用』；『現起』是它們出現的狀態。」²⁰⁴他舉了「風大」的例子，「風」支持的「特性」，這是它真實的本性，移動是它「作用」，引出、推、拉是它的「現起」。但是我們仔細考察一下「特性、作用、現起」的意義，事實上很難了解它們之間的區別；譬如「移動」是風「作用」，但難道不能說成是風的「特性」或「現起」嗎？

除了「風大」之外，尚有「地、水、火」，在佛教的教義中，一切的物質（色法）係由地、水、火、風等，四大要素所構成，稱為「四大」，又稱「四界」。色法是由「四大」所組成，而「四大」各有「特性、作用和現起」；但對初學者在內觀禪修時，想要仔細地觀察四大的「特性、作用、現起」事實上是有困難的。所以馬哈希認為不必要在學會「四大」的特性、作用和現起之後才習禪，只要如實的觀照「名色」，就能自然了解其「特性、作用、現起」；「觀照所生起的『名』與『色』，你也將了解其特性、作用與現起。」²⁰⁵

馬哈希以觀照行走或彎伸肢體為例子，一般習禪者會觀照「行走或彎曲、伸展」等，但馬哈希卻認為「行走或彎曲、伸展」是觀念不是實相，正念要觀照的是實相不是觀念，或者說正念要觀照的是「行走或彎曲、伸展」這些觀念所展現出的作用或特性，如「風大」所引發的支持、移動等。當正念與定力增強時，一切觀念將會消失，並且產生實相，而只有了解實相，才

²⁰² 《內觀基礎》，頁 38。

²⁰³ 《內觀基礎》，頁 38。

²⁰⁴ 《內觀基礎》，頁 39。

²⁰⁵ 《內觀基礎》，頁 45。

會有真正內觀智慧的產生。但對於初學者而言，觀念與實相會同時出現，若教導初學者只觀照實相，這是不可能的。在開始習禪時要捨棄觀念不太可能，將觀念與實相兩者結合起來是可行的。²⁰⁶

但對於未習禪之前便去學全部的「特性、作用、現起」，馬哈希認為所學到的仍只是觀念，不是實相。唯有習禪時觀照「名色」的生起，體驗到它的「特性、作用、現起」，這才是實相。依馬哈希的看法，「觀念」只是一種理論上的認知，不是實際上的體驗，所以馬哈希不喜空談理論上的「觀念」，他注重的是實際上的體驗；事實上「特性、作用、現起」無法被理論上的認知，只有在習禪觀照「名色」時，能夠被體驗到。

依佛教的說法，身體是屬於「色法」，故是「四大」組合而成的，所以當我們在活動身體時，都只是「四大」的「特性、作用、現起」，這才是真正色身的「實相」，其中並沒有真正的「我」或「身體」的存在，一切不過是「四大」的「特性、作用、現起」而已。譬如走路的時候，

當你觀照右步、左步，你知道每一步的緊縮是它的特性。你知道移動是它的作用。你也知道轉移是它的現起。這是正確的智慧，對的智慧。²⁰⁷

除了觀照「色法」所產生的「特性、作用、現起」外，馬哈希也強調觀照「名法」一樣也可以產生「特性、作用、現起」，這些都是內觀的獲得智慧的方法。「名法」包括「受、想、行、識」，馬哈希舉出「苦受」的例子，例如當我們身體有疼痛或灼熱的感覺時，馬哈希要我們集中精神去觀照「痛、痛」或「熱、熱」，由此會產生不愉快的經驗和痛苦的感受，佛法稱為「苦受」；在「苦受」中可以體驗到它的「特性、作用、現起」。馬哈希說：

假如你觀照身體生起的不適感時，你知道是體驗到明確討厭的事物—它的特性，相關情緒的退縮是它的作用；身體的痛苦是它的現起。這是行者獲得智慧的方法。²⁰⁸

²⁰⁶ 《內觀基礎》，頁 42。

²⁰⁷ 《內觀基礎》，頁 46。

²⁰⁸ 《內觀基礎》，頁 48。

馬哈希的內觀禪修是由觀照「五取蘊」入手，簡單的說就是觀照自己的「身體」或「精神」的狀況，離開自己的「身體」或「精神」則無從觀照，內觀智慧亦無從產生。而且無論從身體上的「色法」觀照，或從精神上的「名法」觀照，最後都能體驗到「名色」的「特性、作用、現起」，它不是由思考或推理而得，只能親身體驗到。

七、七清淨與十六階智之次第實踐論述（見附錄）

馬哈希對於禪修者，於修習毗婆舍那時，參考前賢觀智架構（vipassana-ñāṇāni）的論述，提出七清淨與十六階智，來評估真實智慧進展的情形。所謂七清淨是指戒清淨、心清淨、見清淨、度疑清淨、道非道智見清淨、行道智見清淨及智見清淨。十六階智分別是：名色辨別智、緣攝受智、觸知智、生滅智、壞滅智、怖畏智、過患智、厭離智、欲解脫智、審察智、行捨智、隨順智、種姓智、道智、果智及省察智。簡述如下：

當純觀乘者具足心清淨而觀察所緣時，他能夠清楚辨別知道，那些所緣是「名」，那些所緣是「色」，例如「上升是一法，對它的了知是另一法；下降是一法，對它的了知是另一法」。²⁰⁹此說明能覺察腹部或上或下是一法（色法），能了知自己正在覺察腹部或上或下是另一法（名法），這些能夠辨別了知的名與色，是依當下觀察而生起的，所以是屬於「現量智」，而非依靠思考或推理而得的「思所成智」。當每次都能如此的觀察，清楚辨別所觀察的色法和能觀察的名法（心法）的真實作用，便能得到「名色辨別智」。「每次如是觀察之時，辨別、了知所觀色與能觀心的真實自味，即名為『名色辨別智』。」²¹⁰

既得「心清淨」後，下一步須成就「見清淨」，「見清淨」是由「名色辨別智」進一步的觀察所得，當「名色辨別智」非常熟練時，可以清楚哪些是色法，哪些是名法，一切存在物的組成除了「名、色」（精神與物質）之外，更無他物，根本沒有所謂的「我」、「眾生」、「補特伽羅」、「命者」、「他者」、「男人」或「女人」；若能依「名色辨別智」觀察一切是如此，便能成就「見清淨」。馬哈希說：

²⁰⁹ 《清靜智論》，頁 25。

²¹⁰ 《清靜智論》，頁 29。

自己觀察後了知：『除此之外，別無眾生、補特伽羅、命者、我、他者、男人或女人。』
此名為『見清淨』。²¹¹

馬哈希認為：當「見清淨」熟練時，則所觀察的名、色之緣，也會顯現出來。比如當手或腳等四肢要彎曲時，首先可以觀察到想要彎曲的心，要彎曲的心會變得明顯，然後就觀察到四肢的彎曲。這些都是依親身體驗（現量）而了知，因為想伸展四肢的心（名法）先存在，然後被稱為伸展的色法便生起；又比如修行者的心不在當下而往外跑時，必然先生起往外跑相應的心，這些心因為未被事先觀照，所以會往外跑，若能事先被觀照，往外跑的心就不會生起。所以說：「能被觀察的或能被了知的所緣存在時，思、尋或能知的心才生起。不存在時，便不生起。」²¹²

如此的心總隨著顯現的所緣而生起，所緣存在時，心才生起；無所緣時，心便不生，這些所緣經由親身體驗及推理思考，認為是由無明、渴愛、業等因緣存在而產生的，如此便能得到「緣攝受智」。

審察了知：『由於無明、渴愛、業等因緣存在，此名、色才轉起。』如是以現量、也以推論，觀察、了知名色和其因緣，即名為『緣攝受智』。²¹³

若初學者對於每一次「名色」生起時，都能去觀照它們，而且能體驗到「名色」的「特性、作用、現起」，便可證得內觀禪修「最初階段的『名色分別智』和『緣攝受智』，它們為內觀的基礎。」²¹⁴內觀的智慧就是從此一步一步建立起來的。

當此「緣攝受智」成熟時，禪修能見一切的存在者或活動，皆是名、色，而名、色也是各自依適當的緣而生起，確定地了知：「只有『作為緣的名、色』以及『依緣而生的名、色』。實際上，造作彎曲等、或了知苦受等的人，並不存在。」此稱為「度疑清淨」。²¹⁵

當度疑清淨成熟時，禪修者便可辨別、了知每個被觀察的所緣之初、中、末階段。同時從

²¹¹ 《清靜智論》，頁 29。

²¹² 《清靜智論》，頁 31。

²¹³ 《清靜智論》，頁 35。

²¹⁴ 《內觀基礎》，頁 51-52。

²¹⁵ 《清靜智論》，頁 35。

觀察中得知，前一個所緣滅去時，才有後一所緣個的生起；如當觀察腹部上下時，必定在腹部上升結束時，才有腹部下降的生起；在腹部下降結束時，才有腹部上升的生起；或者就苦受而言，苦受升起，漸漸地變弱，最終完全寂止，然後才會有另一新的苦受生起。也就是在每個所觀照的所緣會有所變動，慢慢變弱，最後消逝滅去，另一個新的所緣才會進入心之視野。

禪修者見到每個被觀察的所緣生起，變弱，然後衰滅，看不到任何不會衰滅的常恆堅固之法，即並不見有恆常不變之法的存在，所觀察到的一切皆會變化，最後會壞滅；於是禪修者得知（即觸知）：「依於滅壞義，故是無常、依於生已滅去之義，故是苦」；如是見到許多苦受不斷地生起，他觸知：「這僅是苦的聚集而已。」他也觸知：

這僅是『無自在主的』、『以無我為自性』的法。因它依緣而生——並非依自己而生——然後便滅去，所以是無自在主的、無我的。²¹⁶

以此方法得知（即觸知）苦、無常、無我，這些都是透過長期純粹的親身覺察而得知，非由思考、推理而得知；故馬哈希云：

如是，離思量、推敲而透過純粹的觀察，了知被觀的所緣之無常等自性，而觸知『無常、苦、無我』，此觸知即名為『現量觸知智』²¹⁷

若以時間上而言，時間的橫軸，是指生活於現在的世間，可依現量體驗到諸法均無堅固不變，由生起、變化、最後壞滅，而得知「無常、苦、無我」；但若以時間縱軸而言，是過去、現在、未來，無法依現量體驗到諸法的生起、變化、最後壞滅，而是由現量的體驗，然後加以推理思考（比量）可得知過去的、現在的、未來的，皆是「無常、苦、無我」，這種由推理思考可得知的稱為「比量觸知智」。又稱為「理趣毗婆舍那（即推論內觀）」。

若能夠一直專注於觀察當下的名、色之時，這時禪修者會見到「光明」，然而每個禪修者所見的光明會不一樣，有些見到的如燈光那樣，有些人則見到如閃電光、月光、陽光等；而且

²¹⁶ 《清靜智論》，頁 39。

²¹⁷ 《清靜智論》，頁 41。

對有些人而言，光明僅留住片刻，對某些人而言則光明可以留很久。這時禪修者也會生起喜樂，馬哈希如此描述：

自心清淨之時，「喜」便帶來身毛豎立、身體顫動。那時極甘甜、微細的觸，遍滿全身，產生妙勝、可意的樂。由於喜的威力，他覺得全身，似乎下方未觸、昇上空中騰空而住；或像坐在空氣的墊子上；或像全身在上下飄浮升降。²¹⁸

在此極樂或狂喜之時，所有身體的病痛，和心中的不安都消失不見了，那是一種極為特殊且未曾體驗的快樂，此時禪修者身、心皆「輕安」，身體極為柔軟，心中極為「明淨」、愉悅，他信心堅定，並喜愛禪修；可是馬哈希認為若禪修者欲求禪修時有「光明」相發生也是一種「煩惱」，更甚者會將此極樂的體驗，認為已證得「道果」，其實這也是一種「執染」；馬哈希說：「他以為：『我肯定已證得道、果！我已完成修行的工作！』這是將非道誤認為道的邪執，亦名為『染』」。²¹⁹

所以禪修者若見到「光明」相而發生極大的喜樂，並對此產生執染，亦是邪執，或稱為「觀染」，非毗婆舍那之道，馬哈希認為應持續觀察所緣才是毗婆舍那之道；他說：

光明等法不是道，對它們的愛樂只是觀染而已。持續地觀察顯現的所緣，才是毗婆舍那之道！我的毗婆舍那工作尚未完成，我應該（繼續）觀察。此名為「道非道智見清淨」

220

禪修者如果能認為對光明、狂喜、輕安等的欲求也是一種執染，並超越對光明、狂喜、輕安等的欲求，如過去那樣，僅持續地觀察一切顯現的名、色法的生起、壞滅，「被觀的所緣生起後立即消失（滅去）。」²²¹依親身體驗（現量）不斷的觀察名、色剎那剎那地生滅，如此便能成就確定、了知生滅的智慧，稱為離染的「強力生滅隨觀智」（簡稱「生滅智」）。「生滅

²¹⁸ 《清靜智論》，頁 49。

²¹⁹ 《清靜智論》，頁 55。

²²⁰ 《清靜智論》，頁 57。

²²¹ 《清靜智論》，頁 59。

智」是「行道智見清淨」的開始。從「生滅智」開始乃至「隨順智」，皆名為「行道智見清淨」。

當「生滅智」成熟、有力時，對於名、色不斷的生起、壞滅，能很清楚的覺察到，也就是「生滅智」能自行運轉，並能很明顯、很迅速的覺察到名、色諸法的「生、住、滅」；當「生滅智」運轉非常成熟時，禪修者慢慢只會覺察到名、色諸法的「滅」，也就最後壞滅的階段，對於名、色諸法的初起階段「生」，及中間階段「住」，不能覺察到。此時禪修者會認為自己毗婆舍那的修行退步，因為他觀察不到「生、住」；但馬哈希認為不是退步，反而是進步，因為一般人總是喜歡有形、有相的東西，這些都會產生煩惱，阻礙修行，但若僅能見到諸行的壞滅、衰敗，反而有利於修行。

但對於諸行（名、色）只見到衰敗、壞滅，就是禪修者也難免會產生不愉悅感，或有了無生機之感，可是馬哈希卻認為：「不久後，心將熟悉（此壞滅智），並對被稱為壞滅的『滅盡』感到歡喜。」²²²並期勉禪修者要做如此的確信，而且更應該努力做無間斷的觀察。

當禪修者僅見諸行的壞滅、衰敗時，又能進一步如是觀察，觀察到每次的「所緣法」及「能緣法」，即「被觀的所緣」和「能知所緣的心」，總是次第且成雙地壞滅、滅盡。

像夏季觀看陽炎時，陽炎顯現出剎那剎那次第壞去的行相；或像大雨天下雨時，因落下的雨滴而生起的水泡之迅速消失；或像佛塔供燈時，被風吹滅的燈火之迅速滅去一樣，所觀的色法也顯現出剎那剎那滅盡的壞滅行相。以色為所緣的能觀心，也與那所觀之色一起滅去。²²³

如此若能清楚的覺察到名、色二法，皆見其壞滅，便可成就「壞滅智」。馬哈希說：

這樣清楚了知二法之滅盡——『六門裡所出現的色等所緣之滅』，以及『以彼色為所緣的心之滅』——即名為『壞滅智』。²²⁴

此時禪修者「被觀的所緣」和「能知所緣的心」會剎那剎那滅去之後，若以時間縱軸而言，

²²² 《清靜智論》，頁 65。

²²³ 《清靜智論》，頁 67。

²²⁴ 《清靜智論》，頁 69。

也能以比量了知：「過去的行法曾這樣壞滅；未來的行法也將這樣壞滅；而現在的行法正在壞滅。」²²⁵當知道一切行法，不論過去、現在、未來皆會壞滅，他會諸行敗壞感到恐怖畏懼，也感覺到自己茫茫無所依靠，並在心中產生恐怖畏懼之感，此稱為「怖畏智」。

藉由「怖畏智」見到「應怖畏」之後，再繼續無間斷地觀察時，能觀察到一切處，包括被觀之所緣、能觀之心，以及所作意的「有」之中所有的行法，會變得無味、索然無趣、無樂味。這時候，「禪修者只見到苦，只見到無樂味，只見到過患。」²²⁶因此，此智名為「過患智」。

當禪修者覺察一切諸行變得無味、無趣、無樂，於是他對諸行感到不滿、厭倦，縱使於禪修時被引導出現極樂、狂喜，他也不會感覺喜樂，也不會因此而感到滿足，他只感覺厭倦，並想遠離諸行。因此，在諸觀察的間隔之間，禪修者心想：「諸行皆具剎那減去的性質，唯有一切行的止息才是樂。」馬哈希認為：「這並不是對修行的不滿，而是具有“對諸行感到厭離之行相”的『厭離智』」²²⁷

再進一步時修行時，當禪修者因「厭離智」而對每個所觀的諸行感到厭離時，他會生起遠離或捨棄諸行的心，此時禪修者身心會有許多的苦受，他希望到達諸行止息之處，或者說想從諸行中求解脫，這種想解脫的心所相應的智，即名為「欲解脫智」。

禪修者為了棄捨諸行、從諸行解脫，更加精進地觀察諸行。因此，在這時候所轉起的智，名為「審察智」。此時禪修者非常清楚地，觀察到諸行的無常、苦、無我等行相，而且三行相之中，苦行相會特別清楚。這時候，通常此人身體內會顯現出種種急遽、猛烈、劇烈的苦受，但若能持續以毗婆舍那智觀察，「苦受一被觀察後，瞬間便止息。即使苦受未完全寂止，禪修者也了知它剎那剎那且一段一段地滅壞。」²²⁸「審察智」與「觸知智」不同，觸知智只了知許多諸行「生、滅」相似感受之相續，而審察智了知每個剎那的苦受「盡、滅」的壞滅階段。

當此審察智遍熟之時，禪修者能自動的運轉自行了知顯現的名、色諸行，每當一個觀察結束時，另一個應被觀察的所緣，便自行現起，毗婆舍那智自動觀察並了知該所緣，好像禪修者不必做任何工作似的。這種相續地轉起之「智」，名為「行捨智」。現在即使見到更快速的諸

²²⁵ 《清靜智論》，頁 71。

²²⁶ 《清靜智論》，頁 73。

²²⁷ 《清靜智論》，頁 75。

²²⁸ 《清靜智論》，頁 81。

行壞滅，也不會生起恐怖畏懼、不滿等；即使苦受生起，心中也無憂煩，即使面臨怖畏、悲愁的事，心中也不生起怖畏或悲愁，這就是行捨智裡的「怖畏之斷捨」。在名、色諸法裡，

無論可愛或不可愛，他皆不染著也不懷瞋，只是平等地觀察、了知它們（也就是說『只是了知』）。此乃行捨智裡的『增上捨性』。²²⁹

「行捨智」若能非常熟練，變得清晰銳利，當達到頂點的時候，此時行捨智觀察顯現的諸行，很迅速清楚的了知，見其壞滅而了知無常、或苦、或無我。如是極清楚地了知三相（苦、無常、無我）之一相，此稱為「至出起觀」。

緊接於「至出起觀」的最終的觀察心之後，禪修者的心躍入被稱為「一切行滅」的「涅槃」。因此，那時候，禪修者了知名為「一切行滅」的寂靜。²³⁰

當到「至出起觀」最後的觀察智，名為「隨順智」為止，過去禪修者其心不斷的被「轉起」，一直專注在觀察名、色諸行法上；其後，心不再落入「轉起」，超越了「轉起」，進入「無轉起」，不在依名、色諸行「轉起」，而到達被稱為「諸行寂止」的「滅」。

藉由戒清淨、心清淨及見清淨等種種清淨，正確而不顛倒地修行之後，禪修者到達『無轉起』、作證『涅槃』，也就是說，親證『涅槃』、親眼觀見『涅槃』²³¹

緊接於「隨順智」之後，稱為「種姓智」，因為能見「諸行滅盡、離行的」涅槃裡的智，以「涅槃」為所緣，將凡夫種姓改變為聖者種姓，故稱為「種姓智」；但只持續一剎那心，並不堅固。²³²

其緊接於「種姓智」之後，分別有「道智」、「果智」、「省察智」，是在「諸行滅盡、離行的」涅槃上，依程度深淺不同分為四種道或四種果：即預流道（果）、一來道（果）、不

²²⁹ 《清靜智論》，頁 89。

²³⁰ 《清靜智論》，頁 95。

²³¹ 《清靜智論》，頁 97。

²³² 《清靜智論》，頁 99。

還道（果）、阿羅漢道（果），而對道、果及涅槃的省察，稱為「省察智」。

依馬哈希的毗婆舍那禪修指導，到最後當然希望能得證「四果」位，而其中最圓滿的果位是阿羅漢果，以原始佛教而言，佛與阿羅漢是相同的，證得阿羅漢果，亦即成佛之意，是南傳佛教修習者最高的成就，也是修習毗婆舍那最終的頂點，如《雜阿含經》所言：「我生已盡。梵行已立。所作已作。自知不受後有」。

第三節 卡巴金正念減壓與馬哈希內觀禪修的實踐方法之比較研究

一、前言

卡巴金在 1991 年的「心性和生命」會議與達賴喇嘛在達蘭薩拉（Dharamsala）的紀錄中，曾描述自己曾經接受過南傳上座部佛教的訓練：

我曾經受過上座部和禪宗的訓練，雖然我的受訓資歷還很淺，但我仍然試著把某些禪修技巧納入我的減輕壓力計畫，以打入主流的西方醫學架構。²³³

比如卡巴金提過他曾經到「內觀禪修社」（Insight Meditation Society）習禪，而「內觀禪修社」所教導的內觀禪法，主要即是依循馬哈希和葛印卡（Goenka）的內觀禪法。²³⁴

其實卡巴金自二十幾歲就開始習禪，他說：

我二十幾歲開始禪修，那時我的時間很有彈性，可以經常參加十日或兩周的閉關，這些閉關讓禪修者每日從早到晚只從事正念的坐禪與行禪，其間有幾頓美味的素食送來，一切在靜默止語中進行。我們專心一意開發內心的正念，由修行高深的禪師指導，禪師每晚為我們開示，以使我們的修習更深入、更寬廣，他還不時與我們小參，查看我們的進程。²³⁵

²³³ 喬·卡巴金、莎朗·沙茲堡等著，李孟浩譯（1998），〈正念的藥方〉，丹尼爾·高曼編，《情緒療癒》（台北：立緒文化），頁 136。

²³⁴ 溫宗堃（2012），〈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》，7，頁 224。

²³⁵ Jon Kabat-Zinn 著，雷叔雲譯（2008），《當下，繁花盛開》（Wherever you go, there you are: mindfulness meditation

從他的敘述中，他所學的應該是南傳上座部佛教的禪修方法，尤其是偏向馬哈希的內觀禪修系統，因為馬哈希特別重視行禪與坐禪的重要性，可以說坐禪與行禪並重，此法有別於其他南傳內觀禪修傳統。²³⁶由此我們可以知道卡巴金的正念禪修與馬哈馬哈希的內觀禪修，在實踐操作上有許多的相似性也就不足為奇了。

二、「戒」的認定不同

馬哈希內觀禪修的實踐方法，原則上是遵循著「戒、定、慧」三學及「八正道」而行；首先「戒」學，在「八正道」中的「正業」、「正語」、「正命」皆屬之，就是要遵守戒律，在家修行者要遵守五戒、八戒或十戒中的任一種，出家的比丘要遵守以波羅提木叉為首的四類戒。若能完全遵守這些戒律，便可獲得「戒清淨」，獲得「戒清淨」後可進一步修習定學和慧學。

卡巴金的正念並不刻意的提出須遵守「戒、定、慧」三學。他認為正念禪修練習已經包括了四聖諦、八正道，或戒、定、慧三學，不需要再提及四聖諦、八正道，或戒、定、慧。²³⁷然而他自己卻說：「倘若沒有道德基礎，不管是轉變或療癒都不可能生根。」²³⁸卡巴金的所謂道德基礎「都建立在倫理與道德之上，最重要的是不傷害（non-harming）的動機。」若一個人在行為上是殺戮、偷盜、不誠實、說他人壞話、對他人造成傷害、或濫用酒精及藥物，從而因受刺激而蒙蔽或汙染心智，不管如何其後果無可避免是毀滅性的，對他人及自己都將造成非常大的傷害。²³⁹這些都是正念練習的道德基礎，可以看的出來，這些「不傷害」的原則和佛教的戒律並無多大的差別，卡巴金只是以「不傷害」來取代佛教的「戒律」而已。

in everyday life)，(台北：心靈工坊)，頁 244。以下簡稱《繁花盛開》。

²³⁶溫宗堃(2012)，〈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》，7，頁 222。

²³⁷Jon Kabat-Zinn(2011)，溫宗堃譯(2013)，〈關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，《福嚴佛學研究》，8，頁 207。以下簡稱 Jon Kabat-Zinn(2011)

