

正念療法的起源與開展（一）

郭梵韋

正念療法流行歐美國家，早已有三、四十年之久的歷史，延伸有非常多種的研究，同時也受到各方領域關注。在歐美國家中，正念之所以如此熱門，是因為在二十世紀中、後期西方學界原本所秉持的身心二元論，它慢慢轉向東方文化身心一體的哲學思想，進而促成身心相關研究，如冥想、瑜珈、中國醫學和禪修等等。同時西方學界也試著結合西方的知識體系和理念，以發展出全新的理論和研究，正念療法就是在這個時期發展成型的。本文要回溯正念療法的發展過程和它所發展的研究內容。

正念療法發展之今，發展出多樣「以正念為基礎的介入課程」（Mindfulness-Based Intervention, MBI）以適應不同的族群，最早是「正念減壓療法」（Mindfulness-Based Stress Reduction）之後就以這套療法為基礎發展出不同的療法，包括「正念認知療法」（Mindfulness-Based Cognitive Therapy, 簡

稱MBCT）、「正念預防復發」（Mindfulness-Based Relapse Prevention, 簡稱MBRP）、「正念分娩與育兒」（Mindfulness-Based Childbirth and Parenting, 簡稱MBCP）、「正念老人照顧」（Mindfulness-Based Elder Care, 簡稱MBEC）、「正念進食覺察訓練」（Mindfulness-Based Eating Awareness Training, 簡稱MB-EAT）、「正念慢性疼痛控制」（Mindfulness-Based Chronic Pain Management, 簡稱MBCPM）、「正念心理健康訓練」（Mindfulness-Based Mind Fitness Training, 簡稱MMFT）、「正念覺察練習」（Mindful Awareness Practices, 簡稱MAPs）等等。¹

一、正念療法在美國的發展背景

談到正念，則不可避免要從卡巴金（Jon Kabat-Zinn）博士開始。以下首先簡述卡巴金博士在美國所學習的佛教文化發展脈絡。

關於美國對於佛教研究，可以回溯到歐洲十九世紀以後的佛教研究，中國學者李四龍先生說道：

歐美佛教研究學術史劃為四個階段：

一、十九世紀二十——七十年代，是起步階段，確立了以「佛教文獻學」為主導的研究範式；二、十九世紀八十年代到二戰，是成熟階段，在佛典校勘、佛教考古與思想解讀等方面取得了重要的成果，形成了舊英德學派、列寧格勒學派與法比學派；三、二戰結束到七十年代，是轉型階段，東亞佛教尤其是藏傳佛教，受到了空前的重視，在傳統的文獻學與哲學研究之餘，兼顧適應國際政治需要的「地區研究」，在方法上更多涉及佛教的社會史、政治史等領域。四、八十年代以來，歐美佛教研究中心從歐洲轉到北美，佛教學術空前繁榮，西方佛教學者置疑他們自身的學術傳統與理論預設，探討佛教與西方社會深度交流的可能。²

在十九世紀八十年代至二戰之前，歐洲對於佛教研究已達到成熟的階段，當時還分成三種不同的學派，一是舊英德學派，主要研究南傳佛教（部派佛教）的巴利

文經典，以英國的戴維斯和德國奧登伯格為代表，當時他們認為「巴利經典才是真正的原始佛教且是純粹的佛教」；二是列寧格勒學派，主要研究阿毗達摩經論，同時也試著運用藏傳佛教和東亞佛教（包含中國、日本、韓國的佛教）的觀點來解釋，他們認為這樣比較接近佛教所要表達內容；三是法比學派，主要是以文獻學和哲學分析作為基礎，結合了民族學、社會學等方法，不再去重新建構「純粹佛教」的理想，而是相信佛教的多元性和豐富性，試圖發現這個宗教有不同的層面、部派或宗派，且建立更完整的佛教形象。

在二戰爆發之後歐洲大量流失人才和學術資源缺乏，戰爭期間在東亞地區國家同時發現梵巴佛教經典和中國佛教經典，二戰之後掀起梵巴佛教經典的校對研究與中國佛教經典研究。於漢譯佛典也逐漸受到歐美學者重視，他們不再只採用「印度學」的角度，而開始參考漢傳佛教研究、藏傳佛教研究、日韓佛教研究等，其中以漢傳佛教特別重視，可說是在戰後的二、三十年的全盛時期，伴隨著佛教研究興盛歐美的佛教研究逐漸從歐洲轉移到北美，在八十年代美國的漢傳佛教研究逐漸學術地位提升，早已超越了歐洲的佛教研究。

