

正念療法的起源與開展（二）

郭梵韋

（一）正念減壓的起源契機

以下首先介紹推動正念療法浪潮的喬·卡巴金博士，一九四四年生，是正念減壓課程和麻州大學醫學中心正念中心的創立者，同時是科學家也是禪修老師和作家，著有《正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己》（Full Catastrophe Living, 1991/2013）、《當下，繁花盛開》（Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation In Everyday Life, 1994/2008）、《每日的祝福》（Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting, 1997）、《我們清醒了》（Coming to Our Senses, 2006）、與其他合著《是情緒糟，不是你很糟：穿透憂鬱的內觀力量》（The Mindful Way through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness, 2007）等等。¹¹卡巴金博士認為需要將正念帶入主流社會主要的原因是「要在我們的生活與文化中減緩苦難並促發更大的悲憫

與智慧。」¹²這對於我們的生命是非常有意義的。同時他也說到對於「正念」的使命：

它具有有一種潛能，能透過新科學探索來闡明並深化我們對身心關聯的理解，以及為我自己已在生命的一個時間上發展出一種生命「正命」的可能性，同時，若我成功的話，它也可能成為其他因為其深度與可靠性而被吸引到這類工作的許多人們的「正命」¹³。另一個事實是，對這個「法」¹⁴的美麗、簡樸和普遍性的熱愛、認為它是一種有價值、有意義的道路，能憑藉它度過我們的一生，奉獻給覺醒與消除苦難的可能性。¹⁵

這話可以了解卡巴金博士先生對於正念懷抱如此的熱忱，情有獨鍾，視為自己一生的志業，期望可推擴到全世界希望人們可以藉此可以擺脫苦難達到自我覺醒。當中有提到一個字——「法」，他之所以會提出這個概

念與他早期學習「佛法」有關。

在卡巴金還是麻省理工學院的研究生（一九六四—一九七一）時便開始思索許多的人生問題，如究竟什麼是真正值得我做的工作？什麼是我的「業的功課」？¹⁶ 等等，這些問題不斷地存放在心中，直到他在偶然的機會下接觸到「佛法」，從那時起他便開始學習「禪修」。之後便開始接觸「法」的相關內容，他曾在韓國禪師崇山（Seung Sahn）的劍橋禪修中心擔任主任，當時他也是崇山禪師的學生，在那段時間，他除了練習禪修及學習法的內容，同時也教導不同領域的學生學習正念瑜珈，已逐漸成為一位禪修老師。

在一九七六年他轉任麻省大學的醫學中心工作，這段時間他便開始發展「正念」。一九七九年春天，在一次地偶然他得到一個契機就是，他參加內觀禪修社（Insight Meditation Society）在某一次的禪修出現所謂的「預見」（vision），僅持續了十秒，當時他不知道如何稱呼這個感覺，暫時稱呼為「心相」。卡巴金博士是這樣形容的：

它有豐富的細節，更像是瞬間看見清晰且必然的關聯性，以及它們的意涵。¹⁷

在那短短的十秒的心相卡巴金博士說到那不是白日

夢或是打妄想，至今他無法解釋那一種的感覺，但好像也沒有必要多說什麼了！那個心相卻帶給了他全新契機以及他更堅定要去執行他的正命。若要說這意涵那就是：

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

既然要推行禪修，橫陳在眼前有一個問題，那就是如何讓更多人可以接受這些內容呢？有些人不會到內觀禪修社或是禪修中心，這樣他們永遠不會了解到禪修的內容。既然如此，為何不把「禪修變成常識」呢？這樣可以吸引更多，因此他提出美國式（American）的詞彙，¹⁹ 能觸及核心，但又不聚焦在這法所從出的傳統的文化層面，這不是說那些傳統文化不重要，而是要運用現代的「語言」或是世俗化的詞語來詮釋「法」，讓更多人可以接受並了解「法」的美好。畢竟法存在的理由，正是要說明白苦難的本質和其根本原因，並且描述從苦解脫的切實可行的方法。當然，這一切都要在不提到「法」這個字的情況下進行。²⁰