譯自：Jon Kabat-Zinn(2011). Some Reflections on The Origins of MBSR, Skillful Means, and The Trouble with Maps. *Contemporary Buddhism*, 12(1), p.281-306

²³⁸ Jon Kabat-Zinn 著，丁凡、江孟蓉、李佳陵、黃淑錦、楊琇玲譯(2014)，《正念的感官覺醒》(Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the world through Mindfulness)，(台北：張老師文化)，頁 99。以下簡稱《正念感官覺醒》。

²³⁹《正念感官覺醒》，頁 97。

三、兩者論「定」相似

「八正道」中的「正定」、「正念」、「正精進」屬之，但馬哈希的內觀禪修，但並不十分注重「定學」以證「禪那」，而是提出以「正念」觀照的方法直接修習「毗婆舍那」。馬哈希說：「無法證得禪那的人，可直接修行『毗婆舍那』，在『雜多行』顯現時以『正念』觀照它們。」²⁴⁰馬哈希認為正念觀照亦會獲得到「剎那定(khanikasamādhi)」，並與「近行定」相等的力量，最後亦能成就「心清淨」。

卡巴金亦認同修習正念能發展並深化定力，而且不認同只追求定力的修習，他認為只追求定力的修習是一種欲求，甚至是逃避現實世間的一種手段。²⁴¹

四、觀呼吸及腹部起伏

馬哈希的正念觀照是在「名、色」法生起時的當下，皆可觀照，但對一位初始學毗婆舍那的人，要對升起的一切名色作觀照是有困難的，因為訊息過度龐大而雜亂，所以對於初學者，不如專注於一處仔細的觀照，馬哈希認為，首先應以「身門」為主，即對「觸」先產生觀照。所以馬哈希建議以坐禪方式觀照「腹部的起伏」，他非常注重觀照腹部的起伏，這是馬哈希內觀禪修的重點與特色，他說：「總之，禪修者必須不間斷地以正念觀照腹部的起伏移動。」²⁴²

在內觀禪修每次呼吸時，必須覺察到腹部的上升及下降。同時馬哈希告誡初學者，應不要改變呼吸的速度，不可以故意減慢或加快呼吸的速度，也不可以太用力呼吸；如果改變呼吸的速度獲力量，會令人覺得疲倦，必須要自然地呼吸，來注意腹部上升和下降的運動。²⁴³

卡巴金本人也偏好覺察腹部起伏的感覺，他說：「當氣息進出身體，盡可能維持對呼吸感的覺察；持續觀照隨著呼吸所產生的腹部上下起伏感受。」他認為覺察腹部起伏常帶來寧靜、放鬆的感覺。²⁴⁴雖然在指導正念練習時卡巴金並無規定一定要覺察腹部的起伏。

卡巴金在減壓門診練習正念時，非常注意呼吸，他說：「我們要求他們的第一件事，就是

²⁴⁰馬哈希禪師著，溫宗堃譯(2007)，《毗婆舍那講記》，(新北市：慈善精舍)，頁 45。

以下簡稱《毗婆舍那講記》。

²⁴¹《繁花盛開》，頁 93。

²⁴²《毗婆舍那講記》，頁 65。

²⁴³馬哈西禪師著，林崇安譯(1999)，《實用內觀練習》，(內觀教育基金會)，頁 1。

²⁴⁴《正念感官覺醒》，頁 224。

專注於呼吸，這是進入正式靜觀練習的第一步。」²⁴⁵因為在覺察呼吸時，可以立即把自己帶回當下，馬上將自己的專注力定錨於身體。卡巴金要練習者培養出那種感覺，就只是吸氣、吐氣時，感覺到空氣進入及離開身體，並知道自己在呼吸即可。不必刻意的要做深呼吸或控制呼吸，並認為嘗試控制呼吸，反而會導致不良的後果。²⁴⁶

從上所述，馬哈希對於內觀禪修初學者，一律從觀照腹部起伏開始；卡巴金也很注重覺察腹部起伏，但並無強烈規定。但對於呼吸的看法，兩者非常類似，都強調呼吸自然，不刻意的控制呼吸。

五、行禪的方式相似

雖然行、住、坐、臥都可進行觀照，但馬哈希對於初學者總是要求一個小時坐禪，一個小時行禪，如此行禪與坐禪交替進行，所以有一半的時間在練習坐禪，一半的時間在練習行禪。在眾多南傳佛教內觀禪法中，馬哈希特別重視行禪與坐禪的重要性，有別於其他不強調行禪的內觀傳統。²⁴⁷傑克·康菲爾德（Jack Kornfield）在其《當代南傳佛教大師》一書中，曾如此描述此馬哈希的內觀禪修方法：

在馬哈希的教法裡，每天持續十六小時的靜坐和經行交替練習，即使從未修學過的在家人，也可經由這種密集的安排迅速開發定力和正念。²⁴⁸

卡巴金也認為「行、住、坐、臥」為四個基本禪修姿勢，但他比較重視坐姿，認為坐姿是正式正念禪修的核心，他說：「我們稱正式靜觀練習的核心為『坐式靜觀』或直接稱為『靜坐』。」卡巴金也注重行禪，他知道在「傳統寺院內，坐禪和行禪的時間是交相配置的，它們是相同的修習。」²⁴⁹雖然他在正式正念練習時並未強調行禪與坐禪要交替進行。

²⁴⁵ Jon kabat-Zinn 著，胡君梅、黃小萍譯(2013)，《正念療癒力—八週找回平靜、自信與智慧的自己(增訂版)》(Full Catastrophe Living—Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and illness)，(新北市：野人文化)，頁 85。以下簡稱《正念療癒力》。

²⁴⁶ 《正念療癒力》，頁 87。

²⁴⁷ 溫宗堃(2012)，〈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》，7，頁 222。

²⁴⁸ Jack Kornfield 著，新雨編譯群（2005），《當代南傳佛教大師》，(新北市：圓明出版社)，頁 121。

²⁴⁹ 《繁花盛開》，頁 153。

在行禪時，馬哈希教導：在行走時，須將正念放在左右交替的腳步上，觀照左腳及右腳的步伐移動，正念必須跟隨步伐移動的整個過程，從腳的提起來、推出到放下，都能清楚的覺察到。對於初學者而言，在行走時必須注意每一步的「提起」及「落下」，經過練習一些時間後，這種注意就會變得比較容易。其後就應注意三個階段：「提起、前移、落下」。²⁵⁰

卡巴金指導正念行走時，要我們先平穩地站著，先領受這站立的感觉，也領受自己的呼吸。之後我們會產生想走動的欲望，留心那開始的推力。然後留心重心如何移轉到一隻腳以便讓另一隻腳可以舉起來，繼續覺察腳提起、向前移動、落地的感覺。注意腳掌與地板的接觸，覺察身體重心的移轉，覺察另一隻腳的提起、往前跨、往下放到地板。我們以此方式行走，一步接著一步，每一步的每一個動作都清楚明白：舉起、移動、放置、重心位移。²⁵¹

從以上所述，很清楚的知道卡巴金的正念行走練習和馬哈希指導的行禪，其方式並無多大差別。

另外，卡巴金練習正念行走可以採用任何速度。有時候是快速行走（通常用於一日禪），有時候是正常速度行走，「有時候我們進行得很緩慢，一步可能就要花上一分鐘。」²⁵²溫宗堃認為：極慢速的經行，似乎僅見於馬哈希西亞多的傳統。²⁵³

六、身體掃描和正念瑜珈練習為馬哈希內觀所缺

卡巴金將身體掃描列入正式正念禪修練習。他說：「對任何人而言，身體掃描都是正式正念靜觀練習的最佳入門。」²⁵⁴尤其在臥禪中，是以身體掃描為練習的核心。並認為身體掃描對有慢性疼痛或其他病痛者非常有幫助，尤其是躺著的練習方式，包括躺在醫院裡的病人也適合此種練習。但馬哈希內觀傳統並不實施身體掃描，卡巴金承認「此練習源自烏巴慶一派，葛印卡在其十日內觀營教導著這種練習。」²⁵⁵

另外卡巴金將正念與瑜珈結合，獨自發展出「正念瑜珈」，他視正念瑜珈也是一種正式禪

²⁵⁰ 《實用內觀練習》，頁 5。

²⁵¹ 《正念療癒力》，頁 153。

²⁵² 《正念療癒力》，頁 155。

²⁵³ 溫宗堃(2013)，〈正念減壓的根源與作用機轉：一個佛教學的觀點〉，《新世紀宗教研究》，12(2)，頁 37 下，註 25。

²⁵⁴ 《正念療癒力》，頁 115。

²⁵⁵ 引自溫宗堃(2013)，頁 37。

修練習。²⁵⁶這也是馬哈希內觀禪修缺乏的部分。

七、馬哈希的正念觀照與卡巴金正念覺察之異同

但是不管做行禪、坐禪、身體掃描或瑜珈姿勢，這些都不是禪修的重點。卡巴金將禪修重點放在「覺察」處。覺察才是正念的心臟位置，有時候他會將正念和覺察劃上等號，正念就是覺察。他說：「覺察本身就是正念的全部。」²⁵⁷現在我們比較馬哈希的「觀照」和卡巴金的「覺察」之間的異同。

馬哈希依南傳傳統禪修方法，提出四念處的修習才能獲得「毗婆舍那智」與「道智」。²⁵⁸這是關於解脫涅槃的智慧。但他又提出「正念之道就是四念處」²⁵⁹。所以以正念觀照的方式，就是修習四念處。而馬哈希的正念觀照就是「當下觀照」（即刻觀照），他說：

但是對於行者，它們只呈現為一個念頭。……它們剛生起的時候，你就加以如實觀照。

這種觀照在經典稱之為『觀照當下』。²⁶⁰而且「要在觀念未生起的時候即刻觀照」。²⁶¹

例如，馬哈希在指導內觀禪修時，當以坐姿持續修習正念一段時間之後，肌肉會產生疲累、僵硬、疼痛的現象，要禪修者應如實加以觀照。同樣的，如果有出現熱、痛、癢等的感受，也應在它們生起時，即加以觀照。若有各種情緒感受出現時，也應如實加以觀照，不帶批判、不加解釋地覺察、觀照它們，直到它們消失，馬哈希說：「若心感到焦慮、不安，應當覺察、觀照它們，直到它們消失。」²⁶²。

卡巴金的正念是「對當下刻意不評判的覺察」，他認為正念覺察就是「它只是看著，只是知道。」²⁶³不需要做任何事，

²⁵⁶ 《正念療癒力》，頁 132。

²⁵⁷ Jon Kabat-Zinn 著，陳德中、溫宗堃譯(2013)，《正念減壓初學者手冊》(Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment – and Your Life)，(台北：張老師文化)，頁 144。

以下簡稱《初學者手冊》。

²⁵⁸ 《毗婆舍那講記》，頁 51。

²⁵⁹ 馬哈希禪師著，U Ko Lay 英譯，溫宗堃、何孟玲中譯(2011)，《轉法輪經講記》，(原始佛陀正法學)，頁 112。

²⁶⁰ 《內觀基礎》，頁 74。

²⁶¹ 《內觀基礎》，頁 75。

²⁶² 《毗婆舍那講記》，頁 76。

²⁶³ 《初學者手冊》，頁 229。

無論是入息、出息、覺受、聲音、衝動、念頭、觀念、或批判。我們須小心，別陷入對批判的批判，也不要給批判貼上好或壞的標籤。²⁶⁴

卡巴金指導學員，在坐禪一段時間後，可能在瞬間或者慢慢的有所改變；這些感受像是膝蓋或下背的不舒服，或者可能產生頭痛，或者是身體細微或強烈的自在、愉悅感；或是刺痛、癢感、痛感、抽動、或者身體任何部位的冷熱感，都有無盡的可能性。當這些感覺出現時，盡可能只是坐著，去覺察情緒對身體的感受，注意那感受是愉快、不愉快或中性的，留意其強度，並盡可能不做情緒性的反應，也不使其加劇。允許它們只是覺察領域中生起、停留與消失的短暫事件。²⁶⁵

以上可見，卡巴金的「當下不評判的覺察」和馬哈希的「即刻觀照」，在操作上幾乎相同。我們可以推測卡巴金的「覺察」方法是在他年青時，於南傳上座部佛教學習而來的。

但這相同處只對於禪修初學者是如此，若進一步的觀照或覺察卻慢慢出現分歧，最後想要到達的目的卻有很大的不同。

八、修習次第與當下即是

馬哈希的內觀禪修的最終目的是永斷輪迴的「涅槃」，欲證得涅槃須從體證「無常、苦、無我」處修習。從最粗糙、不完整的體悟，經過七清淨十六階智(觀智)，到最完整、圓滿的體悟「無常、苦、無我」方能證得涅槃。

馬哈希從「名色辨別智」及「緣攝受智」著手，「名色辨別智」指一切存在物的組成除了「名、色」（精神與物質）之外，更無他物，根本沒有所謂的「我」、「眾生」的存在，以破除我見；「緣攝受智」指一切皆由無明、渴愛、業等因緣存在而產生。馬哈希認為「名色辨別智」及「緣攝受智」是內觀的基礎，內觀的智慧就是從此一步一步建立起來的。依此內觀修習的層次分為七清淨十六階智(觀智)，到最後的是「道智」、「果智」、「省察智」是在「諸行滅盡、離行的」涅槃上，依程度深淺不同分為四種道或四種果：即預流道(果)、一來道(果)、

²⁶⁴ 《繁花盛開》，頁 80。

²⁶⁵ 《正念感官覺醒》，頁 224-226。

不還道（果）、阿羅漢道（果）。

從上可知，馬哈希的內觀禪修的最終目的是涅槃。他有一定的方法，一定的次第，經過許多的境界，可使修習者較能明確的遵循，依此指標而行。

卡巴金的正念練習卻選擇不入「涅槃」，而是想要到達「無目的」的目的，即是「無為」，正是「無處去，無事做，無可得」，他認為人本來就是圓滿，都已具足，如此還要做什麼，還要去哪裡，還想得到什麼。他認為「在覺察中安於剎那即永恆的圓滿完整。」²⁶⁶也就是說在正念覺察中，就已經到達目的了，我們既已經圓滿完整，也沒有其它境界可以追求。

其實卡巴金早就認為禪修有兩種方式。其一是，將禪修視為一種工具，有一定的方法或次第，依循此方法或次第，累積更多的定力與智慧，然後進入更深層的境界。這是一般的禪修方式²⁶⁷，認為禪修是有路可循，有境可成，有法可得。這也可說明是馬哈希內觀禪修（或是南傳內觀禪修）的方式。其二是禪修絕對不是一種工具。如果禪修是一種方法，它便是不用方法的方法。禪修不是去做，不是到達哪裡，無需練習什麼，沒有開始、中途和終點，沒有獲得，也無需獲得。禪修就是直接理解並體現此刻當下自己的原貌。²⁶⁸這應該在說他自己的禪修方式。

卡巴金雖然年青時曾在南傳佛教習禪，但並沒有順著南傳佛教的傳統對「無常、苦、無我」進行體悟，最後到達涅槃境界，而是藉著南傳佛教（尤其是馬哈希）的觀照方法，當下體悟「無為」的境界，當下即是，本來圓滿，無處可去、無事可做、也無法可得。

²⁶⁶ 《正念療癒力》，頁 210。

²⁶⁷ 《正念感官覺醒》，頁 66。

²⁶⁸ 《正念感官覺醒》，頁 67。

第四章 卡巴金正念減壓與馬哈希內觀禪修的實踐觀點之比較研究

第一節 卡巴金正念減壓的實踐觀點

一、前言：去宗教化卻不離宗教論述

卡巴金承認對正念「最詳盡完整的闡述來自佛教傳統。」²⁶⁹他認為正念是佛陀和其追隨者針對心智及生命本質做了深刻的探索，他們透過努力的自我觀察，最後發現了人類精髓領域的樣貌。他又認為正念的架構猶如醫學和科學的發現，可以隨時隨地讓任何人檢視，所以正念是放諸四海皆準的普世現象。「就像的吸引力不因牛頓而專屬於英國人。」²⁷⁰它並非專屬於佛教徒的，也不是屬於東方或西方。正念更與人類心智的本質有關，而無關乎意識型態、信念或文化。所以正念的本質其實是普世的，而與特定的宗教、哲學或觀點無關。所以他說：「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。」²⁷¹

在 1979 年卡巴金開始推展正念時，他選擇的地方正是醫院，他認為「醫院在我們的社會是『苦難磁石』(dukkha magnets)。吸引各式各樣的壓力、苦痛、疾病，特別是那些已達無法忽略的程度。」²⁷²醫院是人們身心苦難聚集的地方，卡巴金於此開始推展正念，他主要的目的在於減輕或和緩病人身心之苦，雖然他年青時就跟隨崇山禪師學佛法，但是他無意宣揚佛法，為了讓美國主流社會能接受，反而將正念去宗教化，他希望正念能幫助每一個人，而非只是佛教徒。

但卡巴金否認將正念去宗教化是剝削「法」或支解「法」，他說：「MBSR 的用意，從來就不是要剝削『法』、將它支裂分解，或去脈絡化，而是要把它重新脈絡化。」²⁷³重新將正念帶到科學及醫學的面前，接受其檢視和實驗，若能證實正念效用，將會獲得主流社會及廣大的群眾的支持與應用，正念也會獲得新的解釋或看法，這是依傳統的途徑無法達成的。雖然如此他後來許多的論述皆與佛法有關。

²⁶⁹Jon Kabat-Zinn 著，丁凡、江孟蓉、李佳陵、黃淑錦、楊琇玲譯(2014)，《正念的感官覺醒》(Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the world through Mindfulness)，(台北：張老師文化)，頁 29。以下簡稱《正念感官覺醒》。

²⁷⁰《正念的感官覺醒》，頁 123。

²⁷¹Jon Kabat-Zinn 著，雷叔雲譯(2008)，《當下，繁花盛開》(Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in everyday life)，(台北：心靈工坊)，頁 32。以下簡稱《繁花盛開》。

²⁷²Jon Kabat-Zinn(2011)，頁 196-197。

²⁷³Jon Kabat-Zinn(2011)，頁 197。

在佛教裡常將「業力」視為輪迴因果的報應，過去因現在果，或者前世因今世界，有濃厚宿命論的味道，卡巴金也承認「東方人所稱的『業力』基本上是一道難解的謎。」²⁷⁴他避開了較多爭議的前世今生因果輪迴論述，只談不論過去做了什麼，根據業力法則及因果律，將無可避免地會造成此時此刻的後果。有些後果是細微的，有些是顯著的，有些可以理解，有些不然，有些甚至無法察覺。卡巴金認為個人的業力，是因為過去的因緣、行為、念頭、感受和欲望，而產生的生命整體方向以及可能在他周圍發生的事。

它其實更像漸漸累積下來的習性，將我們鎖在特定的行為模式中，這些行為模式又進一步累積相似的習性，因此我們容易被業拘囚。²⁷⁵

因此在某些特定的行為模式中，常會帶來許多的煩惱與不安，甚至會帶來催毀性的結果。而想改變業力，卡巴金認為唯有修習正念，「正念可以改變業」，應用正念可以覺察到自己的念頭及衝動，關照它們的出現又滅去，而不跟隨著起舞，慢慢打開固有的習性，重新塑造因果的鏈結，這樣一來，我們便可打開業力的囚禁，重獲自由，從生命的剎那間開啟新的方向。²⁷⁶

四聖諦（*cattāri ariyasaccāni*），即苦諦、集諦、滅諦和道諦，是佛陀之基本教法，為原始佛教和現代上座部佛教的基本教義。聖嚴法師說：「如果離開四聖諦的原則而說的，都不算是佛法，而是外道法」²⁷⁷。卡巴金對「四聖諦」亦有深刻的理解，他認為佛陀在探索人心的本質時，發現「苦」就是人類最根本的不安，所以第一項即是「苦諦」；第二項是「集諦」，是造成苦果的原因，主要是因為執著、執取與未加檢視的欲望；第三項是「滅諦」，說明滅苦是有可能的；換句話說，因執著與執取所造成的不安有可能完全對治；第四項是「道諦」則描繪出有系統的滅苦、斷無明並得解脫的方法，也就是八正道（*Noble Eightfold path*）。而正念便是這八正道之一，並且能貫串、豐富其他的練習，他同意一行禪師所說的：「當正念現前，四聖諦與八正道的其他七項也會現前。」²⁷⁸

²⁷⁴ 《正念感官覺醒》，頁 98。

²⁷⁵ 《繁花盛開》，頁 219。

²⁷⁶ 《繁花盛開》，頁 219。

²⁷⁷ 法鼓雜誌 121 期。引自 <https://www.ddm.org.tw/maze/121/7-1.htm>。

²⁷⁸ 《正念感官覺醒》，頁 124。

雖然卡巴金對佛法有甚深的理解，但當時在醫院工作，並欲急推廣正念的練習，他認為只要能夠正面直接進入「苦」的根源，親身探索貪愛、執取，提出緩減或滅除這種痛苦或苦難的可能性，並從經驗上探索落實的可能方法。他認為正念禪修練習也包括了四聖諦、八聖道，或戒、定、慧，「不需要提及四聖諦、八聖道，或戒、定、慧。」²⁷⁹說明了正念禪修的傳承來自佛教，而且他把佛教原有主要的修習方法濃縮成正念練習一項。

卡巴金雖然自認非佛教徒，但對佛法有甚深的認同與理解。他理解四聖諦（苦、集、滅、道）中的「苦（dukkha）」，事實上是一種動力，「壓力和痛苦成為進入練習的珍貴入口和推動力。」²⁸⁰有「苦」才有禪修的動力，沒有「苦」就不需要「離苦」，一切的禪修也不需要存在了。所以

佛陀教義的第一聖諦便是苦的中心性、普遍性與不可逃避性，這種天生不安的痛苦以隱約或明顯的方式影響並制約我們生命的深層結構。²⁸¹

正因如此卡巴金認為整個佛法正是建立在苦的本質上，沒有苦則佛陀的指導是無意義的。他說：

『法』這個字有許多意思，主要可以理解為意指(1)佛陀的教導，和(2)與苦難、心的本質相關的法則。」²⁸²

對於苦而想離苦的最好方法，卡巴金認為：「為了體認苦、脫離苦、中止苦的禪修重點，便是培養正念。」但培養正念不是逃避苦，反而是去擁抱苦，去觀察苦，才能深入苦的本質。

這是一種與普遍存在的不安建立關係極為不同的方式，是去擁抱它，願意去超脫它，不

²⁷⁹Jon Kabat-Zinn(2011)，溫宗堃譯(2013)，〈關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，《福嚴佛學研究》，8，頁 207。以下簡稱 Jon Kabat-Zinn(2011)

譯自：Jon Kabat-Zinn(2011). Some Reflections on The Origins of MBSR, Skillful Means, and The Trouble with Maps. *Contemporary Buddhism*, 12(1), p.281-306

²⁸⁰《正念感官覺醒》，頁 73。

²⁸¹《正念感官覺醒》，頁 115。

²⁸²Jon Kabat-Zinn(2011)，頁 191。

偏不倚地觀看其最深入的本質。²⁸³

卡巴金認為為了離苦而培育的正念禪修，是普世之法，不分種族、宗教、性別、年齡都可實踐的方法，並且認為他修習的正念「若非完全等同佛陀的教導，就是和它有著同等的範圍。」²⁸⁴很明顯的卡巴金認為他所修習的正念正是當時佛陀所教導的禪修方式，也就是「四念處」的修習方法，他引《大念處經》開頭的一段經文來說明：

這是淨化眾生、
超越憂悲與悲泣、
減除痛苦與哀傷、
證得正道、
體驗解脫的直接之道——
也就是四念處。²⁸⁵

由於卡巴金深深的理解到「苦」，並懷著悲天憫人的心態，想要減緩人們在生活與文化中的苦難並促發更大的悲憫與智慧，他認為有「不可抗拒的需將正念帶入主流社會的理由」，他深深覺得將正念推展到全世界是他的「正命」，並且如果能擴大對正念的探索與運用，並且能成功地維持其完整的深度和整體性，將會帶來真正的利益。²⁸⁶

二、正念之涵義

卡巴金並認為在當今全世界及傳統文化所發展的禪修智慧練習當中「正念應該是最基本、最有力、最完整、最容易掌握與投入，且被認為是現今最需要的。」²⁸⁷他也認為「正念是解脫，因為它引領我們以新的方式安身立命，從一再深陷的慣性中解放出來。」²⁸⁸

²⁸³ 《正念感官覺醒》，頁 116。

²⁸⁴ Jon Kabat-Zinn(2011)，頁 199。

²⁸⁵ 《正念感官覺醒》，頁 116。

²⁸⁶ Jon Kabat-Zinn(2011)，頁 193。

²⁸⁷ 《正念感官覺醒》，頁 101。

²⁸⁸ 《繁花盛開》，頁 34。

卡巴金所謂的正念「可以視為一種心胸開放、時時刻刻、不帶批判的覺察。」²⁸⁹有時候卡巴金甚至將正念與覺察（awareness）視為同意義，他說：「一般的說法是，正念與覺察經常被視為同義詞，為了單純起見，我們也遵此慣例。」但是正念永遠離不開當下「正念永遠是當下，因為原本就沒有其他的時間存在。」²⁹⁰由於卡巴金重於對正念的實踐，而非文字意義上的探討，所以他不根據阿毘達摩或其他傳統佛學而得出的決定性定義，他是根據自己實踐所得而提出正念的工作型定義，以下幾種是經常被引用的工作型定義：

(a)對當下刻意而不加以評判的注意力。

(b)從刻意注意當下而不加以評判所產生的覺察力。²⁹¹

(c)從注意當下，刻意時時刻刻不帶評判的經驗展現所產生的覺察力。²⁹²

若仔細分析卡巴金對正念的操作型定義，事實上含有三要素：(1)覺察（awareness）、(2)當下（in the present moment）、(3)不評判（non-judgmentally）。卡巴金的正念是由這三要素組成，只要離開這三要素其中之一就不是正念。所以我們可以濃縮成一句話：「對當下刻意不評判的覺察」。其中加上「刻意」（on purpose）是因為「不評判的覺察」，在正常情況下是不會出現的，人們總是帶著評判的覺察，所以「不評判的覺察」必須「刻意」為之。

當然在剛開始培育正念時，必須是刻意地當下不評判的覺察，稱為「刻意的正念」（deliberate mindfulness），當愈來愈多的刻意培養，久而久之，正念便會自然發生，此時就稱為「不費力的正念」（effortless mindfulness）。「但不管是怎麼到達的，正念就是正念。」²⁹³

所謂「當下」就是此時此刻，但有些人還是會對當下有些誤解。於此，卡巴金也有一番的見解，他所說的當下，是活在當下（live in the moment），也就是純粹的活在此時此刻，而非為當下而活（live for the moment）。他說：「為當下而活有一種享樂主義的氛圍，我指的是活

²⁸⁹ 《正念感官覺醒》，頁 29。

²⁹⁰ 《正念感官覺醒》，頁 30。

²⁹¹ Jon Kabat-Zinn(2011)，頁 200。

²⁹² Jon Kabat-Zinn(2003).Mindfulness-Based Interventions in Context:Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), p.145

An operational working definition of mindfulness is:the awareness that emerges through paying attention on purpose, in the present moment, and non-judgmentally to the unfolding of experience moment by moment.

