

閱讀《正念療癒力》

1

鹿仁

「正念」課程正在西方流行，它不是突然之間興起的，而是在歐美各地鋪陳已久的禪修活動，加上社會變遷的結果。自從發起人，也是主要推廣者卡巴金（Jon Kabat-Zinn）博士著作第一本書開始，至今已將近二十五個年頭。風行所及，目前在台灣有許多團體，不論是宗教的、非宗教的，都在推廣正念的相關課程，其他華人地區據說也逐漸風行。科普雜誌《BBC知識》國際中文版在二〇一三年十月號，也以〈正念靜心改變你的腦〉，從科學的角度介紹正念課程。

正念在漢傳佛教本是很熟悉的名詞，是八正道之一。漢傳佛教裡的正念和目前流行的「正念」是異是同？讓我們一起閱讀二〇一三年十月才剛出版的《正念療癒力》一書，一窺「正念療癒」。

關於「正念」

西方流行的「正念」一詞，它的對應英文詞彙其實

是mindfulness，字面意思在心理學上是專注和警覺，和我們所熟悉的「八正道」裡的「正念」有所異同。²

例如《雜阿含經》：「何等爲正念？正念有二種。世俗，有漏、有取，轉向善趣；有正念，是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊。」³。這裡把正念區分爲世俗的、出世的。世俗的會有得有失，也能往三善道，但不會解脫。出世的則無得失，朝向解脫。按此，正念應該指的是念頭，也有觀念的意思。又例如《起信論》「心若馳散，即當攝來住於正念。」其解釋的確和專注、警覺有關，但正念卻似乎是心所專注的對象。藏經的解釋似乎和目前正念使用的英文對譯字彙之間，並不是那麼能夠對應。

依作者卡巴金本人解釋，正念其實是和中國的「無爲」有關，它不是一種概念，而是一種存在、存有（being）的方式。不過，存在、存有，又是很西方哲學式的名詞，涉及相當複雜的討論。⁴按卡巴金本身的理

解，簡單來說就是要提醒我們「當下」的重要，藉由靜觀培育經常處在當下，甚至總能「活在當下」的心境或習慣。因為當下才是我們真正活著的時候。爲了指出和「當下」同在的目的，中譯書裡是採用「同在」爲being的對譯詞。

卡巴金的「正念」、「存在」解釋，似乎又能和天台的解釋相襯。如〈慧遠觀經疏〉：「捨相入實名爲正念。」⁵換句話說，放下一切現象的存在，就是正念的所在。至於爲什麼是放下一切現象，才是當下？這是另一層的詮釋和問題了。

關於《正念療癒力》的書名

中文書名：《正念療癒力》，看來似乎和療癒有關，按英文書名其實是《Full Catastrophe Living》，直譯作「充滿災難的生活」。這看來驚悚的書名，在出版上是並不見得討喜，中西皆然，甚至有人可能覺得觸霉頭。卡巴金有其獨到又詩意的解釋，他認爲書名不會是個問題，只是要反映人生如同變化萬千的天候，我們每天都要面臨各種的狀況，所以要發展出彈性和技能，具備「清醒生活的藝術」，這是很重要的。但這些「彈性和技能並不必然是掌控，而是「我們看待事情的態度」

。

這段原書命名的小插曲，不禁也讓人聯想到「無常」這個概念。它本來在佛教應該可以是個比較中性，甚至帶有正面意義的詞，最後卻成了民間信仰裡的「無常鬼」，掛上外露的長舌和一臉悲慘嚇人。

卡巴金說明：「充滿災難的生活」源自電影「希臘左巴」(Zorba the Greek)裡的一幕。左巴的朋友轉身問：「左巴，你結婚了嗎？」左巴：「難道我不是男人嗎？我當然結婚啦。妻子、房子、孩子……這一切可真是the full catastrophe」。卡巴金認爲左巴的回答，既不是哀嘆的悼辭，也不是指結婚或有小孩是一種災難。而是來自對「生命本質的深刻體悟」，它融合了豐厚富足與無可避免的窘境、悲傷、不幸、創傷、意外的生命。所以在生命的風浪裡以「舞蹈」的方式歡慶生命，與生命一同歡笑，也開自己的玩笑。

書名「苦樂交融」的標題，似是添加其中樂的成分，以平衡書名原來較易引人負面思考的呈現。這引人聯想宮崎駿電影：「風起」，片中所引法國詩人保羅·瓦勒里的「風吹、唯有努力試著生存」(Le vent se lève! ... il faut tenter de vivre!)。不論生活如何，我們就是要存在著。譯爲「苦樂交融」的好處，是