再者，北美的佛教研究之所以興盛，是因為北美地

區的居民由自世界各地不同的族群與不同文化所聚集而成的，不同的民族後裔對於佛教的研究也有不同的解說。李四龍先生在二〇〇四年曾發表一篇〈美國佛教研究的近況〉，其中有一節是說明美國佛教研究的發展源頭，分析美國最早接觸的佛教宗派是「禪宗」：

佛教傳入美國，最早可能是一九三九年前後日本人在夏威夷傳教，而在美國本土，佛教最早是在一八四〇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，是一八九三年芝加哥舉行世界宗教會議（World Parliament of Religions），會上有兩位東方的佛教僧人喚起了大家對於佛教的興趣：一位是日本臨濟宗禪師釋宗演（一八五九—一九一九），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，一八七〇—一九六五）：一位是斯里蘭卡的達摩波羅（Anagarika Dharmapala），這位青年當時發起「摩訶菩提會」（Mahabodhi Society），意在世界範圍內弘揚佛法。³

美國的佛教研究固然是從禪宗開始，而真正要談

到美國佛教研究史，還是要考察西方血統的美國人如何理解與接受佛教，美國現代宗教學者托馬斯·特威特（Thomas Tweed）把美國人接受佛教方式分成三類：神祕主義型（occult or estoteric type），這類方式是把佛教與新柏拉圖主義、靈修等西方傳統聯繫起來；科學主義型（rationalist or scientific type），把佛教與西方的功利主義、自由主義思想傳統聯繫起來；浪漫主義型（romantic or exotic type），特別是東海岸那些富有的藝術家與知識分子，他們往往是東方文化的迷戀者。⁴ 佛教之所會在美國迅速發展，主要起因是二戰之後美國開始對於亞洲的宗教和文化、歷史等有了興趣，許多戰後老兵開始研究佛教。此外，亞洲各地的弘法傳教的僧人或學者紛紛到了美國做學術研究發表，其中最知名者為鈴木大拙，掀起禪宗的學習和研究熱潮，之後禪宗也融入美國當時的文化潮流，結合當時的「嬉皮」潮流（一九六〇—一九七〇之間），產生了「頹廢禪」（Beat Zen）或稱「敲打禪」。隨者美國人越來越多研究，無論南傳佛教、藏傳佛教還是漢傳佛教皆在美國各地去蔓延開來，在那時期美國各地紛紛出現了佛教的組織團體和佛寺，也開啓了佛教與美國文化、基督教等西方傳統文化做融合或是對話。

美國的佛教研究一直以來受到三方面的影響。首先是上述美國本土佛教傳播的影響，也就是佛教信仰對於學術研究的影響。其次是政府干預對於學術研究的影響，二次世界大戰以後，美國成為世界大國，積極參與國際事務，特別是在「冷戰」期間，亞洲的區域研究成為美國政府特別關心的事情。1963年，美國聯邦最高法院（the United States Supreme Court）區分了「宗教的教育」（teaching of religion）與「宗教底教育」（teaching about religion），後者允許在公立大學進行，而前者則被禁止。此舉刺激了美國的宗教教學研究，抬昇了宗教學在美國高等教育中的地位，佛教研究自然也受到了推動。三是學術傳統本身的影響，這主要是大學等學術機構的內部事務，但美國境內佛教傳播的發展以及美國政府的「冷戰」需要，致使美國各大學的佛教研究自二十世紀五〇、六〇年代起有了突飛猛進的發展，最終取代了歐洲而處於西方佛教研究的中心地位。

。5

從這段我們可以大概了解到美國的佛教研究發展，而卡巴金博士正剛好受到這一波佛教研究的影響。他之所以會踏入學習佛法的原因，是因為他還是學生的時候（一九六四—一九七一年，麻省理工學院的研究生），就開始尋找自我的存在價值與生命課題。他不斷的反覆思索「什麼樣的工作是值得我去做？甚麼樣的生活是我想要的？什麼事情是值得我願意花時間和金錢？」雖然他非常熱愛科學，但他發現分子生物學的工作並不是他所喜歡的。他知道這樣可能會讓他的指導教授和家人感到失望。但他還是想要尋找一個值得願意花一輩子去學習和工作的生活。