²⁹³ 《正念感官覺醒》，頁 101。

在當下。」²⁹⁴

在練習正念時，不批判是一個很重要的態度，什麼是不批判呢？卡巴金說：

禪修意指對浮上心頭的心念，培養不加批判的態度，來了就照單全收。如果缺乏這種態度，便不叫禪修。²⁹⁵

但是一般人是否能真正做到不評判呢？很難，因為比較、判斷、評價深深的存於我們的心中，評判是不可避免的，卡巴金也深知如此，他認為當評判生起，我們並不刻意的壓抑它或忽略它，而是去認識它，不咒罵，也不追求。他說：

無論是入息、出息、覺受、聲音、衝動、念頭、觀念、或批判。我們須小心，別陷入對批判的批判，也不要給批判貼上好或壞的標籤。²⁹⁶

由於正念的練習是不評判，如此會令人產生誤解，既然不評判，那在社會行事中如何判斷是非善惡呢？或者隨心恣意而行都沒關係了嗎？卡巴金認為不評判的主要目的是，不去餵養我們好惡分明的習性，人們於喜歡時便百般的追求，厭惡時卻千方的擺脫，在不評判的心態裡，可以覺察到內心貪婪和愛欲以及敵意和仇恨的種子，並覺知這種或喜好或厭惡的力量其實一直不停在內心作用，使我們不能如實看待事情。所以不評判事實上是讓我們的心更清明，更能採取應該的行為，卡巴金說：

那麼不加批判便是：能在生命中更清明地行動，在一切活動中更為平衡、更有效率、更具道德。²⁹⁷

雖然正念由三要素（當下、不評判、覺察）所組成，其中以覺察最為重要，卡巴金甚至認

²⁹⁴ 《正念感官覺醒》，頁 56。

²⁹⁵ 《繁花盛開》，頁 79。

²⁹⁶ 《繁花盛開》，頁 80。

²⁹⁷ 《繁花盛開》，頁 80。

為覺察等於正念，他說：「覺知（awareness）本身就是正念的全部。」²⁹⁸

甚麼是覺察呢？卡巴金說：「來面對自身經驗裡時時刻刻展開的事物原貌，也就是純粹的、不評判、非反應性、非概念性的注意。」²⁹⁹也就是純粹的知道身體的各種感官及各種心理上的念頭、情緒或感受，他說：「覺知並不需要做任何事。它不需要讓事情發生，它只是看著，只是知道。」³⁰⁰

覺察是第一時間的純粹感官接觸而來，再來緊跟著覺察會發生思考與記憶，但因為個人的經驗與習性不同，思考與記憶會輕易隨個人而改變，因而扭曲或轉移我們最初的經驗。所以「覺察是原始的、基本的、重要的，也因此是有創意、想像與真情流露的。」³⁰¹所以覺察是發生在思考與記憶之前，非概念性知道，只是知道，沒有評判。

所以嚴格的說起來，「覺察」涵容了「當下」與「不批判」。因為不可能有非當下的覺察，覺察必然發生在當下；也不可能有批判的覺察，因為當有評判發生時他已經離該了純粹的覺察。純粹的覺察只是

涵容一切正在發生的事，盡可能地承認並知道在覺察裡出現的一切事件。你並不需要做什麼，這裡完全沒有作為。³⁰²

正念既然是當下不評判的覺察，那麼是對何事覺察呢？卡巴金認為首先是對當下接觸的事物要有所覺察，接下來是要覺察注意到思緒或情緒的初始點，無論這些思緒與情緒是愉快、不愉快或中性的，都必須在開始發生的初始點便能覺察到，運用正念可以選擇不陷溺在這些感覺裡。這些思緒和情緒可以出現，但不會因為愉快而追求它，也不因為不愉快而拒絕它。在當下，我們可以眼看思緒和情緒出現，只是看著它的出現，就是純粹看著它，而不陷入其中，然後它會消失。「在初始接觸時就運用正念，可以讓我們保持開闊的純然看見。」³⁰³

²⁹⁸Jon Kabat-Zinn 著，陳德中、溫宗堃譯(2013)，《正念減壓初學者手冊》(Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment— and Your Life)，(台北：張老師文化)，頁 144。

以下簡稱《初學者手冊》。

²⁹⁹《正念感官覺醒》，頁 372。

³⁰⁰《初學者手冊》，頁 229。

³⁰¹《正念感官覺醒》，頁 108。

³⁰²《初學者手冊》，頁 230。

³⁰³《正念感官覺醒》，頁 59。

當然對於初學者，甚至學過正念的人，這種只是保持純然的看見並不是一件容易的事，雖然有做正念訓練，但頭腦還是會冒出各式各樣雜亂的、不安的、痛苦的、困惑的念頭，卡巴金認為有這些念頭是很自然的，但無須陷入其中，持續的修習正念，以不執取的態度，便能看得更透徹，這才是真正的正念禪修。他說：

無論身處何種狀況，都可以不執取，透徹地看見，願意據此做出合宜的行為，這種存在狀態就是我們所說的禪修。³⁰⁴

三、正念之延伸：全然接納

所以禪修並非一般人所謂的，禪修就是讓頭腦放空，不再思考，不再擔憂，或是一種充滿深沉的放鬆、和諧、寧靜、洞見的感覺。真正的正念的禪修是讓自己看見欲望就只是欲望、憤怒就只是憤怒、習慣就只是習慣、意見就只是意見、思緒就只是思緒，只要看見了，就能得到解放。卡巴金說：

禪修其實是一種進入內在的姿態，讓心和心智（兩者實為一體）傾向於對當下實相的完整覺察，接受一切的發生，因為它們已經發生了。在心理治療領域，這個內在傾向有時被稱為「全然接納」（radical acceptance）。³⁰⁵

這種全然接納的態度，就將心視為猶如一面鏡子，對於進入其鏡子內的一切事物，不先入為主亦不執取並全然接納，因為「鏡子本質上也是空的，因此能「包容」任何事物及來到其面前的一切。」³⁰⁶

目前正念在全世界愈來愈流行，它不可避免地被視為只是一個概念。不過，卡巴金認為正念如果沒有在實踐中扎根，便容易和正念分離，而無法真正的展現出轉化的能力。若只是在理智上理解正念，然後做為一個概念傳授給他人，而沒有實踐上奠定堅實基礎，都不是正念。「如

³⁰⁴ 《正念感官覺醒》，頁 62。

³⁰⁵ 《正念感官覺醒》，頁 63。

³⁰⁶ 《正念感官覺醒》，頁 102。

果缺乏練習，無論教導者教得多巧妙、清晰、敏銳或具療效，都不是正念，也不是法。」³⁰⁷

卡巴金認為培養正念最佳的方法是經由禪修，由禪修的實踐中才能培養正念，而非由思考中獲得，光是思考並不能獲得正念。而卡巴金承認正念淵源於佛教，「因為最詳盡完整的闡述來自佛教傳統，正念經常被視為佛教禪修的核心。」³⁰⁸正念是佛教禪修的核心，他希望已經擁有兩千五百年的佛教禪修系統，能對當代世界人們的苦難提供某些理解和益處。

四、正念是定慧雙修

卡巴金非常注重「定」，梵語稱為三摩地或三昧（samadhi），沒有定，猶如鏡子的正念會受到許多的干擾，無法精確反映任何事物。他說：「定是修習正念的基石，你的心能多平靜多穩定，你的正念就有多堅固。」³⁰⁹

如何修習定呢？卡巴金認為「定能和正念一同攜手修習，也可以分開修習。」³¹⁰若從專修習定而言，定就是內心對觀察對象維持不動搖的注意力，僅須注意一個對象，諸如出入息，而且限制自己只注意那個對象。「只有持續關注某一目標，不為外界分心或擾動，才能深入觀照。定力愈深，正念的潛力愈深。」³¹¹

定也可以和正念一同修習，卡巴金肯定持續的練習正念可以進入三摩地或三昧，因為不斷的處在正念覺察中，心智能專注於一處，使心智穩定而不散亂，而能入定。平常人的心智很容易散亂激動，經由持續練習，能學會辨識何時心智散亂。如果離開注意力的對象，須重新瞄準、持續覺察、辨識中斷的時候，再重新瞄準、再重新持續覺察。如此一而再，再而三地反覆的練習，如此可以培養較深的定力，他說：「一再把注意力帶回來，不帶批判、反應或不耐煩，把自己安頓下來，發展並深化三昧」³¹²。如此說來正念既是慧學，也是定學。

若專修習定，當定力深厚，深深進入三摩地時，會讓所有的事物、感覺都消失了，自己獨立於紛紛擾擾的世界之外，心中有深層的寂靜或喜悅。當嚐受過入定的感覺後，會讓人不斷的

³⁰⁷ 《正念感官覺醒》，頁 364。

³⁰⁸ 《正念感官覺醒》，頁 29。

³⁰⁹ 《繁花盛開》，頁 92。

³¹⁰ 《繁花盛開》，頁 92。

³¹¹ 《繁花盛開》，頁 92。

³¹² 《正念感官覺醒》，頁 76。

想尋求此一喜悅、寂靜的純一境界，這不但是一種欲求，甚至是逃避現實世間的一種手段。卡巴金說：「定有極大價值，但若你被這種內在經驗的愉悅特質所誘惑，而當它是逃避外在世界。」

313

所以在傳統佛教上，修定後必須要修慧，以彌補定之不足。卡巴金認為正念剛好可以補足定之缺失，他說：

但是無論定力多強、多滿足，修定時，若無正念的互補與深化是不可能完整的。定的本身是類似從世間撇離的狀態，它的能量特徵是關閉而非開放，吸收而非利用，出神而非完全清醒。「定」所欠缺的，是對人類經驗以及所有現象好奇、探索、研究、開放、利用及契合的能量，而這部分是正念的領域。在正念的領域中，心一境性以及將平靜和穩定帶入當下的能力，有助我們深入觀照並多方理解相依相存的生命經驗。³¹⁴

五、漸禪與頓禪之區別與偏向

卡巴金認為禪修有兩種方式

方式之一：

將禪修視為工具、方法、紀律，讓我們培養、精煉、深化自我專注、覺察和處於當下的能力。愈多方練習（可能有幾種不同的方法），就愈可能在覺察任何內在或外在事物上，逐漸發展出更大的穩定性。此穩定性可以是在身體上或心智上，往往伴隨著愈來愈生動的認知和觀察本身具有的寧靜感。經由這些有系統的練習，對事物（包括我們自己）本質的透徹與洞見會自然而然發生。如此看待禪修，它是漸進累積的，有某種方向，目標是智慧、慈悲和透徹。這條路有起點、有中途、有終點，但絕不會是一條直線，有時候甚至會覺得前進了一步卻又倒退六步。以此來說，禪修就像任何一種能力，可以靠我們的努力逐漸達成，而且還有許多指引和教導一路協助。³¹⁵

³¹³ 《繁花盛開》，頁 93。

³¹⁴ 《繁花盛開》，頁 92。

³¹⁵ 《正念感官覺醒》，頁 66。

這是一般的禪修方式，將禪修視為一種工具，有一定的方法或次第，依循此方法或次第，累積更多的定力與智慧，然後進入更深層的境界。這是一般的禪修方式，認為禪修是有路可循，有境可成，有法可得。

方式之二是：

無論「禪修」是什麼，它絕對不是一種工具。如果禪修是一種方法，它便是不用方法的方法。禪修不是去做，不是到達哪裡，無需練習什麼，沒有開始、中途和終點，沒有獲得，也無需獲得。禪修就是直接理解並體現此刻當下自己的原貌，無分時間、空間和任何觀念，就這樣安然處於你的存在本質，處於有些人說的「自然狀態、本心、純粹覺察、無念或單純的空性」。你已經是自己希望成為的一切，完全無需努力——連要求心智回到呼吸也不需要了——也不可能獲得任何事物。你已經是了。它已經在這裡。這裡已經是所有的地方，現在已經是永恆。正如卡比爾說的，沒有時間，沒有空間，沒有身體，沒有心智。禪修沒有目的——只是一項為了做而做的人類活動（或者應該說是「非活動」）——除了對實相的覺醒之外，沒有其他目的。³¹⁶

依方式之二，卡巴金的意思，我們本來就是圓滿，是我們自己不讓自己圓滿，禪修的意義就是要我們回復本來的樣子，回到純然的空性或本心，也就是中國禪宗所說的「回復本來真面目」，如此而已。不是我們獲得純然的空性或本心，而是他原本就在那裏，只是我們不知道。

卡巴金認為這兩種禪修方式是彼此互補，也彼此矛盾，就像量子物理解釋物體本質的波和粒子一樣。也就是說，兩者都不完整。從單一角度看都不是完全真實的，但放在一起，兩者俱為真實。雖然這麼說，但是卡巴金本人比較偏向第二種方法的禪修，他認為第一種禪修方式，雖有一定的方法或次第，一般人也比較有依循的方向，但是用這種方法論看待禪修仍然不完整，會讓人對禪修留下錯誤的印象。卡巴金強調「我們其實沒什麼地方要去，也無需有努力的目標。事實上，努力反而會快速產生不良後果。」如此一來禪修不是在獲得甚麼，或是達到甚麼目標，

³¹⁶ 《正念感官覺醒》，頁 67。

只是回到原來的本心而已。³¹⁷

但是禪修若無方法或引導，很可能數日，甚至數十年都在原地打轉，卡巴金也承認此事，他認為如同蓋房子需要鷹架，但是當房子蓋好了，鷹架也須拆除。他說：「指導與架構的鷹架終究要拆除，甚至是自行瓦解，只留下無形與無言的本質，這個本質就是覺醒本身。」³¹⁸這與金剛經所說的「我所說法，如筏喻者。法尚應捨，何況非法。」不謀而合。卡巴金也認為禪修若認為可以「成就什麼」或「有地方可去」，可能會因為積極進取、貪得無厭、努力爭取的態度而迷失方向，甚至不知不覺地為自己或他人造成傷害。³¹⁹

六、還原本心與空性

卡巴金的正念禪修主要是引導禪修者回到自己的本心（original mind），他引用了崇山禪師的一段公案來說明：

崇山禪師公開演講時，常常隨身帶著禪杖，那是一根彎彎曲曲、長滿樹瘤、外形怪異的老樹枝，擦得光亮亮的。有時候他會把下巴倚著禪杖，看著聽眾，然後將禪杖打橫高舉過頭，大吼：「你們看到這個了嗎？」一陣長長的沉默，加上困惑的表情。然後他會將禪杖用力敲擊地板或前面的桌子，發出巨響。「你們聽到這個了嗎？」又一陣長長的沉默，加上更困惑的表情。

然後他開始說話。通常他不會解釋開場的動作有何意義，但是看他這樣做過多次之後，訊息慢慢清楚了。當我們談到禪、禪修或正念時，不用把事情搞得很複雜。禪修的目標不是要發展一套細緻的人生哲學或意識。禪修根本不是關於思考，而是要將一切簡單化。就在此刻當下，你看到了嗎？你聽到了嗎？這個毫無修飾的看到和聽到，就是在回到本心，脫離所有概念的束縛，包括「本心」在內。它就在那裡，已經是我們的了。確實，

³¹⁷ 《正念感官覺醒》，頁 68。

³¹⁸ 《正念感官覺醒》，頁 95。

³¹⁹ 《正念感官覺醒》，頁 94。

我們不可能失去它。³²⁰

所以卡巴金在指導人禪修時，時常鼓勵禪修者拋掉「我在禪修」的想法，因為有「我在禪修」的想法，我必然會從禪修中獲得什麼。禪修只要保持覺醒就好，不用努力，沒有目標，不要去想禪修應該是怎樣的、應該感覺如何或是應該把注意力放在哪裡，其實禪修就是單純地對此刻當下的一切保持覺醒，不加以裝飾或評斷。³²¹

卡巴金認為佛陀持續教導了四十五年，其核心最重要的訊息可以用一句話來表示，這句話就是：「無有一物可執取為我或我所擁有（我及我所）。」³²²人們活在世間總是不知不覺地在形成「造我」活動，並常把「我及我所」視為恆常具體的存在，卡巴金斥之為「我們以為自我含有具體、永存、不變的本質，其實都是虛妄的念頭。」³²³他認為「我」是自己想出來的，並無真正的存在，「『我』和『我的』是思考的產物。」³²⁴

但他也認為無我不是什麼都沒有，不是什麼都不是的人，而是在於萬事萬物都是相依相存，並沒有孤立的、獨存的、堅實的「我」存在，「我」只是與世間其他事物和事件相關的存在。

³²⁵

卡巴金也善用「無我」這一觀點來進行療癒，他時常告誡學員，只要能領悟「無我」這一點，事情就會有轉機，這意謂著將不再執著於把自己看得那麼重要，並從壓力中解脫出來，領悟到「我」不等於身心的病痛，他說：「我不等於我心裡的痛苦，不等於我的症狀，不等於我身體的疼痛，不等於我的疾病」。³²⁶

世間的一切皆因緣而生、因緣而滅，任何事物都從特定的原因與條件經複雜的作用而產生，而這些原因與條件永遠在改變。卡巴金說：

³²⁰ 《正念感官覺醒》，頁 42-43。

³²¹ 《正念感官覺醒》，頁 83。

³²² 《正念感官覺醒》，頁 154。

³²³ 《繁花盛開》，頁 237。

³²⁴ 《繁花盛開》，頁 234。

³²⁵ 《繁花盛開》，頁 236。

³²⁶ Jon kabat-Zinn 著，胡君梅、黃小萍譯(2013)，《正念療癒力—八週找回平靜、自信與智慧的自己(增訂版)》(Full Catastrophe Living—Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and illness)，(新北市：野人文化)，頁 379。以下簡稱《正念療癒力》。

沒有任何東西、任何人、任何企業、任何國家、原子做為永恆的實體存在，是隔離的、絕對的，獨立於一切之外。³²⁷

因為沒有永恆存性及獨立存性的事物，所以諸法皆無真實的存在，而言「空性」。卡巴金說：「空性代表不存在與生俱來的自我存在。」³²⁸他引用一小段《心經》：「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色，受想行識，亦復如是。」來說明空性。

其實上座部佛教與大乘佛教對「空性」的看法有些分歧，卡巴金是實踐家非理論家，所以對「空性」的看法不是很清楚，著墨也不多。但他應該偏向大乘佛教空性的看法，他所說的「無我」是永恆的「空性」與上座部佛教的「無我」並不相同。他說：「任何時候認清任何與全部現象中彷彿永恆的自我存在的空性是有幫助的。」³²⁹說明了無我是一恆存之空性，而這空性代表著圓滿。

卡巴金進一步的說明，空性並不是無意義的空洞、虛無主義，消極、絕望或放棄人類價值。因為一切事物皆有空性，所以一切事物都可以在空性中互相產生連結。他說「空性指向所有事物、歷程、互相連結的現象。」³³⁰空性可以讓每個個體或集體從執著於心胸狹隘的自我利益與欲望中解脫，最終從所有執著中解脫。所以「空性是圓滿，代表圓滿，容許圓滿。」³³¹以卡巴金而言，他將「空性」與「圓滿」畫上等號。

若能實踐空性，心不再牽絆於任何事物，了無牽掛，不再以自我為中心，心也就自由了。卡巴金說：「般若波羅蜜的表現，至高完美智慧的表現。我們都已具足這些，所要做的就是成為它。」³³²又說：「事實上，我們已經是圓滿的，但不知為何就是與自己失去接觸、失去連結。」³³³很明顯說明我們本來已經很圓滿了，但不知為何自己卻不圓滿，與圓滿失去了連結。此種論說非常近似中國禪宗六祖慧能所說：「自性本自清淨，自性本自具足」的說法。

³²⁷ 《正念感官覺醒》，頁 158。

³²⁸ 《正念感官覺醒》，頁 158。

³²⁹ 《正念感官覺醒》，頁 158。卡巴金在「無我」之外，轉出一個「空性」，此種看法與上座部佛教有很大的不同。

³³⁰ 《正念感官覺醒》，頁 159。

³³¹ 《正念感官覺醒》，頁 159。

³³² 《正念感官覺醒》，頁 160。

³³³ 《正念療癒力》，增訂版導讀頁 40。

七、正念轉化之機轉

以卡巴金來看，禪修（meditation）就是指正念，正念就是指覺察。禪修、正念與覺察三者在卡巴金的眼中並沒有明顯的分別，都是轉化人們身心苦痛的一種修習。而且改變常在瞬間發生，如以疼痛而言，「如果在疼痛當下轉移到純粹的覺察，你與痛的關係就會在那個瞬間改變。」³³⁴，疼痛只是疼痛，覺察觀照疼痛，知道疼痛的存在，卻不等於疼痛；「覺察彷彿海上的浮木，給我們喘息的機會。這本身就是一種解脫，至少在當下能夠不再緊抓住疼痛。」³³⁵對於情感上的覺察亦是如此。

那麼覺察是如何進行轉化呢？綜觀卡巴金所論，大致可歸納出兩種論述：

1、從「無我」角度觀之

如上所述「自我」只是思想上的產物，自我「其實只是內心的建構，不是個永久不變的現象。」³³⁶如果能持續的覺察，領悟到「我」不等於身心的病痛，如此將會發生很大的轉化。「生活中不是充斥著「我」(me)：我的疼痛、我的憤怒、我的挫折。這個「我的」其實是多餘的。」