提醒我們應該平等看待人生種種。但卡巴金並沒有說明：既然只是要反映人生的各種狀況，為什麼要採取「負面表列」呢？

「苦樂交融」似乎減了幾分無為自在，淡然看待人生苦難的味道。或許人們總是盡量趨向避免不幸的聯想，所以要避免負面的字眼。即使修行其實多半從苦難中來。

《正念療癒力》全書

《正念療癒力》全書有五百多頁，三十五章。共分為五篇，分別是第一篇「正念的練習」；第二篇「療癒和疾病的全新思維與典範」；第三篇「壓力」；第四篇「正念的應用」；第五篇「覺醒之道」，第一篇的主題是解說正念減壓課的八週訓練課程，算是實修。當然也有如何把它應用到日常生活的例子。第二篇是藉由行為醫學上的發現，以輔助說明正念與身心健康的關連。這也導出正念療癒想要發展一種整體醫療的「健康哲學」。第三篇談壓力，引導人們去覺察和瞭解壓力，以幫助自己適當地因應壓力。第四篇則說明正念在大壓力情境中的應用。第五篇則是如何保任平常覺醒練習的能力。

「療癒」與壓力

誠如台灣目前許多正念課程揭示的目的，正念課程的訴求，其實在相當程度上是脫去其宗教修行的目的，變化作更實用的：「減壓」。也就是希望透過正念的練習以舒緩和消除壓力。

壓力的確是現代社會的重要課題，現代人工作壓力大，壓力造成的身心問題，從輕微的焦慮到重度失眠或是甚至高血壓、胃潰瘍、心血管疾病等，乃至過勞死，有種種程度的身心問題。減壓確是現代人很需要的。從佛教的觀點，人有百八煩惱，何其多啊！而且人生來有貪、嗔、痴的病根，佛教本來就是在醫療人的「心病」的。⁶ 所以，不論是傳統的正念解釋，現代的正念課程，儘管結果不同，它們都有療癒人心的過程和結果。

科學的、實證的研究

值得注意的是，目前的正念療癒有強調實證的取向，特別是科學、醫學方面。例如《ABC知識》國際中文版裡介紹了一些和大腦相關的正念實驗，研究者找來西藏的僧人，觀察他們禪修時的腦波變化。相關研究認為，正念靜心時，會讓大腦內側前額葉皮質、內側頂葉皮質和顳頂葉交界地方的活動降低；執行任務和工作有關的區域會活躍；修習一段時間後，海馬迴這個和記憶有

關的腦區，它的密度會增加。杏仁核，它是和恐懼、焦慮有關的腦區，密度會降低。前述這一連串的腦科學解釋，簡單的理解就是能抗讓人提昇記憶力，降低焦慮並增加抗壓能力。

作者卡巴金指出，在一九七九年，正念減壓是一種新的臨床醫學，名為「行為醫學」，現在名叫「身心整合醫學」。這種醫學認為即便是面對慢性疾病、長期疼痛與高壓的生活型態等，心理層面的影響是很大的。所以正念有身體層面的實用目的。而且，這種研究趨勢還在增長。

對照台灣的情形，二〇一三年的博碩士論文初估至少有一十一篇，有許多採經驗研究的方式，其中大約有八篇討論它在治療或教學上的結果，論文題目包括〈正念身體掃描於肩頸酸痛改善之研究〉、〈正念瑜珈與慢跑對高中生憂鬱傾向改善之研究〉、〈正念減壓團體於乳癌患者之效研究〉、〈頓悟經驗融入正念課程設計暨效果評估〉等等。值得一提的是，不只是在研究取向上，數量上也可發現成長迅速。二〇一三年的學位論文總數比前幾年還多。相關內容可參考文後表格。

誠然，在宗教方面的研究歷來一直有局內人(insider)，局外人(outsider)的討論。也就是認為研

究者本身，會因為信仰者或非信仰者的立場，有可能影響其研究結果和詮釋的。雖然正念療癒有脫去宗教色彩的取向，但在佛教流傳的區域，它的內容、研究成果應該還是要面對不同宗教、學科立場的討論。不論它到底是不是局內人、局外人，或是實證的、科學的研究。