在一九六六年，某一次的因緣際會下讓他接觸到了「法」，從那時起，他開始每天練習禪修，同時在那時候他開啓了全新的人生和生活，積極地找一份工作、與他所愛的人共同組合了家庭。這段時間也在布蘭迪斯大學（Brandeis University）首次開設「非科學領域的科學課程」，以禪修和瑜珈做為教學內容。這也是開啓了卡巴金博士踏入佛法研究的全新里程碑，同時也是他將來發展出「正念」的一大因素。往後的日子，他便開始真誠地去學習佛法，他到各地去參學並且在大學開課與禪修和瑜珈相關的課程和工作坊。

二、正念療法起源

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

談到正念療法就得要說到「正念減壓療法」（Mindfulness-Based Stress Reduction），它正是目前大家非常熟悉的卡巴金所創立。喬·卡巴金博士是麻省理工院分子生物學博士，後來成為麻州大學醫學院醫學名譽教授。他在一九七九年於麻州大學醫學中心開設「減壓門診」（Stress Reduction Clinic）。起初他發現醫院彷彿磁鐵，吸附大量身心痛苦失控的人們，而醫

院至多只能對「症」下藥，對「人」卻往往無藥可醫，因為病人身心整體狀況遠較其疾病本身複雜得多。他認為「心」既然對「身」有著主導的力量，可以病之，可以癒之，為什麼不將醫院轉化為正念教室，以補主流行醫療體系之不足呢？⁸於是創立這個以身心治癒的門診，以自我療癒為目的，結合「正念」的課程來讓病患學會健康其實是自己無可諉卸的責任，同時可以將當今醫療體系走入歧途的「疾病照顧」導向還原成「健康照顧」。⁹因此，卡巴金博士成為將佛教正念禪修帶入西方主流醫學界的第一人。

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

始逐漸被各方領域所使用和研究。

（未完待續）

註釋：

1. 溫宗堃：〈正念減壓的根源與作用機轉：一個佛教學的觀點〉，頁二十九。
2. 李四龍：〈論歐美佛教研究的分期與轉型〉，《世界宗教研究》二〇〇七年第三期（二〇〇七年九月），頁六十五。
3. 李四龍：〈美國佛教研究的近況（上）〉，《普門學報》第十九期（二〇〇四年一月），頁二。
4. 李四龍：〈美國佛教研究的近況（上）〉，頁二。
5. 李四龍：〈美國佛教研究的近況（上）〉，頁三。
6. 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》第三十三期（二〇〇六年五月），頁一。
7. 喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）著，胡君梅、黃小萍譯：《正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己》（臺北：野人文化，二〇一三年），頁二十一。
8. 喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）著：《當下，繁花盛開》，頁十七。
9. 《當下，繁花盛開》，頁十七。

10. 溫宗堃：〈佛教禪修與身心醫學——正念修行的療癒力量〉，頁二。

北朝佛教摩崖石刻展 花蓮文化局巧心籌辦

【本刊訊】花蓮縣文化局舉辦石刻藝術展，展出至聖先師孔子與氣勢恢宏的北朝佛教文物，高達十七米的《石頌》、《大空王佛》等佛教摩崖刻經氣勢驚人、震撼人心，並有五十多幅自漢代以來的歷代孔子拓印畫像，讓參觀民眾嘆為觀止。

「大哉孔子聖像·聖跡圖展」暨「北朝佛教摩崖刻經拓片展」近期在花蓮文化局美術館開展，其中高達十七米的鄒城鐵山《石頌》及十二米的東平洪頂山《大空王佛》等十四幅經典石刻拓片，是來自魏晉南北朝時期的摩崖石刻經文，約有一千五百年歷史，目前均懸掛於美術館大廳，拓片延展垂至地面，遠望相當壯觀。

文化局副局長曾芳榮說，這場籌備已久的展覽，展期至三月廿三日，以單元式展場介紹，輕鬆讓民眾穿越歷史迷霧，並獨步感受具有強烈視覺震撼的北朝佛教文化經典作品。