³³⁷

2、從「圓滿」的角度觀之

在正念練習時，卡巴金描述有些學員偶然地與自己的「圓滿整體」相遇，「就在此當下，我們將清晰地領受，原來自己既是圓滿完整的，也是另一個整體的部分。」此時意識會發生很大的轉化，卡巴金稱這種現象為「意識的自轉」(rotation in consciousness)。因為就在此當下，他們對自己的問題與痛苦產生了一種嶄新且深入的視野，一種從整體出發的觀點。轉換視野確實可以帶出截然不同的理解，這些學員會從支離破碎與孤立無援，轉變為相互連結與圓滿整體，這將是很大的轉化。³³⁸他也說明了「療癒 (healing) 是一種觀點的轉化，不是一種治療。療癒，是體悟你內在固有的圓滿整體，體悟你與所有其他人事物的連結。」³³⁹所以卡巴金認為禪修最

³³⁴ 《正念感官覺醒》，頁 87。

³³⁵ 《正念感官覺醒》，頁 326。

³³⁶ 《繁花盛開》，頁 235。

³³⁷ Jon kabat-Zinn、Richard J. Davidson、Zara Houshmand 合著，石世明譯(2012)，《禪修的療癒力量——達賴喇嘛與西方科學大師的對話》(The Mind's Own Physician)，(台中市：晨星出版)，頁 61。

³³⁸ 《正念療癒力》，頁 208。

³³⁹ 《正念療癒力》，頁 224。

終就是愛的行動，能轉化心境的一種態勢，「在我們的不完美、弱點、創傷、執著、憤怒、頑固的習慣不覺察當中，看到自己的完美。」³⁴⁰所謂愛的行動是對我們自己、對別人的內在慈悲與善意。

八、正念中消融一切

既然卡巴金認同「無我」，那麼所謂的覺察，究竟是「誰」在覺察？

卡巴金認為當我們進入覺察中，就會進入覺察本身的風景，或者說是「空間風景」（spacescape）或「心智風景」（mindscape），或可以說是「純粹的」覺察，在覺察中，即便只是短暫片刻，我們會經驗到主體與客體分野的消失。在覺察中沒有知道者的知道，沒有觀看者的看見，沒有思考者的思想，當我們真正停留在純粹的覺察裡，會經驗到沒有主體、沒有客體、非二元的，一切會消融在「知道」本身。這是覺察的特質，如同空間的特質，既沒有中心，也沒有邊界。³⁴¹所以卡巴金認為覺察是「無我」的，沒有主體、客體的分際，亦非二元的存在，他像「空間」一樣，無邊無際，是「空」的存在。他說：「覺察是無概念性的，是空的，但也包含一切。」³⁴²

在正念練習中，可以進一步的擴展覺察領域，覺察的領域在本質上是無限的，不需要特別觀照每個片刻生起與消逝的意識與情緒之流，也不用選擇或特別挑選任何特定發生的事件。相反的，可以容許覺察的領域是無限、無邊，就像空間或天空一般。它可以涵括我們所有經驗的每一個層面，不管是內在的、外在的、感官的、覺知的、身體的、情緒的、認知的，並把它當做注意力的對象，而且我們可以安住在這如同天空般的偌大覺察領域，任其自由來去，任其出現而後消失，並且時時刻刻完整地知曉它們。³⁴³

卡巴金認為這種無邊、無際的覺察，這就是克里希那穆提（Krishnamurti）所謂的無選擇的覺察，接近禪宗的「只管打坐」（shikantaza），以及西藏傳統的大圓滿（Dzogchen）。佛陀稱之為「無相心定」（themeless concentration of awareness）。一旦用這種方式培養覺察，心

³⁴⁰ 《正念感官覺醒》，頁 70。

³⁴¹ 《正念感官覺醒》，頁 148。

³⁴² 《正念感官覺醒》，頁 149。

³⁴³ 《正念感官覺醒》，頁 227-228。

智就有能力，具備可以立即知道並認出發生了什麼；不論是什麼，當它發生時，就能立即辨識出其真實本質。當它發生時，心智本身就知道。這樣的知道，只是知道，沒有執著，沒有反感，透過這樣的知道，在這個當下，對於事件、記憶、幻想、或悲傷，或憤怒，或喜悅的感覺，都能「自我釋放」，猶如在水上書寫，了無痕跡。³⁴⁴

九、正念非一種技巧亦非心理治療

卡巴金在許多的著作裡不斷的強調「正念壓根本不是一種技巧，而是一種存在（being）的方式。」³⁴⁵或說「禪修是一種存在狀態，不是一種技巧。」³⁴⁶對卡巴金而言「禪修」及「正念」、「覺察」，這三者在某方面是同義詞。

對此我們提出兩個問題：

其一，若正念不是一種技巧，我們如何練習正念？

其二，甚麼是「存在」？

首先是禪修（正念）不是一種技巧，那要如何練習禪修？

卡巴金說禪修不是一種技巧，「這並不表示禪修練習沒有任何方法或技巧。禪修是有技巧的。事實上有幾百種技巧。」³⁴⁷但若執著於技巧或利用這些技巧想達到某處，那就錯誤了。他認為技巧只是導航工具「指出存在的方式、和當下保持關係的方式，以及和自己的心智與經驗保持連結的方式。」³⁴⁸如此說來猶如中國禪宗所說的「以指指月，此指非月」之意。

其次是正念是存在方式，究竟甚麼是「存在」？卡巴金對「存在」的解釋相當寬廣，從「連結」、「注意」到「無為」都是指存在之意。他認為人們大都生活在自己過去的成見和慣性之中，並在日常生活中形成自動導航，造成對事物及自己身心狀況失察或忽略甚至濫用而不覺，不但與自己的身體失去連結，也無法覺察到自己的精神狀況。³⁴⁹所以他說：「最重要的是記住

³⁴⁴ 《正念感官覺醒》，頁 228。

³⁴⁵ 《初學者手冊》，頁 184。

³⁴⁶ 《正念感官覺醒》，頁 61。

³⁴⁷ 《正念感官覺醒》，頁 61。

³⁴⁸ 《初學者手冊》，頁 61。

³⁴⁹ 《正念療癒力》，頁 63。

禪修是一種存在狀態，或者可以說是一種看見的方式、了解的方式，甚至是愛的方式。」³⁵⁰所以卡巴金所說的存在就是連結或注意到自己身心的狀態，也是看見自己、了解自己，一種愛自己的方式。他又說：

正念，做為一種存有形態，其核心是：對每一個人而言，成為一個人的意義是什麼，以及「我今天打算怎麼對待我這顆心？」。我將這大哉問稍微調整改為現在式：「我現在的心如何？」，亦可延伸為：「我現在心裡面的狀況如何？」以及「我現在身體裡的狀況如何？」。³⁵¹

這也是超越自己的過去成見及慣性與真正的自己產生連結。

卡巴金所說的存在狀態，就是超越自己的過去成見及慣性，並注意或連結到自己的身心狀況，當我們連結到自己身心狀況時，而且不受過去的成見、慣性綁住時，我們會產生許多的可能性，猶如敞開心胸，接受一切的可能性，即所謂的處於「初學者之心（beginner's mind）」，卡巴金說：「初心，指的是當我們面對每個人事物時，都好像是第一次接觸。」³⁵²猶如初接觸世間的幼童，充滿新奇，所以它有無限的可能性。

「初學者之心」是舊金山禪修中心（San Francisco Zen Center）創立者鈴木俊隆（Suzuki Roshi）用的詞彙，指的是心胸開闊、沒有包袱，純真的坐在禪修墊子上，經由直接體驗來尋找自己是誰、心智是什麼。他說：「在初學者之心裡，有許多可能性，但是在專家心裡，只有少數幾種可能性。」³⁵³

卡巴金認為初學者之心是一種覺醒的滋味，但不容易達成。

單純地對此刻當下的一切保持覺醒，不加以裝飾或評斷。一開始不容易嘗到這種覺醒的滋味，除非你真的處於初學者之心。」³⁵⁴

³⁵⁰ 《初學者手冊》，頁 61。

³⁵¹ 《正念療癒力》，增訂版導讀頁 43。

³⁵² 《正念療癒力》，頁 72。

³⁵³ 《正念感官覺醒》，頁 83 註釋。

³⁵⁴ 《正念感官覺醒》，頁 83。

但他又說：

禪修乃關乎存在，就如同人類存在（human being）中的「存在」。或者，簡單說，禪修與「注意」（attending）有關。如大乘佛教的偉大經典《心經》所提醒我們的：「無處去、無事做、無所得。」³⁵⁵

這裡的「注意」還是與自己的身心連結有關，即傾聽或注意自己的身心狀況。我們可以理解存在與「注意」有關，但如何與「無處去、無事做、無所得」有關呢？「無處去、無事做、無所得」是卡巴金正念禪修最後「無目的」的目的。他認為這也是一種存在的方式，我們在下面會提出一些見解。

卡巴金博士於 1979 年為麻州大學醫學院開設減壓診所，因為他認為醫院是苦難的磁石，並希望能藉正念減輕或舒緩病患身心的苦痛，自今已三十多年，也經過多位科學家證實正念確實有效。於此，我們不禁會有一些疑問，若正念對病患身心的苦痛有效果，那麼正念是否屬於心理學，或者只是心理學的一個支脈？卡巴金斷然否認正念與心理學有任何關係，他說：

假如正念減壓的老師認為正念只是認知行為學派的另一種「技巧」，發展自西方臨床心理學的知識架構，這對正念與正念減壓的誤解可大了；他大概也很難真正瞭解正念所蘊含的療癒和轉化力量。³⁵⁶

因為正念的練習是覺察，讓想法只是想法、念頭只是念頭，只是知道（knowing）卻不加以評判或干預。而心理學「在治療過程中添加或結合介入的元素，在臨床心理學是相當普遍的作法。」³⁵⁷顯然與正念不同。卡巴金強調「正念並不是療法，從我們的角度來看，其主要目的不是去修正某個人或解決某個特定問題。」³⁵⁸而心理學常做臨床上的干預，以達到良好效果。他說：「與其說正念包含去做任何事，不如說它包含更多無為（non-doing）。」³⁵⁹正念是探

³⁵⁵ 《初學者手冊》，頁 135。

³⁵⁶ 《正念療癒力》，頁 524。

³⁵⁷ 《正念感官覺醒》，頁 367。

³⁵⁸ 《正念感官覺醒》，頁 368。

³⁵⁹ 《正念感官覺醒》，頁 368。

索和培養我們所謂的「存在」領域，能洞察到更深層面老舊和制約的思考及習慣模式，從而產生身心的轉化。他說：

傳統心理學的治療方法是為了服務特定需求的治療目的，在禪修訓練中，練習本身便是一種存在的目的，而不是達到一個更滿意的境界或觀點的工具與技術。³⁶⁰

於此，我們又產生了一個問題，卡巴金一方面說正念不是心理治療，一方面又說正念「若非完全等同佛陀的教導，就是和它有著同等的範圍。」³⁶¹難道卡巴金要和佛陀一樣，將人們引導進入解脫或涅槃？或是有其他的目的？

十、正念揭露無為

其實在卡巴金的著作中絕少提到解脫或涅槃，但卻大量的提到「無為（non-doing）」，無為一詞幾乎散佈在他的所有著作之中，可見卡巴金相當注重無為的境界。那麼他說的無為究竟是甚麼？

「無為」一詞源自於《老子》，是中國道家最基本的精神之一，「無為」就是順應自然的變化，使事物保持天然的本性，而不加以人為的造作或干預，與「道法自然」有相同的境界。

《老子》第四十八章：「為學日益，為道日損，損之又損之，以至於無為。無為而無不為。取天下常以無事，及其有事，不足以取天下。」³⁶²所以「無為」蘊含著卡巴金所說的「無處去、無事做、無所得」。

卡巴金對中國道家無為的境界有很深刻的理解。他說：

在美國文化中我們並不熟悉「道」的概念，這來自於傳統中國文化，強調萬事萬物的普世法則與萬物變易之理，稱之為「道」。道，是萬物依其自身法則的開展與呈現，凡事順其自然，因此不去完成或強求任何事物，每一件事情都是自然地呈現。依道而行，意味著熟諳無為與非用力追求。……這是開悟之路、智慧之路、療癒之路，也是接納與和

³⁶⁰ 《正念感官覺醒》，頁 369。

³⁶¹ Jon Kabat-Zinn(2011)，頁 199。

³⁶² 余培林譯註(1973)，《新譯老子讀本》，(台北：三民書局)，頁 83。

平之路，更是身心和諧之路。³⁶³

卡巴金認為正念練習說到底就是要與「道」契合，而「道即是無為、即是無，所以我們不必有任何作為來照料它，如道家所說，人無為而無所不為，這就是我們最主要的態度與觀點。」雖然在現實的環境中，想要完全達到無為是相當的困難，但是若能經過許多努力和不斷嘗試，就能找到無為和有為之間的平衡。³⁶⁴

卡巴金也與中國禪宗有深厚的關係，當他年青開始學佛時就接觸到中國禪宗，他說：「在我二十出頭時唐朝禪宗六祖惠能的故事給了我很重要的啟發。」³⁶⁵他年青時跟隨過崇山禪師，崇山禪師是韓國曹溪宗第七十八代傳燈祖師，而韓國曹溪宗是韓國最大的佛教宗派與佛教團體，其淵源於中國禪宗六祖惠能，卡巴金也承認崇山禪師與中國禪宗六祖惠能有些淵源。他說：「我跟著韓國的崇山行願禪師學習，崇山是高山的意思，相傳禪宗第六代惠能法師是在中國的高山上悟道。」³⁶⁶卡巴金也了解中國禪宗其實是佛教傳入中國後，與中國原本文化中的道家發生激盪與融合，最後形成了非常特殊的中國禪宗。他說：

正念進入美國主要是經由禪宗，在我的觀念裡，禪宗是人類歷史中最優異的智慧體系之一。禪宗發源於印度，大約一千年後傳到中國。禪宗與中國文化和道教的相遇，為這世界激盪出既獨特又深刻的方法，超越所有的二元論（包括佛教徒與非佛教徒的二元論），通往智慧與慈悲。³⁶⁷

卡巴金不但相當景仰中國禪宗及道家，且受其甚深的影響。正念禪修主要是探索身心的世界，並結合了中國的禪宗及道家的思想，他認為真正的禪修是「來探索自己身心的內在風景，以及古代中國道家和禪宗無為的境界。這才是真正的禪修。」³⁶⁸這句話也可以解釋為正念的禪修為探索內在的身心世界，並在其中就能達成中國道家和禪宗無為的境界。所以卡巴金在實踐上是

³⁶³ 《正念療癒力》，頁 516。

³⁶⁴ 《正念感官覺醒》，頁 305。

³⁶⁵ 《初學者手冊》，頁 10。

³⁶⁶ 《正念感官覺醒》，頁 41。

³⁶⁷ 《正念療癒力》，致中文版讀者頁 10。

³⁶⁸ 《正念感官覺醒》，頁 27。

以正念為主，但是背後真正的核心思想是「無為」，他認為「無為」就是「無處去、無事做、無所得」，是正念最「精髓」(marrow)的部分。

正念介入的這個走向，具有「禪宗」的原素：無為、無功用行，所謂「無法之法」，以及之前提到的矛盾的「法鬥」(Dharma combat)對話和探詢，這是六、七世紀中國禪宗三祖僧璨和六祖慧能的傳承的特色。……藉由我們對他們內在佛性(Buddha nature)的洞見與尊敬，傳遞給他人一個訊息：確實無處可去，無事可做，無可成就，沒有通往任何真實成就的途徑。這是所有正念介入的本質，我們稱為「精髓」(marrow)的部分。

369

他還引用了中國禪宗三祖僧璨大師《信心銘》來說明無為：

至道無難，唯嫌揀擇。

但莫憎愛，洞然明白。

……

欲取一乘，勿惡六塵。

六塵不惡，還同正覺。³⁷⁰

因此卡巴金認為正念禪修從來就沒有要追求任何境界，沒有要從事任何事情，沒有要獲得任何東西，刻意的追求反而增加慾求與妄念。不過弔詭的是，不追求反而可能獲得最大利益。這就是無為的力量；而無為的力量就是智慧。³⁷¹所以正念禪修，事實上是在修習無為，他曾說：「禪修是修習無作為的同義詞。」正念禪修並不是將事情變的更完美或更妥當，「我們只是認識並領悟到事情早已完美，他們本來的面目就很完美。」³⁷²意思說明問題都是我們自己造作而成的，因為造作問題才有許多的困擾，不造作問題就沒有困擾了。不造作就是恢復本來面目，

³⁶⁹ 《關於 MBSR 的起源》，頁 209。marrow 在原文中以斜體標出，顯然卡巴金刻意注重此字之義，溫宗堃中譯為「骨髓」，雖然沒錯，但依原文上下之意，譯為「精髓」似乎更恰當。

³⁷⁰ 《正念感官覺醒》，頁 394。

³⁷¹ 《正念療癒力》，頁 356。

³⁷² 《繁花盛開》，頁 69。

本來面目就是圓滿，即是無為。

無為真是甚麼事都不做嗎？卡巴金否認無為是甚麼事都不做，他說：「禪修並非只顧自我沉思而放棄世事運作。」³⁷³並表明禪修事實上是讓人們無為而為地從事於自己所投入及在意的事，透過覺知能夠清楚知道自己內心的經驗，與外在的事物活動合一，行動便自然發生了，既不費力又不勉強，不多一分一也不少一分，不是受意識的驅使所然。卡巴金舉了《莊子·養生主》中的「庖丁解牛」一個生動的故事來解釋無為。³⁷⁴此故事言庖丁以刀支解牛隻，支解時以神遇而不以目視，游刃於筋骨脈絡隙縫之間而有餘，故經十九年而解千牛，其刀刃猶新。此隱喻以無為行於世間，將遊刃有餘，不耗神、不費力，處處得心應手。此種境界當然不易達成，但也說明無為不是甚麼事都不做，只是順隨自然，不造作、不勉強，水到渠就成了。

我們只能活在當下，過去已經過去了，未來尚未來到。事實上在純粹覺察中的當下：無處可去，因為我們只能處在當下的此處，無法去他處；無有所得，因為感受到當下的經驗，就是特別的、不平凡的，沒有更特別的「境界」或「感受」可以追求了；無事可做，因為在當下只能順應自然，我們所期待的每一件事，其實已經在這裡了。³⁷⁵所以純粹覺察的本身具有解脫的本質，在當下的每一個純粹覺察就是無為，是圓滿，也是空性。卡巴金說：「透過純粹覺察本具的解脫本質，不執取自然而然地發生了，毫無任何的努力。」³⁷⁶

卡巴金常將覺察、正念及禪修，三者同一義，混為一談。卡巴金幾乎不言「涅槃」，一方面應該是怕別人誤解他只是一位佛教徒，因為「涅槃」是佛教徒的終極目標，一方面卡巴金並不朝向「涅槃」，而是朝向「無為」，它將「覺察」視為具有解脫的本質，純粹覺察本身就是無為，是圓滿，也是空性。他說：「在覺察中安於剎那即永恆的圓滿完整。此方為療癒的根基。」³⁷⁷此意在覺察中即是圓滿，也是到達目的之意。很明顯的卡巴金將覺察或正念或禪修，其本身就是方法和目的合而為一體。他說：「這樣來看，正念是視界(view)、道路(path)和成果(fruit)融於一體。」³⁷⁸又說：「在靜觀(meditation)中，方法與目的是一樣的。因此我們不追逐任何

³⁷³《初學者手冊》，頁 136。

³⁷⁴《繁花盛開》，頁 63。

³⁷⁵《初學者手冊》，頁 137。

³⁷⁶Jon Kabat-Zinn(2011)，頁 201。

³⁷⁷《正念療癒力》，頁 210。

³⁷⁸Jon Kabat-Zinn(2011)，頁 200。

未來的境界，只用功於每一個當下，練習全然地與當下同在。」³⁷⁹也就是說在覺察（或正念或禪修）中，它已經到達目的了，我們勿須再追求其他境界，也沒有其它境界可以追求，因為你已經到達了。

卡巴金要求正念禪修練習者，必須要有禪修的願景，即「當你可以接受身體的限制，更清晰地看到自己身體的潛力時，你希望成為什麼樣的人。」³⁸⁰因為有這樣的願景或理想，可以在當你處於低潮時，把你帶回持續練習的正途。當然願景必須務實，別去奢望空中樓閣或追求某種完美之境。而且卡巴金要求每日都要重新發願，「因為正念本身需要對目的與意圖具有正知，不然，我們還是留在被窩裡算了。」³⁸¹當一個禪修者有目的有意圖時，就會產生禪修持續下去的力量，希望全力以赴，以達目的。

可是卡巴金常說，「正念無關乎達到某種理想或特別想望的特殊境界。」³⁸²又說：禪修「不需要追求任何東西，不需要獲得任何東西，不需要改進自己，自己已經是完整。」³⁸³既然一切本來都很圓滿了，那為何還要發願，還要禪修呢？他認為「一切本來都很圓滿」的意義只是一個概念，只是一個想法，若不透過禪修，便無法真正發生轉化，無法改變自己原本的態勢，也無法顯露出這句話的所指出的真理。³⁸⁴

所以正念禪修究竟是有目的還是無目的？若是有目的，禪修者必然不斷的尋求，難免也是一種慾望；若無目的，何苦要禪修？舉一個曾經指導卡巴金的禪宗老師，崇山禪師的一個公案來結束本課題：

崇山禪師會說：「如果你說有，我會打你三十下。如果你說沒有，我會打你三十下。那你要怎麼辦？」³⁸⁵

³⁷⁹ 《正念療癒力》，頁 67。

³⁸⁰ 《正念療癒力》，頁 82。

³⁸¹ 《繁花盛開》，頁 96。

³⁸² 《初學者手冊》，頁 144。

³⁸³ 《正念感官覺醒》，頁 70。

³⁸⁴ 《正念感官覺醒》，頁 70。

³⁸⁵ 《正念感官覺醒》，頁 47。

崇山禪師顯然仿效唐代德山宣鑑禪師，德山常以棒打接引學人的方法形成特殊風格，世稱德山棒。五燈會元卷七：「道得也三十棒，道不得也三十棒。」

第二節 馬哈希內觀禪修的實踐觀點

一、前言

馬哈希內觀禪修是近代南傳禪修最重要支脈之一。依馬哈希內觀禪修，在守戒得「戒清淨後」，不須經過「禪定」（奢摩他）以獲得「心清淨」，可採用直接觀照每一個被觀察的所緣，他是依《清淨道論》的「界作意章」所言，若能不斷專注的觀照每一個被觀察的所緣，亦能遠離諸蓋，雖未專修定禪，但仍然可獲得與「近行定」相等的力量，所以他的觀照當下是有歷史脈絡可行並非獨創，此法正可省去花大量時間與精神修習定禪，符合現代人的需求。

他的「當下觀照」或「即刻觀照」，宣稱必須在接觸對象的當下就要觀照，觀照當下一切名色法生起時，不觀照「過去、未來和不確定時間」的事物。在觀照當下即修習正念，唯有修習正念才能達到「不執取」，為得毗婆舍那智須不斷的正念觀照，在不斷的正念觀照中，可以感受到事物不斷的生生滅滅，最後能體悟「無常」，從「無常」中再進一步體悟「苦、無我」，此乃符合原始佛教的觀點。

二、內觀一詞的由來

「內觀」一詞是最近幾年的譯詞。Vipassanā 古譯為「觀」；在 1922 年出版的《丁福保佛學辭典》裡，尚無「內觀」一詞，他將 Vipassanā 譯為「觀」；但在 1988 年出版的《佛光大辭典》則譯為「內觀」，顯然內觀一詞出現較晚。Vipassanā 譯為內觀可能是受英譯的影響，因為 Vipassanā 英譯為 insight（意為洞察力），英文前綴字 in- 有向內的意思，sight 是觀看，因此從字面上的意義是往「內」去「觀」察身心的實相³⁸⁶。如《佛光大辭典》解釋「內觀」為：「即不向外求而深自內省，使內心趨向於真理之觀察，亦指佛教一般之實踐修行。」³⁸⁷其實早在《列子·仲尼》：「務外游不知務內觀。外游者求備于物，內觀者取足于身。」³⁸⁸也是此意。

但在南傳佛教中 Vipassanā 並非此意。vipassanā 為接頭詞 vi 加字根√pas，再加接尾詞 anā，構成陰性名詞，意為「詳細地看」、「多樣地看」，古譯作「觀」或音譯為「毗婆舍那」等。

《無礙解道》如此定義「觀」：「觀是隨觀無常的意思，觀是隨觀苦的意思，觀是隨觀無我的

³⁸⁶引自維基百科，網址：[https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E8%A7%80_\(%E4%BD%9B%E6%95%99\)](https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E8%A7%80_(%E4%BD%9B%E6%95%99))