作者在導讀指出「多數人在進入課程數週後都有大轉變，他們重新看待自己與身體的關係，自己與心靈，甚至自己與所面對難題的關係。」這突顯正念課程裡，強調透過增長覺察能力，以達到改善身心問題的要點。這或許也可視為四念處的展現：例如看待自己與身體的關係，四念處的身念處有「觀身不淨」、「觀受是苦」；自己與心靈的關係，有「觀心無常」。觀察所面對的難題，則有「觀法無我」。但作者似乎更將這些還原成不具價值判斷的內容，只是要人觀察身體、感受、想法、客觀的現實和困難。至於正念課程裡，它究竟是如何藉由單純的觀察，能讓人重新看待這些原本可能充滿壓力的種種？還需要進一步研究書中相關內容，甚至經由實際參與者親身經驗介紹，才能更加清楚。

結語

《正念療癒力》是部鉅冊，全書達五百多頁，相信

不是這樣數千字的內容能夠完整分析介紹的。甚至，可能對於講究「純宗教」的人而言，也會質疑它的異國風味，或是不認同它排除宗教的取向。但不可否認的，正念課程取用於佛教，它的流行、訴求，還是很值得了解

的。即使不是想要自己體驗，也能經由閱讀作者的想法、實際經驗，了解西方人是如何理解佛教概念的。相信這仍能有助於反思我們自己對佛教傳統的理解。

表一、二〇一二年正念相關學位論文：

1. 從正念日記到自我療癒：正念如何帶來治療？；鄭淑卿；南華大學宗教學研究所
2. 正念療法課程參與者經驗、省思與轉變；陳慈宇；國立嘉義大學輔導與諮商學系研究所
3. 正念身體掃描於肩頸酸痛改善之研究；許名佑；中臺科技大學醫療暨健康產業管理系碩士班
4. 正念瑜珈與慢跑對高中生憂鬱傾向改善之研究；許祐鵬；中臺科技大學醫療暨健康產業管理系碩士班
5. 正念減壓團體於乳癌患者之效果研究；黃佑寧；國立臺北教育大學心理與諮商學系碩士班
6. 頓悟經驗融入正念課程設計暨效果評估；蔡佩樺；國防大學政治作戰學院心理碩士班
7. 《慈經》與當代正念治療慈心禪之交涉；陳永宏；南華大學宗教學研究所
8. 正念學應用對國小高年級兒童學習口風琴樂器之影響；蔡麗芬；南華大學宗教學研究所
9. 以正念為基礎的認知治療團體對大學生焦慮情緒之諮商效果研究；盧映仔；國立臺中教育大學諮商與應用心理學系碩士班
10. 穿梭幻境與現實之間——靈修者之靈性發展危機與轉機的敘說研究；葉麗貞；國立臺北教育大學生命教育與健康促進研究所
11. 「以管窺天」到「洞見自身實相」——《大念處經》宗教修行之現象學研究；王秀妃——釋秀定；慈濟大學宗教與人文研究所。

表一、近年來台灣「正念」相關學位論文數統計：

二〇一三年	十一篇
二〇一二年	四篇
二〇一一年	(含)以前四篇

註：

1. 原書名：《正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己》，是增訂版的翻譯，中文初譯未出版，目前出版的版本經譯者和審譯者胡君梅小姐翻譯校訂。胡君梅為宗教學、心理諮商碩士。碩士論文題目為：〈正念減壓團體訓練課程之行動研究〉二〇一一。
2. mindfulness 不是個常用的英文單字，網路字典如 yahoo 即檢索不到。在英語世界普遍就對應作「正念」。它在法文的對應字是 attention，也是注意的意思。
3. 《雜阿含經》卷二十八：「何等為正念？正念有二種。世、俗，有漏、有取，轉向善趣；有正念，是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊。」《大正藏》第二冊，第二〇三頁，下。
4. 由於翻譯的關係，有兩個詞譯作「存在」或「存有」的相關哲學概念，分別是 being、existing，它們有不同的論述和發展脈絡，也因為翻譯的原因被混淆。簡單來說 being 是在亞里斯多德哲學脈絡：Existing 是存在主義 (Existentialism) 的脈絡，是現代歐陸哲學。兩者時代不同，但未必不相關。
5. 《無量壽經義疏》卷二：「捨相入實。名為正念。離癡見法。說為正觀。依此二種。成就六通及得三明。名通明力。」《大正藏》第三十七冊，第一一一頁，中。
6. 由於近年來也有民俗療法或其他另類療法的爭議，關於療癒等涉及醫療、醫事等相關專業，應諮詢專業醫師，不可自己盲目的崇信。
7. 莫斯里 (Michael Mosley)，王怡文譯，〈正念靜心改變你的腦〉，於《BBC 知識》二〇一三年，十月號，頁四九—五十。