³⁸⁷星雲大師監修（2000），《佛光大辭典》，（新北市：佛光文化事業），頁 1240。

³⁸⁸引自未編頁碼線上版，網址：<http://ctext.org/liezi/zhong-ni/zh>

意思。」此一定義為後來巴利注疏所常用。如是，「觀」(vipassanā)作為一個佛教術語，通常指「觀察有為法——五蘊名色等法——的三共相：無常、苦、無我」。³⁸⁹所以內觀的意思是如實的觀察，也就是觀察事物真正的面目，最後能體證「無常、苦、無我」，它是透過觀察自身以獲取智慧，來淨化身心的一個過程，最後的目的是證得涅槃解脫。馬哈希說：「當毗婆舍那智完全成熟、圓滿時，就能獲得『聖道智』，體證涅槃。」³⁹⁰

內觀(毗婆舍那)的意思是如實的觀察，再透過如實的觀察以獲取智慧，此是傳承原始佛教的修習方法。原始佛教一直注重現實事物如實的覺察，唾棄遠離或背離事實之希望或理想，認為它只是一種虛幻的寄託而已，離開事實的理想是子虛烏有的存在，佛陀是從現實事物的覺觀中獲得真正的「智慧」，所以佛陀常說「如是」(Yathatatha)或曰「如實」(Yathabbutam)一語，乃從現實「如是」或「如實」的覺察中，獲得佛教最高的智慧，「至若依此態度與方法所得之智慧，則通稱為般若(慧)為明(Vijja)為如實智見。」³⁹¹此法亦是契入於真理的唯一方法，簡言之此法也是契入法性(Dhammata)唯一的方法，並使解脫或涅槃最高的理想得以實現。

三、直接觀照的內觀禪

馬哈希為緬甸人，其所學的佛法屬於南傳佛教。一般而言，南傳佛教指分布在斯里蘭卡、泰國、緬甸、寮國等地區的佛教傳統。南傳佛教(Southern Buddhism)又稱為上座部佛教(Theravada Buddhism)。³⁹²幾乎所有南傳佛教的修習方法，都是遵循「戒(sīla)、定(samādhi)、慧(paññā)」三學及「八正道」包含「正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定」，這些都是為了達到解脫三界生死結縛煩惱、得到涅槃的修行之道。其中「正語、正業、正命」屬於「戒」學，能獲得「戒清淨」(sīlavissuddhi)；「正精進、正念、正定」屬於「定」學，能獲得「心清淨」；「正見、正思惟」屬於「慧」學，是能獲得解脫，體證涅槃得智慧。

此亦源自原始佛教的修習方法。《雜阿含經·八三二經》：「爾時，世尊告諸比丘。有三

³⁸⁹溫宗堃(2005)，〈巴利註釋文獻裡的乾觀者〉，《正觀雜誌》，33，頁10-14。

³⁹⁰馬哈希禪師著，溫宗堃譯(2007)，《毗婆舍那講記》，(新北市：慈善精舍)，頁36-37。以下簡稱《毗婆舍那講記》。

³⁹¹木村泰賢著，歐陽瀚存譯(1968)，《原始佛教思想論》，(台北市：臺灣商務印書館)，頁61。

³⁹²陳家倫(2012)，〈南傳佛教在台灣的發展與影響：全球化的分析觀點〉，《台灣社會學》，24，頁162。

學，何等為三，謂增上戒學、增上意學、增上慧學。」³⁹³其中意學即是定學；《雜阿含經·七五三經》：

阿梨瑟吒比丘白佛言：『世尊！有道有跡，修習多修習，得甘露法不？』佛告比丘：『有，所謂八聖道分——謂正見乃至正定。』³⁹⁴

八聖道分即是八正道。此皆言明依循戒定慧三學或八正道的方法可獲解脫。

毗婆舍那是屬於「慧學」，依照「戒、定、慧」三學次第，必須先完成「戒學」及「定學」，才能修習「慧學」。馬哈希認為戒學，若是在家修行者要遵守五戒、八戒或十戒中的任一種，出家的比丘要遵守以波羅提木叉為首的四類戒，若能完全遵守這些戒律便能得到「戒清淨」。得到「戒清淨」便可繼續修習定學，即修習「禪那」（jhāna）與「正定」（sammāsamādi），最後能獲得「心清淨」（cittavisuddhi）。

有哪些屬於「定禪」（奢摩他）呢？於此馬哈希舉出《清淨道論》四十種習禪業處中，其中包括禪觀於十遍處（地、水、火、風、青、黃、赤、白、空、識；略指身外周遭的一切事物）、十不淨（如：腫脹的身體）、十隨念，三十二種身體成分（如：髮、毛、爪、齒、皮等），四梵住（慈、悲、喜、捨），和四無色界導至四無色禪定，以及厭食想等等，皆屬於「定禪」，並不是「內觀禪」，雖能證得「禪那（定）」，但不能產生真正解脫的智慧。

修習定禪時伴隨著「禪那」所生起的「智」，即是「禪那正見」（jhānasammādiṭṭhi）。但馬哈希認為禪那正見雖能具有「定力」，證得「禪那」可以鎮伏五蓋，成就「心清淨」，但禪那正見所獲得的智慧並不顯著。³⁹⁵若習禪只修習定禪（奢摩他），而不修習內觀禪（毗婆舍那），是無法獲得真正「解脫的智慧」，因為奢摩他禪那並不能徹底斷除欲貪，雖然在證入禪那的期間可以暫時斷除欲貪，但當出定後或一期壽命結束之後，仍可能復還人間或欲界天，這時，「欲貪」會再次現行。³⁹⁶但「定」還是「慧」一個很重要的基石。

近代佛學者印順法師亦持相同的看法，他認為全憑「定」只能暫時離開煩惱，當「入定」

³⁹³印順編(1983)，《雜阿含經論會編(中)》，(台北市：正聞出版社)，頁 445-446。

³⁹⁴印順編(1983)，《雜阿含經論會編(中)》，(台北市：正聞出版社)，頁 372。

³⁹⁵《毗婆舍那講記》，頁 36。

³⁹⁶《毗婆舍那講記》，頁 12。

時，雖不見煩惱，但「出定」時煩惱又來，所以全憑「定力」無法真正的得到解脫，必須依靠「慧」，才能勘破無明妄執，而能染著不起，染著不起則無憂無怖，便能離無明，得到真正的解脫，名為「慧解脫」；但慧解脫並非完全無定，仍須「依少些未到定力」。因為於現實人生中，在名、利、情的糾葛下，「慧」常常是鬆散不踏實的，須輔能以「定」的修習，所以「定慧」均修，才能得到「俱解脫」，合乎解脫的理想。印順說：「有的著重真慧，依少些未到定力，能斷煩惱，了生死，這稱為慧解脫。」³⁹⁷所以馬哈希強調：「證得禪那的人，應以禪那為基礎進一步修習毗婆舍那。」³⁹⁸

學習內觀，通常由禪修的方式開始，但一般人常會認為禪修就是長期寂止不動的坐著，然後進入四禪八定中，其實這只是禪修的一種，屬於「定禪（禪那）」；還有另有一種禪修方式，屬於「慧禪」。馬哈希說：「有兩種禪修：寂止禪和內觀禪。」³⁹⁹寂止禪又稱奢摩他屬於定禪，而內觀禪屬於慧禪。

在修習慧學之前，必定先修習定學，以成就「心清淨」，除上述所言在定禪中所獲得的智慧和並不顯著外，而且修習定學對一般人而言亦須費時曠日，實為不易之事，馬哈希非常清楚這一點，於是他提出在「戒清淨」之後，不必先修習定學，直接修習「毗婆舍那」，並稱此法為「純觀乘者」（suddhaviṣṣanāyānika）⁴⁰⁰。馬哈希自稱內觀禪為「純觀乘者」，修習毗婆舍那法可以不先入定，一開始就直接觀照。他說：「復次，凡未令「近行定」或「安止定」生起，而於最初開始便觀照五取蘊者，名為『純觀乘者』。」⁴⁰¹。

在當代上座部傳統所修習的內觀禪修中，有三大系統，即馬哈希禪師、葛印卡(S. N. Goenka)以及帕奧禪師(Pa Auk Sayādaw)，唯有馬哈希的禪修系統，提出「毗婆舍那」禪修法，可以不先修定，採用直接觀照，不同於其他的兩個系統，葛印卡及帕奧禪修系統，都要需要先修習定，然後再修習內觀，尤其帕奧系統則需要先修習更深的定，入定之後才能修習內觀。⁴⁰²

³⁹⁷印順著(1993)，《學佛三要》，(台北市：正聞出版社)，頁 200。

³⁹⁸《毗婆舍那講記》，頁 44。

³⁹⁹馬哈希禪師著，茅塔諾英譯，嘉義新雨編譯群中譯(2015)，《內觀基礎——從身體中了悟解脫的真相》，(台北市：方廣文化事業)，頁 13。以下簡稱《內觀基礎》。

⁴⁰⁰《毗婆舍那講記》，頁 37-38。

⁴⁰¹馬哈希禪師著，溫宗堃譯(2006)，《馬哈希的清靜智論》，(新北市：大千出版社)，頁 9。

以下簡稱《清靜智論》。

⁴⁰²無著比丘(2010)，〈上座部觀禪的原動力〉，《法鼓佛學學報》，7，頁 3-5。

「止乘者」此種進路先要求修習「奢摩他」到達初禪那乃至更高的定境後方才轉修「內觀」。由於「奢摩他」的修行，對於修行的場所與時間有較多的要求，馬哈希的禪修法，採用直接修習內觀為「純觀乘者」，不同於「止乘者」，此法給現代生活忙碌的眾生開啟一扇方便之門，因為它不需要花很多時間及精力先修習定，然後再修習內觀；此法比較容易入手，更適合現代的社會的需求，所以在南傳禪修中，馬哈希的禪修法比其他兩個系統的影響力更為深廣。⁴⁰³

四、純觀乘者的定慧並行

然而若依照「戒、定、慧」三學次第，首先必須完成戒學，成就「戒清淨」，然後即可修習定學，成就「心清淨」，在「戒清淨」及「心清淨」的基礎上，才能繼續修習慧學，即「毗婆舍那」。

依馬哈希教導所修習的「毗婆舍那」法，不須經過「禪那」或「奢摩他」以獲得「心清淨」，在「戒清淨」後，採用直接觀照進入「慧學」，如此恐有違背佛陀所教導「戒、定、慧」三學的次第。

但馬哈希否認有違背佛陀的教導，他提出修習內觀可獲「剎那定」（*khaṇikasamādhī*）的看法。剎那定首先由覺音（*Buddhaghosa*, 370-450）提出來，但並未多加解釋，真正認為純觀乘可獲「剎那定」的是法護（*Dhammapāla*, 550-600），法護對剎那定廣加解釋，提出若無「剎那定」則純觀乘者不可能會有成就，並且認為剎那定是屬於根本定或基本定，是進一步獲得「近行定」、「安止定」的主要原因。⁴⁰⁴但馬哈希卻言明「剎那定」與「近行定」的境界相等，最後可獲得「心清淨」。

「定學」主要的目的是讓心得到清淨，因為一般初學者，其心難免散亂，毫無安定之心，這些散亂的心被稱為「障蓋之心」，即「五蓋」所障礙。所謂「五蓋」即欲貪、瞋恚、昏沉懶惰、掉舉後悔、疑等，是障礙修行五種力量；然而要如何「離蓋」，依馬哈希的方法是，如當專注觀照「名色」生起時，如「上升、下降、坐、觸、彎、伸、見、聽」等，那麼遊走散亂的心便暫時不會生起，如此會得到「剎那定」，短暫的離開五蓋；若更能專注的觀察其它六門與

⁴⁰³溫宗堃(2012)，〈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》，7，頁223。

⁴⁰⁴溫宗堃(2003)，〈純觀乘者所依的定：剎那定與如電三昧〉，《宗教與心靈改革研討會論文集》，頁367—405。

境接觸所發生的現象，也就是說當遊走散亂的心升起時，能夠及時覺察它，並回到觀察所緣之處，若能生起不間斷覺察的心，不斷的在「剎那定」中，此人便能「離蓋」。馬哈希說：

他觀察當下顯著的所緣，如先前那般，能夠令觀察心無間斷地轉起。這時，此人的心名為『離蓋』。⁴⁰⁵

當「離蓋」之時，若心能更密切且無間斷地觀照每一個被觀察的所緣，覺察的心便能不斷的生起，那麼「僅住剎那」的定也會不斷的存在於被觀察的所緣之上，如此可獲得「心清淨」，這是屬於「毗婆舍那」的修行方法。⁴⁰⁶馬哈希批評某些人認為只有藉由「禪那」證得「心清淨」之後才能修習內觀，若沒有禪那就沒有心清淨，因此也就不能修習內觀，是一種偏頗的想法。

407

毗婆舍那的修行方法，雖然只是觀照所緣，但是在專注的觀照中，會得到「剎那定」(khaṇikasamādhi)，馬哈希是依《清淨道論》的「界作意章」所言⁴⁰⁸。若能不斷專注的觀照每一個被觀察的所緣，便能遠離諸蓋，雖未專修定禪，但仍然可獲得與「近行定」相等的力量，他說：「即使它僅住剎那（即剎那定），但從不被敵對者所征服這一點來說，它具有與『近行定』相等的力量。」⁴⁰⁹所以雖說毗婆舍那的修行方法，一開始便觀照五蘊而不行奢摩他法，但是在專注的觀照中，還是會得到與「近行定」相等的力量。

馬哈希認為在不斷專注的觀照中，所得到的「剎那定」具有與「近行定」相等的力量，故能成就「心清淨」，成就「心清淨」才能進一步獲得「毗婆舍那智」(vipassanāñāṇa) 他說：

因此，應該知道：「剎那定」能夠鎮伏諸蓋，亦得名為「近行」及「心清淨」。否則的話，就那些僅純粹修觀而未令「近行定」或「安止定」生起的「純觀乘者」而言，「心

⁴⁰⁵ 《清靜智論》，頁 17。

⁴⁰⁶ 《清靜智論》，頁 19。

⁴⁰⁷ 馬哈希禪師著，U Ko Lay 英譯，溫宗堃、何孟玲中譯(2011)，《轉法輪經講記》，(原始佛陀正法學)，頁 121。以下簡稱《轉法輪經講記》。

⁴⁰⁸ 《轉法輪經講記》，頁 114。

⁴⁰⁹ 《清靜智論》，頁 19。

清淨」便難以生起。⁴¹⁰

若純觀乘者無法成就「心清淨」，則「慧解脫」成為不可能，如此一來馬哈希的禪修系統便無法成立。但依此而言純觀乘者應該是「定慧」並行，而非成就「定」再成就「慧」。

五、毗婆舍那智(vipassanāñāṇa)之獲得及其涵義

馬哈希的內觀（毗婆舍那）法修習，採用直接觀照，除了能獲得「心清淨」外，其主要的目的就是要獲得「毗婆舍那智」。毗婆舍那智是一種邁向解脫的智慧，此種智慧不是增加思辨或推理方面的智慧，而是一種親身的體驗或體悟，猶如人親嚐其水而知其冷暖，若無體驗僅以思辨或推理方面而思考之，則非毗婆舍那智，馬哈希甚至認為只看佛典而不修習內觀，依然無法獲得毗婆舍那智，此為馬哈希所一再強調；唯有不斷的修習內觀，才能獲得毗婆舍那智，他說：「依於正精進來修習毗婆舍那的人，必能獲得直接親證的智慧。」⁴¹¹

何謂毗婆舍那智？馬哈希說：

「毗婆舍那正見」即是「毗婆舍那智」，這是直接體驗、了知無常、苦、無我的本質的智慧。當毗婆舍那智完全成熟、圓滿時，就能獲得「聖道智」，體證涅槃。⁴¹²

所以毗婆舍那智主要在親證或體驗「無常、苦、無我」本質的智慧。而毗婆舍那智的修習從初始到圓滿是一連串的過程，有許多不同的次第須被證得，直到最後達到最圓滿的境界，才能體證涅槃，獲得解脫。

「無常、苦、無我」本是原始佛教的基本教義，《雜阿含·第九經》：

色無常，無常即苦，苦即非我，非我者亦非我所；如是觀者，名真實正觀。如是受、想、行、識無常，無常即苦，苦即非我，非我者亦非我所；如是觀者，名真實正觀。聖弟子如是觀者，厭於色，厭受、想、行、識。厭故不樂，不樂故得解脫，解脫者真實智生。

⁴¹⁰ 《清靜智論》，頁 23。

⁴¹¹ 《毗婆舍那講記》，頁 70。

⁴¹² 《毗婆舍那講記》，頁 36-37。

南傳上座部佛教傳承了原始佛教的基本教義，唯有親證或體驗「無常、苦、無我」本質的智慧，才能邁向解脫或涅槃。但是問題在於應該用何種修習的方法才能親證無常、苦、無我；馬哈希認為必須修習內觀以培育毗婆舍那智，唯有毗婆舍那智才能邁向解脫涅槃。

如何培育真正的內觀，並獲得「毗婆舍那智」(vipassanāpaññā)，馬哈希提出四念處(satipaṭṭhāna)的禪修法他說：

無論如何，唯有持續地正念觀照『身』、『受』、『心』、『法』四類法中的任一法，才能獲得『毗婆舍那智』與『道智』(maggapaññā)。⁴¹⁴又說：「四念處，是淨除煩惱、解脫輪迴枷鎖的唯一道路。⁴¹⁵

四念處禪修法是傳統南傳上座部佛教所共同承認的修習方法，此修習方法主要是依據《大念處經》(Mahā-satipaṭṭhāna Sutta)。《大念處經》是南傳佛教《長部經典》的第22經，為南傳佛教的核心經典，更是南傳止觀教學的經論依據。四念處的修習見於《大念處經》：

諸比丘，為淨眾生，為度憂悲，為滅苦惱，為得正理，為證涅槃，有此唯一趣向之道，即四念處。⁴¹⁶

六、正念即是觀照當下

如前所述，在「戒清淨」之後，馬哈希提出以「正念」(sati)直接觀照每一個被觀察的所緣，來修習毗婆舍那，並以「正念」為中心，結合八正道中的「正精進」、「正念」(sammasati)以及「正定」，不間斷地觀照與覺察，便能產生與「近行定」相等的力量，能讓五蓋消失，成就「心清淨」(cittavisuddhi)，成為「毗婆舍那智」的基礎。馬哈希說：

⁴¹³印順編(1983)，《雜阿含經論會編(上)》，(台北市：正聞出版社)，頁13。

⁴¹⁴《毗婆舍那講記》，頁51。

⁴¹⁵《毗婆舍那講記》，頁53。

⁴¹⁶石川海源(日本)原譯，江鍊百、芝峰譯校(2010)，《大念處經》，(台北市：方廣文化)，頁3。以下簡稱《大念處經》。

無法證得禪那的人，可直接修行「毗婆舍那」，在「雜多行」顯現時以「正念」觀照它們。當「毗婆舍那定」增強時，「五蓋」即會消失，觀察的心將變得清淨、明晰，此即是透過毗婆舍那定所建立的「心清淨」。這時候，每個正念觀照裡都有「正精進」、「正念」（sammāsati）以及「正定」。其中，「正精進」確保「正念」能發揮最大力量，「正定」則讓心專注在所緣上，與所緣同步。此三者即是「定道支」，乃為「慧道支」的基礎。⁴¹⁷

又說：

如此，正念與觀照力會持續地進步，正念觀照的心會一個接一個地生起。乃至，每個相續生起的心都致力於正念觀照，純粹而清淨，這就是「心清淨」。⁴¹⁸

「正念」（sati）在馬哈希的禪修裡，具有非常重要的位置，可以說是處在馬哈希的禪修裡的中心位置，「正念」一方面可以成就「定學」，一方面又是「慧學」的基礎。然而馬哈希並未對正念下定義，從他的著作之中，可以得知當「名（指精神方面，如內心的感受等）、色（指物質方面，如身體的移動等）」法生起時，即刻給以觀照。馬哈希在《毗婆舍那講記》說：「當身觸等一切顯著的名、色法生起時，即立刻予以觀照，以培養『正念』。」⁴¹⁹又在《回家路上》說：

巴利聖典定義正念如下：四念處：身念處、受念處、心念處和法念處。亦即在對身體、感受、想法和其他佛法（名色法）上做適當的觀照之後即可達成。⁴²⁰

將正念解釋為對「名色」法生起時，或對「四念處」的觀照，乃符合《大念處經》的描述：

復次諸比丘，何者是正念？諸比丘，若有比丘，就身觀身而住，精勤正智正念，捨世欲

⁴¹⁷ 《毗婆舍那講記》，頁 45。

⁴¹⁸ 《毗婆舍那講記》，頁 80。

⁴¹⁹ 《毗婆舍那講記》，頁 38。

⁴²⁰ 馬哈希禪師著，U Htin Fatt 英譯，林憲宏、陳怡如中譯(2012)，《回家路上：八正道引導至涅槃》，(原始佛陀正法學)，頁 180。以下簡稱《回家路上》。

惱，就受就心，亦復如是。乃至就法觀法而住，精勤正智正念，捨世欲惱。諸比丘，此名正念。⁴²¹

正念是對四念處的觀照，馬哈希有時直稱「正念之道就是四念處」⁴²²。但四念處不外乎是對名色的觀照；除此之外，馬哈希認為，在修習正念時，所產生的「剎那定」與「近行定」有相等的力量，馬哈希稱之為「毗婆舍那定」（vipassanāsamādhi），而「毗婆舍那定」是開展智慧的主要基礎，他說：「此強力的『毗婆舍那定』，亦是『正定道支』（samādhimaggaṅga），是開展智慧的主要基礎。」⁴²³

馬哈希的正念，強調是對名色法的當下觀照，所謂「當下觀照」就是「接觸對象的當下就要觀照，不能拖延。」⁴²⁴

馬哈希分析在觀照事物時會出現三個意識和十個念頭。三個意識可分為：(1)了知意識，只含一個念頭，即了知當下事物的狀況，未做任何分析或判斷；(2)明覺意識（分析意識），含有七個念頭，即在了知事物後，判斷對象是好或不好，然後生起七個強烈善或惡的知覺念頭；(3)記錄意識，在分析意識所產生的七個善或惡的念頭後，會生起兩種有記憶性的結果。以現代心理學來說，這種強烈善或惡的感覺就會進入潛意識之中，並會不斷的影響以後的生命態度。⁴²⁵

馬哈希的正念，只允許「了知意識」出現，不允許「分析意識」及「記錄意識」的出現；即在接觸事物時，只允許了知當下事物的實況，不允許對事物進行進一步的分析或判斷，甚至對事物的產生善惡感；他說：

但是對於行者，它們只呈現為一個念頭。……它們剛生起的時候，你就加以如實觀照。

⁴²¹ 《大念處經》，頁 50。

⁴²² 《轉法輪經講記》，頁 112。

⁴²³ 《毗婆舍那講記》，頁 38。

⁴²⁴ 馬哈希禪師著，茅塔諾英譯，嘉義新雨編譯群中譯(2015)，《內觀基礎——從身體中了悟解脫的真相》，(台北市：方廣文化事業)，頁 72。以下簡稱《內觀基礎》。

⁴²⁵ 《內觀基礎》，頁 73-75。

這種觀照在經典稱之為『觀照當下』。⁴²⁶

馬哈希認為「了知意識」與「實相」有關，只是覺察事物，不給予分析或判斷；而「分析意識」及「記錄意識」與「觀念」有關，依個人的知識或好惡給予分析或判斷；依「實相」能產生智慧，依「觀念」則會發生執取，進而產生煩惱。馬哈希要我們在「了知」之時，「觀念」未出現之前觀照，其所觀照的是事物實相，如此便不會產生執取。

假如你在了知之後能夠觀照，你就不會執著在觀念上，並可能住於實相——所見的目標……假如你在執取出現後才去觀照，它們就不會消失了。這就是為什麼我們指示你，要在觀念未生起的時候即刻觀照。⁴²⁷

「當下觀照」最主要的是修習不執取（執著），馬哈希說：「我們修習是為了不執著，而我們觀照正在生起的現象。」⁴²⁸不執取是邁向解脫涅槃最基本的智慧。

「當下觀照」是馬哈希禪修的特色，馬哈希一再強調當下如實觀照，反對對未來、過去或不確定時間的觀照，他說：「我們觀照當下生起的現象。我們不觀照過去、未來或不確定時間的事物。」⁴²⁹

馬哈希要禪修者在當下且觀念未生起的時候「即刻觀照」（當下觀照），與卡巴金的「當下不評判的覺察」非常的類似，事實上對於禪修初學者而言，不無不同之處，我們已在第三章第二節詳述之。

為什麼要觀照於「當下」呢？因為馬哈希認為過去已經過去，只剩下記憶或回憶，那些記憶或回憶並不一定完全是精確的，如此的觀照如何知道真實的事物的「實相」呢？而且在記憶或回憶時，難免會參雜「我」或「永恆」的觀念，尤其對「過去世」的觀照更是如此，似乎有

⁴²⁶ 《內觀基礎》，頁 74。

⁴²⁷ 《內觀基礎》，頁 75。

菩提比丘(Bhikkhu Bodhi)認為在馬哈希禪師所教導的內觀禪修中，概念的使用較輕微。禪修者起初只是注意腹部的擴展和收縮，然後逐步地將注意力延伸到所覺知的一切事物。詳見：

Bhikkhu Bodhi 著，溫宗堃、李慧萍、釋如一、釋宏滿、釋洞崧、釋見玄等譯（2014），〈正念的真正意思為何——巴利聖典的觀點〉，《福嚴佛學研究》，9，頁 15。

⁴²⁸ 《內觀基礎》，頁 54。

⁴²⁹ 《內觀基礎》，頁 55。

一個「我」在不斷的輪迴，這與佛法中「無常」、「無我」的觀念背道而馳，因此馬哈希認為「回憶過去的事物來觀照是無用的。」⁴³⁰

對「未來」的觀照，馬哈希認為未來尚未發生，根本無法確知它將會發生何事，對「未來」預先觀照，只是一種想像，未必就會如此發生，而且當真正發生的時候又不能當下加以觀照，如此會產生貪愛與邪見，並導致煩惱不斷的生起。「所以，經由學習和思惟觀照未來是無法確知事物的實相，也非止息煩惱的方法。」⁴³¹

這種只觀照當下與當今南傳帕奧一派的內觀禪修系統大不相同。帕奧的內觀禪修不但要觀照「過去世」，也要觀照「未來世」，引發了南傳禪修方法的一些爭議。⁴³²

不過馬哈希並不完全否定觀照「過去、未來和不確定時間」的事物，他認為內觀可分為兩種，即「實用內觀」與「推論內觀」。觀照當下實際生起的「名色」法時，所獲得的智慧是「實用內觀」，在依「實用內觀」推理到未來或過去，所獲得的智慧是「推理內觀」。他說：「從實用內觀，你推論過去、未來和未曾經驗過的事物為無常、苦、無我，這是推論內觀。」⁴³³馬哈希的意思是對於過去、未來和未曾經驗過的事物，其實都是由當下觀照所推理而來的。由當下體證無常、苦、無我，推理過去、未來亦是無常、苦、無我。

但「推論內觀」只是配角，並不重要，而且「推論內觀」是從「實用內觀」所體驗到的「無常、苦、無我」，推理到過去、未來或不確定的時間裡也是「無常、苦、無我」，也就是說對於過去、未來或不確定的時間的事物，並不需要去觀照，只需從「實用內觀」推論即可，所以馬哈希要我們注意「只有在實用的內觀後才有推論的內觀」⁴³⁴

馬哈希提倡的觀照「當下」，而不觀照過去與未來，其實是符合原始佛教的觀點，《雜阿含·第八經》便記載著：

⁴³⁰ 《內觀基礎》，頁 56。

⁴³¹ 《內觀基礎》，頁 57。

⁴³² 帕奧禪修系統主張「禪修者必須以觀智直觀過去、未來的名色。若不直觀過去、未來世的五取蘊，便無法證到道、果、涅槃乃至解脫」，這和居主流的毗婆舍那修行系統的觀點，如雷迪、馬哈希、莫哥系統，所主張的「只觀當下名色」的教導，有根本上的衝突。詳見：

溫宗堃(2007)，〈當代緬甸毗婆舍那修行傳統之間的一個諍論——觀察過去、未來的名色〉，《福嚴佛學研究》，2，57-90。

⁴³³ 《內觀基礎》，頁 55。

⁴³⁴ 《內觀基礎》，頁 55。

爾時。世尊告諸比丘：「過去、未來色無常，況現在色！聖弟子如是觀者，不顧過去色，不欣未來色，於現在色厭、離欲、正向滅盡。如是過去、未來受、想、行、識無常，況現在識！聖弟子如是觀者，不顧過去識，不欣未來識，於現在識厭、離欲、正向滅盡。」

435

七、當下觀照與不執取的內化

如前所述，馬哈希的「正念」就是「當下觀照」，正念不但可以成就定學，亦是慧學的基礎。但正念為什麼是慧學的基礎呢？馬哈希認為正念可以成就「不執取」，在傳統佛教中，認為幾乎所有的煩惱都來自於「執取」，所以「不執取」的修習很重要，它是邁向「解脫」的基本智慧，但是「不執取」並非經由思考或推理可得，必須透過恰當的修習才能達到。

馬哈希是傳統南傳上座部的佛教徒，所以仔細分析馬哈希所謂的「不執取」，主要是針對「快樂」、「恆常」和「我」的執取而言；他說：「我們習禪，使自己不執取於貪欲或邪見—不執著為永恆或快樂、為『我』」⁴³⁶他認為一般世間的人們都在追求快樂，無論是在「看、聽、嗅、嘗或觸」的時候，總是跟著自己內心喜歡或滿意的方向走，並且非常渴望得到它們，一旦擁有它們，更希望「永久」擁有它們，同時慾望也會變得更大；馬哈希也認為當「我」在看的時候，常常會認為有一個「我」在看，一個活生生的「自我」在看，或一個恆常不變的「自我」在看，

實際上，並非如此。沒有一樣事物活著，只有「名色」一個接一個不斷的生起。你把這「名色」當作個人、我，並加以執著。我們觀照，使邪見的執取不再產生。⁴³⁷

意思很明顯說明根本沒有「快樂」、「恆常」和「我」，這些的一切都只是「名色」不斷在變化而已。一切事物，包括自我皆不斷的變化，並無有「永恆之物」或「永恆的我」的存在，若有「永恆之物」或「永恆的我」的存在，內觀將無法產生。

⁴³⁵印順編(1983)，《雜阿含經論會編(上)》，(台北市：正聞出版社)，頁 10-11。

⁴³⁶《內觀基礎》，頁 67。

⁴³⁷《內觀基礎》，頁 69。

如果你將事物當成永恆不變的，那怎麼能產生內觀呢？如果你將它們為快樂的、美的，有靈魂、有自我，那怎麼能產生內觀呢？⁴³⁸

馬哈希「無靈魂、無自我」的觀點來自於原始佛教，也是原始佛教的根本思想之一。

馬哈希認為沒有修禪的人會執著於生起的「名色」，每當他們看到、聽到、觸到、或感受到時，沒有專注在所看到、聽到、觸到、或感受，會一味去追求自己喜愛的東西，他們會以貪愛執著它們，並且樂此不疲，以為能得到真正的快樂，然而這些執著卻常常帶來許多的煩惱。內觀的基本目標，就是要讓這些執取不要生起。

他們以邪見執取，認為它們為是永恆、快樂、「我」。我們去觀照是為了不讓這些執取生起，從中解脫，這才是內觀的基本目標。⁴³⁹煩惱的產生來自執取，而最根本的執取就是「我執」。

不過「執取」有分善惡，對「惡的執取」當然不可為，但對「善的執取」，如助人、布施等等，也不能有所為嗎？馬哈希認為「善行」，當然有可取，因為它有善的回報，但「如與不滅的涅槃比較是苦的」⁴⁴⁰，從這裡可以看出馬哈希的內觀禪修是以「不滅的涅槃」為目標，對於「執取」無論善惡都應終止。馬哈希說：「我們觀照，讓執取無法形成並且終止它。」⁴⁴¹

馬哈希認為想要達到「不執取」必須透過觀照正在生起的事物，馬哈希說：「但我們需要觀照正生起的事物。只有如此，才能阻止執取。」⁴⁴²也就是說，唯有修習正念才能達到「不執取」。

何以修習正念可以達到「不執取」？馬哈希以「看」舉了一個例子；他認為對一位精通內觀禪修的人，當他在「看」的時候，他可以很清楚的覺察到，他正在「看」的動作，並持續在「看」的動作上，直到「看」消失，也就是停留在眼識上，直到消失；但若無法停在眼識上，就會進一步出現辨認或接受的意識，再進一步則會出現分析及判斷的意識，此時好壞善惡之分

⁴³⁸ 《內觀基礎》，頁 35。

⁴³⁹ 《內觀基礎》，頁 55。

⁴⁴⁰ 《內觀基礎》，頁 64。

⁴⁴¹ 《內觀基礎》，頁 67。

⁴⁴² 《內觀基礎》，頁 69。

被判斷出來，於是產生了「執取」，一旦發生了執取才去觀照，好壞善惡的感覺依然烙印在心中，無法消失，「假如你在執取出現後才去觀照，它們就不會消失了。」⁴⁴³

所以正念是在「看、聞、覺、知」所發生當下的事物時，「見只是見，聞只是聞，覺只是覺，知只是知」，單純的看到只是看到，聽到只是聽到，感覺到只是感覺到，知道只是知道，不做分析，也不做判斷，如此便無會產生「執取（執著）」。「因此，如你在看、聽、觸或知覺的時候觀照，不會因有接續而來的意識，進而造成執著。」⁴⁴⁴

八、無常法印的生起與終極目的

但馬哈希的內觀禪修並不停留在「見只是見，聞只是聞，覺只是覺，知只是知」，他要禪修者注意當下所觀照的物質與精神（名色）不斷的「生起和消失」，譬如觀照呼吸時腹部的上升，可以覺察到腹部「上升」狀態漸漸的生起和消失，當觀照肢體「彎曲」時亦同，肢體的「彎曲」生起，然後消失，對於「熱」、「痛」等，這些現象生起時加以觀照，最後也一樣會消失，同理觀照當下所生起的各種「名色」時，它生起了，然後又漸漸消失了，沒有恆常不變的「名色」。馬哈希要禪修者從此處體悟到「無常」。馬哈希說：「它們生起然後消失，所以它們是無常。」⁴⁴⁵

馬哈希認為在內觀禪修時，不斷地觀照事物的生滅，即事物的生起，然後又消失了，所以「無常」常先被體悟到，當體悟到「無常」時，也會隨之被體悟到「苦」、「無我」，所以了知無常法印是非常重要的。⁴⁴⁶因為既然體悟到「無常」，從「無常」中，就能夠理解到沒有恆常不變的「自我」，也就不再執著於「自我」；馬哈希說：「一旦由親身的經驗了解到生命是不斷生滅的事物，你將不再執著於自我。」⁴⁴⁷若禪修者能體悟「無常」，知道一切事物只是不斷的生滅，它如影隨形壓迫著人們，使人們無法獲得真正的快樂；「如同一個人了悟到無常，他也會了悟苦。了知事物如何生滅的行者，可以看到生滅一直在壓制著他。」⁴⁴⁸所以馬哈希內觀

⁴⁴³ 《內觀基礎》，頁 75。

⁴⁴⁴ 《內觀基礎》，頁 76。

⁴⁴⁵ 《內觀基礎》，頁 88。

⁴⁴⁶ 《內觀基礎》，頁 102。

⁴⁴⁷ 《內觀基礎》，頁 102。

⁴⁴⁸ 《內觀基礎》，頁 101。

禪修是以觀察腹部的起伏為入手處，然後對五蘊的任何反應給予注意與命名標記。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。⁴⁴⁹

正念的修習，可以感受到事物不斷的生滅，最後能體悟「無常」，從「無常」中進而體悟「苦、無我」，對「無常、苦、無我」的體悟，是邁向解脫最基本的智慧，也是「毗婆舍那智(vipassanāñāṇa)」真正的開始，馬哈希稱為「度遍知(tīraṇa-pariññā)」。⁴⁵⁰馬哈希說：

其後，依於正念，禪修者直接了知觀察的感官所緣與能觀的心識，二者不斷地生起，之後又立即滅去。因親證不斷生滅的現象，禪修者了知了無常、苦以及無我，如此漸進證得的智慧，總名為「度遍知」。究實而言，從「度遍知」開始才算是真正的「毗婆舍那智」。⁴⁵⁰

在「三法印」中，又以「無我」最為重要，對「無常、苦」的體驗，最終是要證得「無我」。馬哈希視斷除「我見(有身見)」為是第一要務，因為有「我見」，不善的業力就可能生起，從而有墮入「苦趣」的危險性。若能徹底根除「我見」，之後就不可能再投生於「苦趣」。他說：

斷除有身見者，從此不可能遭遇「苦趣」之苦，之後即使再生於人間或天界，也不會超過七次。也就是說，投生七次以上所帶來的老、病、死等的苦已徹底拔除，在這最多七次投生的期間，他必然會證得最上的阿羅漢果，證入涅槃。⁴⁵¹

「無常、苦、無我」是原始佛教的「三法印」，想要獲得涅槃解脫，當然離不開「三法印」，因每個人對「無常、苦、無我」的體悟有深有淺，所以有許多的層次、境界及修習方法，但只要對「無常、苦、無我」有所體悟者，不管深淺都可稱為「證果沙門」，馬哈希說：

一個人若想要了悟聖道，就必須專注的觀照名色法的三個特徵：無常、苦、無我……這

⁴⁴⁹陳秀蓉(2012)，〈馬哈希內觀禪探析〉，《新世紀宗教研究》，10(3)，頁 101。

⁴⁵⁰《毗婆舍那講記》，頁 46。

⁴⁵¹《毗婆舍那講記》，頁 22。

樣的人稱作證果沙門⁴⁵²

若能對「三法印」的體悟達到最圓滿的境界，便能證入涅槃，這是馬哈希內觀禪修的終極目的。

馬哈希反對「無常、苦、無我」是一種信仰，或是一種學問，也不是從書中得理解或從老師的傳授，也不是從推理或分析而得；「無常、苦、無我」必須透過正念對事物的觀照，覺察到名色不斷的「生起和消失」，最後親身去體驗到，或了悟到「無常、苦、無我」，這才是內觀真正的實際智慧。馬哈希說：

當事物生起時就加以觀照的行者，見一切生滅，並清楚的知道一切是無常、苦、無我。

他自己知道的——並不是有老師向他講解。這才是真正的智慧。⁴⁵³

第三節 卡巴金正念減壓與馬哈希內觀禪修的實踐觀點之比較研究

一、定位問題

首先談到馬哈希和卡巴金兩者身分定位的問題：

毫無問題馬哈希是傳統南傳佛教禪修大師，一生謹守南傳佛教的教義及修習的方法，有其深厚的教理基礎及豐富的實修經驗。馬哈希學成後四處講學，並成立大型禪修中心，指導後學禪修者，使馬哈希的禪修方法廣為盛行且多方傳佈到其他上座國家，也成為緬甸最大的禪修系統。馬哈希一生共有八次受邀到海外指導禪修，斯里蘭卡佛教出版會（BPS）創立者，也是著名佛教學者，德籍比丘向智尊者（Ñānaponika Thera，1901-1994），也曾於馬哈希的指導下密集禪修。馬哈希一生的著作、講記約有七十餘冊，是一位非常偉大出色的南傳佛教大師。

卡巴金本身是分子生物學博士，具有科學的背景，但他本身卻對佛學更有興趣，從年青二十多歲就開始學佛，也參加多次的禪修，博士學位畢業後，讓他對自己的未來感到徬徨，是要走科學的路線？還是走禪修路線？終於在 1979 年，在內觀禪修社(Insight Meditation Society)

⁴⁵² 《回家路上》，頁 173。

⁴⁵³ 《內觀基礎》，頁 77。

的內觀閉關期間，他得到了一個「預見」(vision)⁴⁵⁴，從此他專心走入正念禪修領域。

無疑的卡巴金是一位傑出而偉大的正念禪修者。於佛教習得正念後，將正念去宗教化並訴諸科學的實證，如此修習正念並無宗教信仰之負擔又有科學背景之支持，迅速獲得普羅大眾及許多高級知識分子的熱愛。卡巴金首先於醫院推展正念，二三十年間正念蓬勃發展普及全世界，現在各行各業幾乎都有正念的影子。馬哈希的禪修系統，大都只影響到南傳的佛教徒，而卡巴金的正念卻影響全世界的人，不論是佛教徒或非佛教徒。只要談到禪修，幾乎無法不談正念禪修。

但是卡巴金的正念取之佛教，卻又說正念猶如是真理，非專屬佛教一家的，「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。」⁴⁵⁵同時也認為「自己不是佛教徒」。⁴⁵⁶

這引起許多佛教界的質疑，如 Hickey 說：

我第一個反對卡巴金的言論是，充其量是短視。在最壞的情況下，他可能是思惟上的不誠實。……此番言論抹除了二或三千年來的印度和佛教的歷史——和僧侶、尼姑、君王、貴族和普通一般人，對佛教的保存和發展。⁴⁵⁷

菩提比丘(Bhikkhu Bodhi)也說：

在市區的禪修中心、繁忙的醫院、疼痛門診和治療中心，佛教禪修重新找到了自己的位置。佛教禪修的教師和學員，更可能穿著街服或白袍，而非赭色長袍；他們更可能擁有醫學和心理學的學位，而不是佛教哲學、經典的學位。禪修正被教導來幫助人們獲得解

⁴⁵⁴ Jon Kabat-Zinn(2011)，溫宗堃譯(2013)，〈關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，《福嚴佛學研究》，8，頁 195。以下簡稱 Jon Kabat-Zinn(2011)

譯自：Jon Kabat-Zinn(2011). Some Reflectionson The Origins of MBSR, Skillful Means,and The Troublewith Maps. *Contemporary Buddhism*, 12(1), p.281-306

⁴⁵⁵Jon Kabat-Zinn 著，雷叔雲譯(2008)，《當下，繁花盛開》(Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in everyday life)，(台北：心靈工坊)，頁 32。以下簡稱《繁花盛開》

⁴⁵⁶ Jon Kabat-Zinn(2005)著，丁凡、江孟蓉、李佳陵、黃淑錦、楊琇玲譯(2014)，《正念的感官覺醒》(Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the world through Mindfulness)，(台北：張老師文化)，頁 30。以下簡稱《正念感官覺醒》

⁴⁵⁷ Wakoh Shannon Hickey(2010). Meditation As Medicine: A Critique. *Crosscurrents*, 6, p.173.

脫，但並非從生死輪迴解脫，而是從經濟壓力，心理失調和緊繃關係的束縛中解脫。⁴⁵⁸

卡巴金承認對正念最詳盡完整的闡述來自佛教傳統。但他希望不管是佛教徒還是非佛教徒都能因正念而受惠，他還希望將正念能推展到整個社會、國家，甚至是整個世界，希望世界更和平、更祥和。他雖然否定自己是佛教徒，但對佛教仍然有較多的情感，他謙虛的說：他「是佛教禪修的學生，很認真的學生。」⁴⁵⁹他又說：「只要我們有些微想練習(正念)的衝動，我們都是僧伽(sangha)的一份子。」⁴⁶⁰顯然卡巴金並未忘本，對佛教尚有許多的尊重。

卡巴金否認自己是佛教徒，正念也非專屬佛教，也不承認正念屬於心理學，若認為正念是「發展自西方臨床心理學的知識架構，這對正念與正念減壓的誤解可大了。」⁴⁶¹，正念也不是一種技巧，卡巴金說「正念壓根本不是一種技巧。」⁴⁶²，尤其不是放鬆技巧。正念不是宗教，不是心理學，不是一種技巧，那麼正念應定位於哪裡？跟他學習過正念的一位精神科醫師也是正念禪修者 Maex 就認為：

我們也是一個僧團。我希望這個僧團，更能成長於和變得更紮根於西方的科學和臨床實踐中，同時也不失去和豐富的古代佛教淵源有緊密的關係。還有很多要從這一傳統去學。

463

也許卡巴金本人無意將正念成立另外一個新興的宗教，但不能保證後來者，將正念在科學

⁴⁵⁸ Bhikkhu Bodhi(2011)著，溫宗堃、李慧萍、釋如一、釋宏滿、釋洞崧、釋見玄等譯（2014），〈正念的真正意思為何——巴利聖典的觀點〉，《福嚴佛學研究》，9，頁 19。

以下簡稱 Bhikkhu Bodhi(2011)

原文譯自 Bhikkhu Bodhi(2011). What Does Mindfulness Really Mean? A Canonical Perspective. *Contemporary Buddhism*, 12(1), p.19-39

⁴⁵⁹ 《正念感官覺醒》，頁 30。

⁴⁶⁰ 《正念感官覺醒》，頁 270。

⁴⁶¹ Jon kabat-Zinn 著，胡君梅、黃小萍譯(2013)，《正念療癒力——八週找回平靜、自信與智慧的自己(增訂版)》(Full Catastrophe Living—Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and illness)，(新北市：野人文文化)，頁 524。以下簡稱《正念療癒力》

⁴⁶² Jon Kabat-Zinn 著，陳德中、溫宗堃譯(2013)，《正念減壓初學者手冊》(Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment—and Your Life)，(台北：張老師文化)，頁 184。以下簡稱《初學者手冊》。

⁴⁶³ Edel Maex(2011). The Buddhist Roots of Mindfulness Training: A Practitioners View. *Contemporary Buddhism*, 12(1), p.174

We are a sangha too. My hope is that this sangha, as it grows and becomes more and more rooted in western science and in clinical practice, will not lose all ties with the richness of its ancient Buddhist roots. There is still a lot to learn from that tradition.

的背書之下，成立另一個新興的宗教。⁴⁶⁴

二、兩者都非常重視修習正念

馬哈希的禪修系統，最重要的是要獲得「毗婆舍那智」，「這是直接體驗、了知無常、苦、無我的本質的智慧。當毗婆舍那智完全成熟、圓滿時，就能獲得『聖道智』，體證涅槃。」⁴⁶⁵證得「涅槃」是馬哈希內觀禪修也是南傳禪修最後的目標。

但如何獲得「毗婆舍那智」呢？馬哈希提出以「正念」觀照四念處，才能獲得「毗婆舍那智」，他說：「無論如何，唯有持續地正念觀照身、受、心、法四類法中的任一法，才能獲得『毗婆舍那智』與『道智』。」⁴⁶⁶很清楚的馬哈希將正念放在內觀禪修的中心處，唯有以正念的觀照，才有機會獲得解脫及涅槃，這也是傳統南傳佛教修習的方法。在馬哈希的著作中，常以「觀照」來取代「正念觀照」。

卡巴金亦持相同的見解，他認為在當今全世界及傳統文化所發展的禪修智慧練習當中「正念應該是最基本、最有力、最完整、最容易掌握與投入，且被認為是現今最需要的。」⁴⁶⁷但卡巴金的正念並非是為獲得「涅槃」，「涅槃」是斷絕生生世世輪迴之苦，卡巴金的正念是要轉化身心之苦，轉化此時此刻身心之苦，「正念是解脫，因為它引領我們以新的方式安身立命，從一再深陷的慣性中解放出來。」⁴⁶⁸

雖然兩者禪修目的不同，但都非常重視正念，以正念為禪修的中心支柱。

三、兩者正念皆屬定慧雙修

在南傳禪修系統中，也非常注重「定」，因為「定」是「慧」的墊腳石，沒有「定」其所產生的「慧」是鬆散易失的，想要解脫是不可能的。那麼直接修習正念是否可產生定呢？若正念不能產生定，那麼修習正念所得的「慧」是否也是鬆散易失呢？

⁴⁶⁴例如胡君梅在翻譯 Full Catastrophe Living 的時候，將佛教的 meditation 譯成「禪修」，將正念的 meditation 譯成「靜觀」，刻意的切割佛教與正念的關係，有濃厚自成一派或一教的味道。

⁴⁶⁵馬哈希禪師著，溫宗堃譯(2007)，《毗婆舍那講記》，(新北市：慈善精舍)，頁 36-37。

以下簡稱《毗婆舍那講記》。

⁴⁶⁶《毗婆舍那講記》，頁 51。

⁴⁶⁷《正念感官覺醒》，頁 101。

⁴⁶⁸《繁花盛開》，頁 34。

於此馬哈希認為直接修習內觀（毗婆舍那），不須經過「禪那」或「奢摩他」雖然只是觀照所緣，但是在專注的觀照中，也會得到「剎那定」。若心能更密切且無間斷地觀照每一個被觀察的所緣，覺察的心便能不斷的生起，那麼「僅住剎那」的定也會不斷的存在，最後產生與「近行定」的境界相等，如此可獲得「心清淨」，這是屬於「毗婆舍那」的修行方法。馬哈希說：「即使它僅住剎那（即剎那定），但從不被敵對者所征服這一點來說，它具有與『近行定』相等的力量。」⁴⁶⁹所以馬哈希的禪修系統在南傳上座部佛教中，屬於「純觀乘」。在當代上座部傳統所修習的內觀禪修三大系統中，即馬哈希禪師、葛印卡（S. N. Goenka）以及帕奧禪師（Pa Auk Sayādaw），唯有馬哈希的禪修系統，提出「毗婆舍那」禪修法，可以不先修定，採用直接觀照，不同於其他的兩個系統。⁴⁷⁰

卡巴金很少提到「定學」，但不代表他不重視，他說：「定力愈深，正念的潛力愈深。」⁴⁷¹。卡巴金肯定持續的練習正念可以進入三摩地或三昧，因為不斷的處在正念覺察中，心智能專注於一處，使心智穩定而不散亂，而能入定。「一再把注意力帶回來，不帶批判、反應或不耐煩，把自己安頓下來，發展並深化三昧」⁴⁷²。此一看法與馬哈希雷同。

他反對專修習定而不修習正念，當專修定時，定力深厚會深深進入三摩地時，心中有深層的寂靜或喜悅。嚐受過入定的感覺後，會讓人不斷的用尋求此一喜悅寂靜的境界，這反而是一種欲求，甚至是逃避現實世間的一種手段。卡巴金說：「定有極大價值，但若你被這種內在經驗的愉悅特質所誘惑，而當它是逃避外在世界。」⁴⁷³

如此卡巴金的正念禪修和馬哈希的內觀禪修，依南傳上座部佛教的劃分，兩者相同，都是屬於「純觀乘」。

⁴⁶⁹馬哈希禪師著，溫宗堃譯(2006)，《馬哈希的清靜智論》，(新北市：大千出版社)，頁 19。

以下簡稱《清靜智論》

⁴⁷⁰無著比丘(2010)，〈上座部觀禪的原動力〉，《法鼓佛學學報》，7，頁 3-5。

⁴⁷¹《繁花盛開》，頁 92。

⁴⁷²《正念感官覺醒》，頁 76。

⁴⁷³《繁花盛開》，頁 93。

四、正念的差異性

於此「正念觀照」是馬哈希內觀禪修的骨幹，而的「正念覺察」是卡巴金正念禪修的骨幹，兩者「正念」是否有同異之處？

馬哈希並無特別單獨提出「正念」給予定義或解釋，我們從其諸多著作中來了解「正念」的意義。首先馬哈希提出「即刻觀照」，他說：「當身觸等一切顯著的名、色法生起時，即立刻予以觀照，以培養『正念』。」⁴⁷⁴此說明當「名（指精神方面）、色（指物質方面）」法生起時，即刻給以觀照，也就是當下觀照。「接觸對象的當下就要觀照，不能拖延。」⁴⁷⁵馬哈希所指的「正念」，其實就是「即刻觀照」，以當下觀照來培育正念。

當下觀照（即刻觀照）有兩層意義：其一是時間的當下，此時此刻。馬哈希反對觀照過去、未來及不確定時間的事物。他說：「我們觀照當下生起的現象。我們不觀照過去、未來或不確定時間的事物。」⁴⁷⁶其二是意識的當下，只允許「了知意識」出現，不允許「分析意識」及「記錄意識」的出現。馬哈希認為「了知意識」與「實相」有關，只是覺察事物，不給予分析或判斷；而「分析意識」及「記錄意識」與「觀念」有關，依個人的知識或好惡給予分析或判斷；依「實相」能產生智慧，依「觀念」則會發生執取，進而產生煩惱。馬哈希要我們要在「了知」之時，「觀念」未出現之前觀照，其所觀照的是事物的實相，也不會產生執取。所以馬哈希要我們「要在觀念未生起的時候即刻觀照。」⁴⁷⁷

以上所述，馬哈希的「即刻觀照」似乎蘊含有「當下不評判的觀照」。但是馬哈希真的是在概念（觀念）發生之前觀照嗎？也就是「無概念」的觀照，即不分析、不判斷、不思維的「純觀照」嗎？答案是否定的，馬哈希說：

這（即刻觀照）與《無礙解道》、《清淨道論》裡有關「壞隨觀智」的講解符合，假如你在了知之後能夠觀照，你就不會執著在觀念上，並可能住於實相——所見的目標。⁴⁷⁸

⁴⁷⁴ 《毗婆舍那講記》，頁 38。

⁴⁷⁵ 馬哈希禪師著，茅塔諾英譯，嘉義新雨編譯群中譯(2015)，《內觀基礎——從身體中了解解脫的真相》，（台北市：方廣文化事業），頁 72。以下簡稱《內觀基礎》

⁴⁷⁶ 《內觀基礎》，頁 55。

⁴⁷⁷ 《內觀基礎》，頁 75。

⁴⁷⁸ 《內觀基礎》，頁 75。

所以馬哈希的「即刻觀照」事實上是只允許在「壞隨觀智」的概念，但不允許其他概念下觀照的。

「壞隨觀智」出自《清淨道論》：「當觀諸行『如是生起，如是滅去』，在這階段為『壞隨觀智』。」⁴⁷⁹此處的「如是生已如是滅」，是「生滅法」，亦即是「無常」法。馬哈希的觀照是在以「無常」法的概念為預設，貫穿整個觀照，目標在體證無常。所以馬哈希的觀照並不是無概念的，而是在無常法的概念下觀照，這也是南傳上座部傳統的修習方法。

依本章第一節所述，卡巴金對正念的操作型定義為：「對當下刻意不評判的覺察」。無論是「覺察」或「觀照」，在正念操作之下，兩者的意義是相同的，都是「注意」之義。

卡巴金對「不評判的覺察」解釋：「覺知(覺察)並不需要做任何事。它不需要讓事情發生，它只是看著，只是知道。」⁴⁸⁰也就是純粹的知道身體的各種感官及各種心理上的念頭、情緒或感受；又說：「來面對自身經驗裡時時刻刻展開的事物原貌，也就是純粹的、不評判、非反應性、非概念性的注意。」⁴⁸¹依此而論「不評判的覺察」只停留在「看著、知道」，但沒有進一步的概念化，是屬於「非概念性的注意」。

對於「非概念性的注意」，菩提比丘 (Bhikkhu Bodhi) 提出不同的看法。他認為「非概念性的注意」就是「純然注意」(bare attention)，他懷疑純然注意是否真的存在。

純然注意「是純然地註記所觀察的事實，並未在身、語、意上有所反應」，然而，從理論的角度來說，是否有任何注意的活動，或任何其他心智活動，能真正是「純然的」，這件事是值得懷疑的。就我所了解，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。⁴⁸²

菩提比丘把正念理解為「**清澈覺知**」(lucid awareness)，而非「非概念性的注意」。他認為：

⁴⁷⁹覺音著，葉均譯，果儒修訂(2011)，《清淨道論》，(中平精舍印行)，頁 618。

⁴⁸⁰《初學者手冊》，頁 229。

⁴⁸¹《正念感官覺醒》，頁 372。

⁴⁸²Bhikkhu Bodhi(2011)，頁 15。

正念一定要和正見、正精進共同合作。這就意味著正念修行者必須時時評估自己的起心動念，對它們進行判斷，並投入有意識的行動。正念和正見配合時，能使修行者辨別善與不善，惡行與善行，有益的心所與有害的心所。正念和正精進的配合時，能促進不善心的斷除與善心的增長。如此，正念修習方能為正慧的生起和苦源的斷除奠定基礎。⁴⁸³

但卡巴金不評判的覺察，其原意是不去餵養我們好惡分明的習性，在不評判的心態裡，可以覺察到內心貪婪和愛欲以及敵意和仇恨的種子，導致我們不能如實看待事情。所以不評判事實上是讓我們的心更清明，更能採取應該的行為，卡巴金說：「那麼不加批判便是：能在生命中更清明地行動，在一切活動中更為平衡、更有效率、更具道德。」⁴⁸⁴

對於不評判的覺察是否等於純然的注意，卡巴金和 Williams(2011)共同發表一篇文章說：

正念，以正念為基礎的干預指導下，它一直與清晰的理解力和洞察力的技巧相關聯，而不是只是純然的注意，雖然純然注意是其中緊密關係的一部分。⁴⁸⁵

卡巴金說明了不評判的覺察，是為了停止平常的慣性的反應（想法或作法），以獲得更清晰的理解力和洞察力，讓生活更為平衡、更有效率、更具道德。所以卡巴金的正念並不是一直停留在不評判的覺察或純然的注意，事實上也不可能。

所以卡巴金和馬哈希的正念都以「當下，此時此刻」為觀照（覺察）的時間，此點兩者相同。其不同部分是，馬哈希的正念是以「壞隨觀智」為預設，進行「即刻觀照」，主要是想體證無常；卡巴金的正念是非概念性的「不評判覺察」，主要是想獲得清晰的理解力和洞察力。

但對初學者而言，馬哈希的「即刻觀照」與卡巴金「當下不評判的覺察」並無差別。

⁴⁸³ Bhikkhu Bodhi(2011)，頁 9-10。

⁴⁸⁴ 《繁花盛開》，頁 80。

⁴⁸⁵ J. Mark G. Williams and Jon Kabat-Zinn(2011). Mindfulness: Diverse Perspectives on Its Meaning, Origins, and Multiple Applications At The Intersection of Science and Dharma. *Contemporary Buddhism*, 12 (1), p.15
Mindfulness, as it is taught in mindfulness-based interventions, has always been associated with the elements of what are technically known as clear comprehension and discernment. It is not merely bare attention, although bare attending is an intimate part of it.

五、終極目的不同

馬哈希的內觀禪修是以「無常」法的概念為預設，貫穿整個觀照，並不停留在「見只是見，知只是知」，他要禪修者注意當下所觀照的名色（精神與物質）不斷的「生起和消失」，從此處體悟到「無常」，他說：「它們(名色)生起然後消失，所以它們是無常。」⁴⁸⁶再從「無常」中進而體悟「苦、無我」，對「無常、苦、無我」的體悟，是邁向解脫最基本的智慧，也是「毗婆舍那智」(vipassanāñāṇa)真正的開始，馬哈希稱為「度遍知」(tīraṇa-pariññā)。馬哈希說：

其後，依於正念，禪修者直接了知觀察的感官所緣與能觀的心識，二者不斷地生起，之後又立即滅去。因親證不斷生滅的現象，禪修者了知了無常、苦以及無我，如此漸進證得的智慧，總名為「度遍知」。究實而言，從「度遍知」開始才算是真正的「毗婆舍那智」。⁴⁸⁷

簡而言之，馬哈希的內觀禪修是依於「正念」的「即刻觀照」，先體悟到「無常」，進而體悟到「苦、無我」，當體悟到「無常、苦、無我」時，才算是獲得初始的「毗婆舍那智」，即內觀智的最初階段。

當初證得「無常、苦、無我」時，算是通往「涅槃」的第一步，這種初步的體悟雖然是粗糙的、不完整的，但仍屬於「證果沙門」，馬哈希說：「一個人若想要了悟聖道，就必須專注的觀照名色法的三個特徵：無常、苦、無我……這樣的人稱作證果沙門」⁴⁸⁸。

依馬哈希的論點想要對「無常、苦、無我」證得最完美、最圓滿的境界，需經過七清淨、十六階智(觀智)的過程，到最後才能證入涅槃(或阿羅漢果)，這是馬哈希內觀禪修的終極目的。

卡巴金也講「無常、苦、無我」，他對「苦」理解甚深，並指出佛陀教義的第一聖諦便是以苦為中心。但他對苦的現代解釋為「壓力」，重點在放在現實生命中生活之苦，擺脫了生死輪迴之苦，這與傳統上座部佛教欲了斷輪迴之苦趣向「涅槃」不同。

卡巴金偶爾講「無我」，他認為佛陀持續教導了四十五年，其核心最重要的訊息可以用一

⁴⁸⁶《內觀基礎》，頁 88。

⁴⁸⁷《毗婆舍那講記》，頁 46。

⁴⁸⁸馬哈希禪師著，U Htin Fatt 英譯，林憲宏、陳怡如中譯(2012)，《回家路上：八正道引導至涅槃》，(原始佛陀正法學)，頁 1730。

句話來表示，這句話就是：「無有一物可執取為我或我所擁有（我及我所）。」⁴⁸⁹他認同佛陀的看法，他說：「我們以為自我含有具體、永存、不變的本質，其實都是虛妄的念頭。」⁴⁹⁰他認為「我」是自己想出來的，並無真正的存在，「『我』和『我的』是思考的產物。」⁴⁹¹這種論點和南傳上座部佛教相同，乍看之下卡巴金是依南傳佛上座部教的觀點修習。其實他們有些觀點是不同的。

「無我」是在「無常」的架構下才能成立，但卡巴金非常少講到「無常」，只能說他並不注重無常，而且卡巴金講無我的目的是重在轉化，因為當初他在醫院推展正念時，就是希望以正念能轉化病人身心之苦，他常說當病人領悟到：「我不等於我心裡的痛苦，不等於我的症狀，不等於我身體的疼痛，不等於我的疾病。」⁴⁹²心裡就會產生很大的轉化。新清楚看到馬哈希講無我是想邁向涅槃，終止輪迴；卡巴金講無我只是想進行轉化身心之苦。

而且卡巴金將「無我」的觀點，轉成「空性」及「圓滿」，他說：「任何時候認清任何與全部現象中彷彿永恆的自我存在的空性是有幫助的。」⁴⁹³又說：「空性是圓滿，代表圓滿，容許圓滿。」⁴⁹⁴既然是「無我」，卻又轉出「永恆自我的空性」，然後將「空性」與「圓滿」畫上等號。這種觀點為南傳上座部佛教所不許，馬哈希從不言「空性」及「圓滿」，是徹底的「無我」論；卡巴金從「無我」論轉變成「空性」及「圓滿」，是非徹底的「無我」論。

卡巴金講「圓滿」，也有轉化之意，他說：

療癒（healing）是一種觀點的轉化，不是一種治療。療癒，是體悟你內在固有的圓滿整體，體悟你與所有其他人事物的連結。⁴⁹⁵

從支離破碎與孤立無援的自我，轉變為相互連結與圓滿整體，這將是很大的轉化。或者從「在我們的不完美、弱點、創傷、執著、憤怒、頑固的習慣不覺察當中，看到自己的完美。」

⁴⁸⁹ 《正念感官覺醒》，頁 154。

⁴⁹⁰ 《繁花盛開》，頁 237。

⁴⁹¹ 《繁花盛開》，頁 234。

⁴⁹² 《正念療癒力》頁 379。

⁴⁹³ 《正念感官覺醒》，頁 158。

⁴⁹⁴ 《正念感官覺醒》，頁 159。

⁴⁹⁵ 《正念療癒力》，頁 224。

⁴⁹⁶也能引導轉化自我的心境。

對此菩提比丘引用 Gil Fronsdal 的看法：

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。⁴⁹⁷

但是卡巴金的正念真的只有轉化身心之苦而不強調靈性終極目標嗎？非也，卡巴金正念最終的目的確實不是終結輪迴的「涅槃」，而是「無為」的境界，他曾說：「禪修是修習無作為的同義詞。」⁴⁹⁸他解釋「無為」就是「無處去，無事做，無可得」。

一方面卡巴金視「無為」為正念「精髓」(*marrow*)的部分，傳承自中國禪宗三祖僧璨和六祖惠能。⁴⁹⁹卡巴金曾在強調「我們已經是圓滿的」、「我們都已具足」⁵⁰⁰此種說法非常類似六祖慧能所說：「自性本自清淨，自性本自具足」；而無評判的覺察也類似三祖僧璨《信心銘》第一句話所說：「至道無難，唯嫌揀擇。」

另一方面他也言明「無為」傳承自中國道家，他認為：「道」是萬事萬物的普世法則與萬物變易之理，是萬物依其自身法則的開展與呈現，凡事順其自然，因此不去完成或強求任何事物，每一件事情都是自然地呈現。依道而行，意味著熟諳無為與非用力追求。這是「開悟之路、智慧之路、療癒之路」，也是接納與和平之路，更是身心和諧之路。⁵⁰¹

所以卡巴金不入「涅槃」，而想要到達境界是「無為」，那正是「無處去，無事做，無可得」，也是開悟、智慧與療癒之路；因為我們本來已經「圓滿」，已經非常完美了，那我們還想去哪裡？還想做什麼？還想得到什麼？不管我們想去哪裡、想做什麼、想得到什麼，只會讓

⁴⁹⁶ 《正念感官覺醒》，頁 70。

⁴⁹⁷ Bhikkhu Bodhi(2011)，頁 15。

⁴⁹⁸ 《繁花盛開》，頁 69。

⁴⁹⁹ Jon Kabat-Zinn(2011)，頁 209。

⁵⁰⁰ 《正念療癒力》，增訂版導讀頁 40。

⁵⁰¹ 《正念療癒力》，頁 516。

「圓滿」有缺失，所以卡巴金說：「禪修不是去做，不是到達哪裡，無需練習什麼，沒有開始、中途和終點，沒有獲得，也無需獲得。」⁵⁰²我們一直都很圓滿，無須再做任何事，他說：「既然我們一直都是圓滿完整的，哪需要做任何事情來讓自己圓滿呢？只需要『提醒』自己就好了。」

503

「無為」是卡巴金正念想要到達「無目的」的目的，是一理想的境界，但如何達到呢？卡巴金認為只需透過正念覺察。他視覺察為「方法」與「目的」合一，即覺察既是為方法，也是目的。他認為在覺察中剎那即是永恆的圓滿完整，並為療癒的根基。⁵⁰⁴在覺察中即是圓滿，也是到達目的之意。他說：「這樣來看，正念是視界(view)、道路(path)和成果(fruit)融於一體。」⁵⁰⁵也就是說在正念覺察中，就已經到達目的了，我們勿須再追求其他境界，也沒有其它境界可以追求，因為我們已經到達了。



⁵⁰² 《正念感官覺醒》，頁 67。

⁵⁰³ 《正念療癒力》，頁 131。

⁵⁰⁴ 《正念療癒力》，頁 210。

⁵⁰⁵ Jon Kabat-Zinn(2011)，頁 200。

第五章 卡巴金正念減壓與馬哈希內觀禪修的社會應用實踐

第一節 卡巴金正念減壓的社會應用實踐

卡巴金是學科學出身，又為要打入美國主流社會，他以正念結合了實證科學，以證明正念對身心的實際效益。自1979年成立「減壓門診」及後來1990年成立「正念減壓」後，每年都有相關醫學或心理學的科學研究報告，近幾年來有關正念的科學研究論文數量更呈指數性成長的曲線，到2010年以後與正念相關的科學研究論文，每年有三、四百篇以上。2005年時，有關正念的學術文獻與臨床運用研究大約只有一兩百篇。到了2013年，已經超過1500篇了，這還不包括持續增加的書籍，及有關「正念」（Mindfulness）新的科學期刊。正念在臨床的運用上及發揮效益的機制等研究，是以倍增的速度成長，幾乎沒有止盡。⁵⁰⁶

現在「正念減壓」更進入全世界及社會各領域、各階層開展，例如醫療、健康照護、心理學、正念科學，以及正念在各層面對促進幸福安適的影響，如在生理層面、心理層面與社會連結層面。此外，正念在其他領域也開始有愈來愈大的影響力，例如：教育、法律、商業、科技、領導、運動、經濟、甚至是政治、政策與政府，都有「正念減壓」的存在。正念對人類的影響正如火如荼的展開。

如今在「正念減壓」的基礎上不斷產生了一些其他療法，比要重要的療法，如「正念認知療法」（Mindfulness-Based Cognitive Therapy，簡稱 MBCT）、「辯證行為療法」（Dialectical Behavior Therapy，簡稱 DBT）及接納與承諾療法（Acceptance and Commitment Therapy，簡稱 ACT）。其他尚有「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，這些只是一部分，還有許多發展中的正念課程。

⁵⁰⁶ 《正念療癒力》，增訂版導讀頁 39。

雖然卡巴金斷然否認「正念減壓」是一種心理治療，他認為若說「正念減壓」是心理治療的一個支脈，將是一個大誤解，「他大概也很難真正瞭解正念所蘊含的療癒和轉化力量。」⁵⁰⁷但在時代趨勢之下，「正念減壓」確實慢慢形成一種新的心理治療技巧，卡巴金也無法阻擋這個趨勢，誠如海伊斯（Hayes S. C.）所言，正念療法是一種完全科學的心理治療方法，是西方行為治療的進一步延伸與發展。⁵⁰⁸

正念療法很明顯源自於佛教，是卡巴金多年學佛參禪所體悟出來的，為了解決世間人的「苦」，創立與「正念」有關的練習方法，同時為了符合普羅大眾的需求，刻意去宗教化，並結合科學研究，結果確實大受歡迎，現在在世界各角落都有正念療法的影子，他的後學更人才輩出，發展許多與正念相關的療法，五花八門，多不勝數；如今各種正念療法，幾乎已經完全西化或心理學化，與佛教、中國禪宗及道家也脫離干係，這種正念與宗教完全脫鉤，應該是卡巴金所不樂意見的，卡巴金曾說，他修習的正念「若非完全等同佛陀的教導，就是和它有著同等的範圍。」⁵⁰⁹又說：「只要我們有些微想練習（正念）的衝動，我們都是僧伽（sangha）的一份子。」⁵¹⁰顯然卡巴金的心裡對佛教仍有甚深的情感。

第二節 馬哈希內觀禪修的社會應用實踐

在 1940 年以前內觀禪修在過去一般都認為是出家眾所專用或只有少數隱士的禪修方法，但馬哈希則大力推展內觀禪修，只要有興趣的人，都歡迎來禪修。

1949 年，緬甸總理鄔努（U Nu）禮請馬哈希尊者擔任在仰光新建立的禪修中心的住持，並教導內觀禪修。此後馬哈希建立許多禪修中心，在 1994 年全緬甸計有 332 處的禪修中心，他的足跡遍及柬埔寨、越南、印度、尼泊爾、斯里蘭卡、日本、印尼、美國、歐洲、新加坡、馬來西亞、泰國等地。馬哈希以正念是整個內觀的基石，並致力於將內觀的修行加以清楚闡釋及通俗化。⁵¹¹同時他偶而強調內觀禪修對身體的好處，說內觀禪修曾治癒不少難治或不治之症，

⁵⁰⁷《正念療癒力》，頁 524。

⁵⁰⁸Hayes, S. C.(2009). Acceptance, mindfulness, and science. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9, p.101-107

⁵⁰⁹Jon Kabat-Zinn(2011)，頁 199。

⁵¹⁰《正念感官覺醒》，頁 270。

⁵¹¹馬哈希禪師著，茅塔諾(Maung Tha Noe)英譯，嘉義新雨編譯群中譯(2015)，《內觀基礎——從身體中了悟解脫的真相》，(台北市：方廣文化事業)，英譯序文頁 7。

並有治癒個案報告，雖然這不是內觀禪修的目的，但此種言論不言而喻會招來許多信徒參加禪修，這個的轉變，終於將馬哈希內觀禪修推廣於全世界。

內觀禪修在過去一般都認為是出家眾所專用或只有少數隱士的禪修方法，至少在1940年以前是此，之後馬哈希則大力推展內觀禪修，歡迎每一個有興趣的人來禪修。⁵¹²馬哈希在國內及國外建立許多大型禪修道場。全緬甸在1994年，計有332處的禪修中心是採馬哈希的禪修方式為指導原則。據估計，仰光馬哈希禪修中心總部，從1947年開幕截至1994年止，參與禪修的人數約有1,085,082人次。⁵¹³斯里蘭卡佛教出版會（BPS）創立者，也是著名佛教學者，德籍比丘向智尊者（Ñānaponika Thera，1901—1994），也曾於馬哈希的指導下密集禪修；其後並於1954年出版《佛教禪修之心》（*The Heart of Buddhist Meditation*）探討四念處禪修，書中亦專章介紹馬哈希內觀方法。時至今日，馬哈希內觀禪法仍是緬甸最普及的內觀修行傳統之一，其弟子在世界各地設立有許多教導馬哈希念處內觀禪法的道場、禪修中心。⁵¹⁴

通常學佛主要是為了解脫，對自己的身體並不太在意，反而將身體視之為無常，但為迎合通俗的大眾，吸引更多眾生禪修，馬哈希偶而會強調內觀禪修對身體的好處，他曾說有不少曾被醫生宣告患有不治之症，存活機率微渺的人，他們後來修習了毗婆舍那，因為修習正念毗婆舍那而使得疾病獲得了痊癒。⁵¹⁵在他的著作《法的醫療——內觀治療的個案》書中詳細報告因內觀禪而治癒的疾病，有氣喘、腫瘤、關節炎、痔瘡、泌尿系統疾病、瘧疾、暈眩、重聽、精神疾病、高血壓、心臟病、胃病、各種疼痛等等。顯然內觀禪修對身體有相當的好處，這當然會吸引更多的普羅大眾習禪，對於內觀禪修的推廣無一是很大的助力，馬哈希亦知有些人來禪修只是為療癒疾病而來，他並不反對因病來習禪，他說精進努力修習毗婆舍那會擁有諸種神奇力量，這些神奇力量能治癒嚴重疾病，雖然獲得這些力量並非內觀禪修的根本目標。⁵¹⁶

但是以禪修來療癒身體病痛，於佛陀時代，佛陀本人就曾經受益過。上座部《長部》對佛陀克服疾病的敘述與此類似，經文的描述是：「世尊以精進克服疾病，住於留住壽命，於是疾

⁵¹²馬哈希禪師著，茅塔諾英譯，嘉義新雨編譯群中譯(2015)，《內觀基礎——從身體中了悟解脫的真相》，(台北市：方廣文化事業)，頁 11。以下簡稱《內觀基礎》

⁵¹³引自未編頁碼線上版，網址：<http://www.tyba.org.tw/wordpress/?p=285>

⁵¹⁴溫宗堃(2012)，〈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》，7，頁 219。

⁵¹⁵《毗婆舍那講記》，頁 75。

⁵¹⁶《內觀基礎》，頁 53。

病被世尊消除了。」⁵¹⁷這說明以禪修來療癒身體病痛早就存在了。

時代在轉變，佛教不能故步自封，為了將佛教推廣出去，也為了一般大眾都能接受內觀的禪修，從而實質受到佛法的利益，於是有些禪師試著將內觀的禪修方及理論通俗化及大眾化，適用於每一個人。其中馬哈希更是不遺餘力的推廣，茅塔諾(Maung Tha Noe)：「馬哈希法師半世紀以來努力闡釋及通俗化內觀的修行，而建立正念是整個內觀的基石。」⁵¹⁸馬哈希的足跡遍及柬埔寨、越南、印度、尼泊爾、斯里蘭卡、日本、印尼、美國、歐洲、新加坡、馬來西亞、泰國等地，這個的轉變，終於將內觀禪修推廣於全世界，馬哈希的內觀禪修方法也成為內觀禪修裡，最重要的一個其中支派。

相較於歐美，馬哈希念處內觀禪法傳入台灣的時間為時尚短，至今僅十餘年。2000年11月，馬哈希西亞多的上首弟子，恰宓西亞多(Chanmyay Sayādaw, 1928—)應邀在台北金山法爾道場指導為期一個月的馬哈希內觀禪修營。此應是馬哈希傳統的禪師，最早到台灣帶領內觀禪修的紀錄。亦為馬哈希西亞多的上首弟子之一，也是首位接任馬哈希禪修中心住持的班迪達西亞多(Paṇḍita Sayādaw, 1921—2016)則於2006年首次來台灣教授禪法。馬哈希傳統較為年輕的禪師，近來也開始在台灣帶領內觀禪修。如恰宓西亞多的弟子，馬來西亞籍的智光法師(U Nyanaramsi)，即經常受邀來台帶領內觀禪修；班迪達西亞多的台灣弟子大越法師(U Gunodaya)，也常在南投、屏東或台北帶領十日內觀禪。在台灣主辦馬哈希內觀禪修營者，向來是由少數幾人構成的小單位團體，組織規模不大。這些單位團體，包括有佛陀原始正法中心、南投靈山禪寺、南山放生寺、過坑內觀禪修中心、聞思佛學圖書館、清淨毘婆舍那研習中心。在這些單位中，佛陀原始正法中心期望全面移植馬哈希念處內觀傳統於台灣，是目前較具組織與規模的團體，在台北市、高雄市、高雄大樹鄉皆有活動據點。⁵¹⁹

⁵¹⁷無著比丘著，蘇錦坤譯(2015)，〈初期佛教文獻裡的「醫療」〉，《福嚴佛學研究》，10，頁5。

⁵¹⁸《內觀基礎》英譯序文頁7。

⁵¹⁹溫宗堃(2012)，〈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》，7，頁226-227。

第三節 卡巴金正念減壓與馬哈希內觀禪修的社會應用實踐之比較研究

卡巴金的正念減壓以正念為基石，他的正念操作對初學者而言與馬哈希並無不同，但他將正念去宗教化，卡巴金認為正念是普世真理，非佛教獨有，他推展正念但無意宣揚佛法，他希望正念能幫助每一個人，而非只是佛教徒。在 1979 年卡巴金開始推展正念時，他選擇的地方正是醫院，因為醫院是人們身心苦難聚集的地方，這一點與馬哈希宣稱內觀禪修能治癒難治或不治之症有異曲同工之妙。然而卡巴金是科學家，他將正念與科學的結合，提出有力的證據，說服美國主流社會，在科學的佐證之下，正念減壓蓬勃發展，其觸角除了在醫院外，更進入全世界及社會各領域、各階層開展，如教育、法律、商業、科技、領導、運動、經濟、甚至是政治、政策與政府，都有「正念減壓」的存在。這是馬哈希內觀禪修所不能及之處，雖然內觀禪修在世界亦佔有一席之地，但僅限於佛教徒，至少是對佛教不排斥者。另外「正念」能進入社會各領域、各階層，如教育、法律、商業等，也是內觀禪修難以企及的地方，馬哈希內觀禪修雖然注重日常生活的正念，但真正要修習正念仍然在禪修中心，而非任何機關或地方。這些都是馬哈希內觀禪修與卡巴金的正念減壓對世界的影響無法相提並論之處。

雖然許多的研究表明，正念訓練在心理治療、醫療和發展性應用上成效顯著，但也有研究表明，對於正念訓練的初學者，若因為進行過度強烈的練習，又缺乏適當的指導，則可能產生心理病理學的問題，包括情緒不穩定，如穿插出現焦慮、激動、抑鬱、興高采烈等情緒反應。還可能會出現心理衝突，以及軀體症狀如肌肉或胃腸痙攣。有學者認為，基於禪宗式的心理療法，適用於文化程度較高或對東方文化有些瞭解的人群。然而，到底哪一類人適合正念禪修的心理療法，仍然是一個值得探索的領域。⁵²⁰

⁵²⁰余青云(2010)，〈基於正念禪修的心理療法述評〉，《湖北經濟學院學報》，7(2)，頁 28-29。

第六章 結論

一、對「正念」的看法相類似

卡巴金是「當下不評判的覺察」，馬哈希是「當下觀照」或「即刻觀照」。

卡巴金在二十多歲時就開始學佛，曾經事師韓國禪師崇山行願，也曾到本國南傳上座部佛教禪修中心習禪。但他未曾出國到南傳佛教發源地習禪，所以卡巴金所學到的南傳佛教禪修方法皆是在美國所學的。其所提到的內觀禪修社(Insight Meditation Society)是主要是依循馬哈希和葛印卡(Goenka)的內觀禪法修習，這也難怪卡巴金的正念練習融合了馬哈希和葛印卡的禪修方法，但主要還是受馬哈希內觀禪修法影響較深，尤其是卡巴金將正念所下的操作行定義為「當下不評判的覺察」，幾乎是馬哈希所提出的「當下觀照」或「即刻觀照」的翻版，雖然最後目的不同，但對初學者而言，兩者並無多大差別。

二、直接修習內觀，產生智慧之觀點相同

另一方面馬哈希認為直接修習內觀，不須經過「定」(奢摩他)的修習，雖以正念觀照所緣，亦會得到「剎那定」，並與「近行定」的境界相等，最後能產生「毗婆舍那智」。這種觀點亦為卡巴金所接受，他反對專修習定而不修習正念，當專修定時，定力深厚會深深進入三摩地時，心中有深層的寂靜或喜悅。嚐受過入定的感覺後，會讓人不斷的去尋求此一喜悅寂靜的境界，這反而是一種欲求，甚至是逃避現實世間的一種手段。

三、實際練習方法大致相同

坐禪，兩者都注重觀照「腹部起伏」，自然呼吸。行禪時，如實覺察腳步的每個動作。

在實際練習正念上，卡巴金亦與馬哈希的內觀有多處的共同，如坐禪時馬哈希非常注重觀照「腹部的起伏」，同時在練習呼吸時，應不要改變呼吸的速度，不可以故意減慢或加快呼吸的速度，也不可以太用力呼吸；卡巴金本人也偏好覺察腹部起伏的感覺，他認為覺察腹部起伏常帶來寧靜、放鬆的感覺。卡巴金也要求呼吸要自然，不必刻意的要做深呼吸或控制呼吸，並認為嘗試控制呼吸，反而會導致不良的後果。

至於行禪更是馬哈希內觀的特色，馬哈希內觀非常重視行禪，這有別於其他不強調行禪的其它內觀傳統。卡巴金雖然沒有十分注重行禪，但在教導學生時，要練習者注意每一步的每一

個動作及腳掌與地板接觸的感覺。此教導正念行走練習和馬哈希指導的行禪，其方式並無多大差別。另外卡巴金的正念行走練習，在行走速度上可快可慢，慢時一步可能就要花上一分鐘，這種極慢速的行禪，似乎僅見於馬哈希內觀的傳統。

從以上可以看出馬哈希的禪修方法影響卡巴金的正念甚為深遠，當為毋庸置疑，本論文皆有詳細論述。

四、對苦與無常的看法，兩者不同

卡巴金在所有著作中，未曾提到馬哈希的名字，僅提到自己曾到南傳上座部佛教禪修中心習禪，這只能說卡巴金與馬哈希所傳的法不相應。其實卡巴金與上座部佛教的法皆不相應，上座部佛教是以「無常、苦、無我」為中心開展的，所有的修習或證悟皆以此為中心。卡巴金很少說到「無常」；說「苦」是以現實生命生活之苦，不提輪迴之苦；雖偶而說「無我」，卻提出「永恆的自我存在的空性」及「本來圓滿」，與上座部佛教徹底的「無我」論不相應。既然卡巴金與上座部佛教不相應，那麼他為何要學習馬哈希的「即刻觀照」呢？

卡巴金是實踐家非理論家，善於實踐而不善於理論，他雖然否定自己是佛教徒，但他曾說：「他是佛教禪修的學生，很認真的學生。」卡巴金確實很認真於正念禪修的實踐，但並未為自己建立思想系統，他的理論擷取了許多宗派和思想家的想法，如大乘空宗、藏傳佛教、克里希那穆提（Krishnamurti）等，但影響最大應該是中國禪宗及道家，他曾說過古代中國道家和禪宗的無為境界才是真正的禪修。他也很清楚知道佛教傳入中國後和原本的道家相互激盪融合而產生中國禪宗，並認為禪宗與中國文化和道教的相遇，為這世界激盪出既獨特又深刻的方法，超越所有的二元論，通往智慧與慈悲。因為「正念」是超越所有二元論，包括佛教徒與非佛教徒的二元論，適合普羅大眾。

我們知道卡巴金說過正念精髓的部分，就是正念介入具有禪宗的原素：「無為」、「無功用行」，所謂「無法之法」，傳承了中國禪宗三祖僧璨和六祖慧能的特色，並遵從道家所說，人無為而無所不為，是MBSR主要的態度與觀點，依道而行，這是開悟之路、智慧之路、療癒之路。顯然卡巴金的精神骨幹是中國禪宗及道家。

我們當然不知道卡巴金何時接觸中國道家的思想，而且甚為深入。至於中國禪宗應該大部分來自於他年青時的佛教老師，也就是韓國禪師崇山行願，崇山禪師是韓國曹溪宗第七十八代

傳燈祖師，其淵源於中國禪宗六祖惠能，他認為崇山是高山的意思，與禪宗第六代惠能法師在中國的高山上悟道有關。可能因此之故他對中國禪宗六祖惠能特別景仰。崇山禪師對卡巴金的影響也很大，在《正念的感官覺醒》一書中，有許多崇山禪師的行誼，顯然他對崇山禪師感念至深。

五、終極目標不同

卡巴金重在轉化身心之苦，其終極目標是「無為」，當下即是，是「無處去、無事做、無所得」。馬哈希的終極目標是涅槃寂靜。

卡巴金非常清楚知道中國禪宗或道家的「無為」思想是很高深的，但問題是如何下手，如何才能達到無為的境界？據我們推測崇山禪師並未教他具體方法，或者他不滿意崇山禪師實踐的方法，他是在南傳佛教禪修中心學到「覺察」的方法，應該說大部分是馬哈希「即刻觀照」的方法，卡巴金很巧妙地結合到「無為」的境界，也就是說卡巴金用「覺察」的方法，到達「無為」的境界，在「覺察」的當下就是「無為」了，當下即是，更「無處去、無事做、無所得」。卡巴金將「覺察」與「無為」結合的非常巧妙，又恰到好處。

卡巴金的正念早期是在醫院推廣的，那時他遇到的是身或心遭受到巨大痛苦的病人，那時候他的正念練習重在轉化身心之苦，而且得到了很大的成效，因此正念練習易被誤解成是一種心理治療，但這為卡巴金本人嚴正否定。卡巴金有意當正念走出醫院的時候，面對普羅眾生時，重點便不是轉化身心之苦，而是提升心靈層次，此時卡巴金便把重點放在「無為」的境界。可是MBSR在三十多年來一直處於不斷的發展之中，並在其基礎上不斷產生了一些其他療法，比要重要的療法，如「正念認知療法」（MBCT）、「辯證行為療法」（DBT）及接納與承諾治療（ACT），如今正念療法已經被公認是一種心理治療方法，是西方心理治療的進一步延伸與發展，相信這不是卡巴金所樂見的。⁵²¹

⁵²¹中國禪宗很早就有類似正念減壓的實踐方式，如在《景德傳燈錄》大珠慧海的公案：

有源律師來問：「和尚修道，還用功否？」師曰（大珠慧海）：「用功。」

曰：「如何用功？」師曰：「饑來喫飯，困來即眠。」

曰：「一切人總如是，同師用功否？」師曰：「不同。」

曰：「何故不同？」師曰：「他喫飯時不肯喫飯，百種須索；睡時不肯睡，千般計較，所以不同也。」

律師杜口。

吃飯時專注吃飯，睡覺時專注睡覺，沒有須索，沒有計較，那不就是「不評判的覺察」嗎？「用功」只是在於「吃飯、睡覺」，代表在日常生活之中，當下即是，無須另外追求，那不就是「無處去、無事做、無所得」嗎！

參考文獻

一、中文文獻

中文書籍

- 木村泰賢：《原始佛教思想論》，歐陽瀚存譯，台北市：臺灣商務印書館，1968。
- 印順編：《雜阿含經論會編（中冊）》，台北：正聞出版社，1983。
- 印順著：《學佛三要》，台北市：正聞出版社，1993。
- 余培林譯註：《新譯老子讀本》，台北：三民書局，1973。
- 戒喜尊者：《馬哈希尊者傳》，鄔明雪(UMn Swe)英譯，溫宗堃、何孟玲中譯，台北：佛陀原始正法中心，2012。
- 星雲大師監修：《佛光大辭典》，新北市：佛光文化事業，2000。
- 帕奧禪師：《正念之道》，高雄：淨心文教基金會，2001。
- 馬哈希禪師：《毗婆舍那講記》，溫宗堃譯，新北市：慈善精舍，2007。
- 馬哈希禪師：《內觀基礎——從身體中了悟解脫的真相》，茅塔諾英譯，嘉義新雨編譯群中譯，台北市：方廣文化事業，2015。
- 馬哈希禪師：《馬哈希的清靜智論》，溫宗堃譯，新北市：大千出版社，2006。
- 馬哈希禪師：《轉法輪經講記》，U Ko Lay 英譯，溫宗堃、何孟玲中譯，原始佛陀正法學，2011。
- 馬哈希禪師：《回家路上：八正道引導至涅槃》，U Htin Fatt 英譯，林憲宏、陳怡如中譯，原始佛陀正法學，2012。
- 馬哈西禪師：《實用內觀練習》，林崇安譯，內觀教育基金會，1999。
- 馬哈希禪師著，林武瑞譯，《內觀禪修：基本和進階練習》引自未編頁碼線上版，網址：
<http://www.dhammadownload.org.tw/books/inside/inside.htm>
- 勞思光著：《思想方法五講新編》，香港：中文大學出版社，1998。
- 覺音：《清淨道論》，葉均譯，果儒修訂，中平精舍印行，2011。

中譯書籍

- Bob Stahl & Elisha Goldstein：《減壓，從一粒葡萄乾開始》，雷淑雲譯，台北：心靈工坊，2012。
- Brant Cortright：《超個人心理治療——心理治療與靈性轉化的整合》，易之新譯，台北：心靈工坊，2005。
- Edited by Daniel Goleman：《情緒療癒》，李孟浩譯，台北：立緒文化，2013。
- 《大念處經》，石川海源(日本)原譯，江鍊百、芝峰譯校，台北：方廣文化，2010。
- Jon Kabat-Zinn：《正念療癒力》，胡君梅譯，新北市：野人文化，2013。
- Jon Kabat-Zinn：《正念的感官覺醒》，丁凡、江孟蓉、李佳陵、黃淑錦、楊琇玲譯，台北：張老師文化，2014。
- Jon Kabat-Zinn：《正念減壓初學者手冊》，陳德中、溫宗堃譯，台北：張老師文化，2013。
- Jon Kabat-Zinn：《當下，繁花盛開》，雷叔雲譯，台北：心靈工坊，2008。
- Jon Kabat-Zinn, Richard J. Davidson, Zara Houshmand：《禪修的療癒力量》，石世明譯，台中：晨星出版，2012。
- Jack Kornfield：《當代南傳佛教大師》，新雨編譯群，新北市：圓明出版社，2005。
- Linda E. Carlson；Michael Speca：《正念減壓，與癌共處》，陳厚愷、賴慧臨譯，台北：心靈工坊，2014。
- Stephan Bodian：《當下覺醒》，易之新譯，台北：心靈工坊，2010。

期刊論文

- 石文山：〈美國正念禪修的心理學化實證研究〉，《徐州師範大學學報：哲學社會科學版》，第 38 卷，第 5 期，2012，頁 146-151。
- 李四龍，〈美國佛教研究的近況（上）〉，《普門學報》，第 19 期，2004，頁 1-21。
- 余青雲：〈基於正念禪修的心理療法述評〉，《湖北經濟學院學報》，第 7 卷，第 2 期，2010，頁 28-29。
- 林崇安：〈內觀禪修的探討〉，《中華佛學學報》，第 13 期，2000，頁 53-67。
- 居敏珠，彭彥琴：〈正念：佛教與心理學視野的異與同〉，《知識經濟》，第 14 期，2012，頁

47。

胡君梅：〈正念介入的效用〉，《諮商與輔導》，第327期，2013，頁7-11。

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，第2期，2013，頁27-48。

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，頁217-232。

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，頁217-232。

溫宗堃：〈純觀乘者所依的定：剎那定與如電三昧〉，《宗教與心靈改革研討會論文集》，2003，頁367-405。

溫宗堃：〈巴利註釋文獻裡的乾觀者〉，《正觀雜誌》，第33期，2005，頁10-14。

溫宗堃：〈四念處禪修方法之研究——兼論馬哈希念處毗婆舍那禪法。〉，《宗教與心靈改革研討會論文集》，2002，頁83-119。

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，頁33:1-25。

溫宗堃：〈當代緬甸毗婆舍那修行傳統之間的一個爭論——觀察過去、未來的名色〉，《福嚴佛學研究》，第2期，2007，頁57-90。

溫宗堃：〈巴利《念處經》的「外觀」——當代緬甸毗婆舍那修行傳統之間的一個爭論〉，《新世紀宗教研究》，第6卷，第2期，2007，頁44-80。

溫宗堃：〈醫療的正念：機會與挑戰〉，《福嚴佛學研究》，第10期，2015，頁106-126。

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，第2期，2013，頁1-24。

陳家倫：〈南傳佛教在台灣的發展與影響：全球化的分析觀點〉，《台灣社會學》，第24期，2012，頁155-206。

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，頁83-111。

無著比丘：〈上座部觀禪的原動力〉，《法鼓佛學學報》，第7期，2010，頁1-22。

無著比丘(Bhikkhu Anālayo)，蘇錦坤譯：〈初期佛教文獻裡的「醫療」〉，《福嚴佛學研究》，第10期，2015，頁1-18。

釋宗白：〈正念意涵及其在諮商/心理治療的轉化機制〉，《輔導季刊》，第47卷，第2期，2011，頁39-49。

Jon Kabat-Zinn，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187-214。

Bhikkhu Bodhi，溫宗堃、李慧萍、釋如一、釋宏滿、釋洞崧、釋見玄等譯：〈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，2014，頁1-22。

二、外文文獻

Alberto Chiesa¹ and Peter Malinowski.. “Mindfulness-Based approaches: Are they all the same?” *Clinical Psychology*. 67.4 (2011): 404-424.

Andrew Olendzki.. “The Construction of Mindfulness.” *Contemporary Buddhism*. 12.1(2011): 55-70.

BhikkhuBodhi.. “What does mindfulness really mean? A canonical perspective.” . *Contemporary Buddhism*. 12.1(2011): 19-39.

EdelMaex.. “The Buddhist roots of mindfulness training: A practitioners view.” *Contemporary Buddhism*. 12.1 (2011): 165-175.

Georges Dreyfus.. “Is Mindfulness present-centred and non-judgmental? A discussion of the cognitive dimensions of mindfulness” *Contemporary Buddhism*. 12.1 (2011): 41-54.

Hayes, S. C..“Acceptance, mindfulness, and science.”*Clinical Psychology: Science and Practice*. 9 (2009): 101-107.

Jon Kabat-Zinn.. “Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps.” *Contemporary Buddhism*, 12.1(2011): 281-306.

Jon Kabat-Zinn.. “Commentary on Majumdar et al.: MindfulnessMeditation for Health.” *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 8.6 (2002): 731-735.

Jon Kabat-Zinn.. “Mindfulness-Based Interventions in Context:Past, Present, and Future.” *Clinical*

Psychology: Science and Practice, 10.2 (2003): 144-156.

Jon Kabat-Zinn.. "Participatory medicine." *JEADV*. 14(2000): 239-240.

J. Mark G. Williams and Jon Kabat-Zinn.. "Mindfulness: diverse perspectives on Its meaning origins. And multiple applications at the intersection on science and Dharma." *Contemporary Buddhism*. 12.1 (2011): 1-18.

Paul Grossman and Nicholas T, Van Dam.. "Mindfulness, by any other name ...: Trials and tribulations of *sati* in western psychology and science." *Contemporary Buddhism*. 12.1 (2011): 221-239.

Rupert Gethin.. "On some definitions of mindfulness." *Contemporary Buddhism*. 12.1: 263-279.

Shauna L. Shapiro, Doug Oman, Carl E. Thoresen, Thomas G. Plante and Tim Flinders.. "Cultivating Mindfulness: Effects on Well-Being." *Journal of Clinical Psychology*. 64.7 (2008): 840-862.

Wiveka Ramel, Philippe R. Goldin, Paula E. Carmona, and John R. McQuaid.. "The Effects of Mindfulness Meditation on Cognitive Processes and Affect in Patients With Past Depression" *Cognitive Therapy and Research*. 28.4(2004): 433-455.

附錄 七清淨與十六階智

I. 戒清淨

- (a) 出家眾：波羅提木叉戒、根律儀戒、活命遍淨戒、資具依止戒。
- (b) 在家眾：五戒、八戒或十戒。



II. 心清淨

- (a) 奢摩他的近行定或安止定
- (b) 毗婆舍那剎那定



III. 見清淨

- 1. 名色分別智



IV. 度疑清淨

- 2. 緣攝受智



V. 道非道智見清淨

- 3. 觸知智



VI. 行道智見清淨

- 4. 生滅智
- 5. 壞滅智
- 6. 怖畏智
- 7. 過患智
- 8. 厭離智
- 9. 欲解脫智
- 10. 審察智
- 11. 行捨智
- 12. 隨順智



- 13. 種姓智



VII. 智見清淨

- 14. 道智
- 15. 果智
- 16. 省察智