禪修內容已確定將用世俗化的語言去推廣，但要從

哪裡開始著手推行呢？這時他想到可以在他所待的醫學中心的醫院付諸實行，因為醫院是我們社會的「苦難磁鐵」²¹（dukkh magnets），吸引各式各樣的壓力、苦痛、疾病，特別是那些已經無法忽略的程度。倘若要讓人們受用、理解「法」，並能受到真誠而務實的邀請所激勵，而來探索他們自己是否能為自己做些什麼，以輔助原本傳統的醫療。²²

在一九七九年九月，卡巴金博士正式在麻州大學醫學中心的醫院開設正念課程，起初稱為「減壓與放鬆課程」（Reduction and Relaxation Program）。在營運一段時間之後，能在醫院安頓，便重新命名為「減壓門診」（Stress Reduction Clinic）。它與其他的門診是一樣的不再是課程或治療方法。此門診主要是輔助性的醫療，以「正念」（Mindfulness）為藥石，每次療程為期八週，透過正念練習來達到自我減壓，因此這套療程稱之為「正念減壓療法（或正念減壓療程）」（MBSR）。成立門診九年後，卡巴金博士著作一冊正念減壓療法相關的書籍，書名《正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己》（Full Catastrophe Living），此書想要表達出正念減壓療法的基礎建立在「法」（dharma）²³，但又不使用「佛法」（Dharma）這個字，也不援

引佛教思想或佛教權威，理由很明顯：

我們並不以那種方法教導正念減壓療法。我的意思與希望是，這書能盡可能地具體表現那佛陀教導的法的本質，並使其為面臨壓力、疼痛與疾病的主流美國人所運用。」²⁴

卡巴金博士這個理由具體說明正念減壓療法得自佛教的啟發，但為了不讓人認為是佛教或是新時代（New Age）的內容，或者是東方神秘主義等一些稀奇古怪的宗教組織——當時有部分的美國人認為禪修和瑜珈是新興宗教的一環。卡巴金博士為了與宗教有所區別，結合了醫學和科學的驗證說明正念減壓療法不是宗教而是對人有益的療癒方法。

二、正念減壓的「法」設計

卡巴金博士創立的正念減壓療法是依據「佛法」所設計的，但他又不希望用這些詞語讓人誤認為是宗教，因此開始設計屬於美國式的禪修。要針對文字和語句的修改是相非常艱鉅的工作，要能不偏離原來的語意，在意義以及運用上又要與佛法意義相近。因此在設計上要回推字義並有所聯想，首先，卡巴金博士早期對於正念減壓法的研究當中發現「醫學」（medicine，療）與

「禪修」(meditation)²⁵ 英文發音上極為相近；事實上在大衛·波恩 (David Bohm) 的《整體性與隱序》(Wholeness and Implicate Order) 他的書中也說到這兩個字的根源是相同的，同樣都是印歐語字根，而在字義上都具有「測量」的意思，醫學就是在恰當的內部測量變的混亂時，去恢復這樣平衡；而禪修就是對所有現象的內部測量，產生恰當而直接的覺察。²⁶ 在這個思考脈絡下，他發現要轉化禪修的詞語最適合用的就是「自我調整」(self-regulation) 術語。運用自我的專注力來調整自我的身心狀態，這樣的敘述恰巧與禪修的操作相當符合。卡巴金博士在設計這套療法，本來就不是要「去法」或「分解法」，而是重新脈絡化，加入科學、醫學（包含精神治療或心理學）和健康照護等多元架構，讓那些原本不是佛教徒或是排斥其他宗教的人們可以接受它。

在一九七九年的那個年代，「壓力」(Stress)（似乎是當時人們的身心健康的最大的問題，無論是從生理疾病影響了心理壓力，還是心理壓力影響生理疾病都已經是人們所關心的議題。「減壓」(stress reduction) 似乎是一個很好的方向，因為每個人都有自我舒壓的能力。

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

關於正念減壓療法的研究報告，不僅引用了部派佛教（或南傳佛教）的禪修方法，也引用了大乘佛教禪宗的學派主要是以曹洞宗和臨濟宗的禪法，另外也有引用

傳統瑜伽流派包含吠壇多，以及引用現代禪師克里希那穆提及羅摩那馬哈希等。卡巴金博士主要還是深受他的韓國禪宗導師崇山（一九二七-二〇〇四），他主要教導曹洞和臨濟的禪法，其中包括禪宗的公案和以公案為基礎的「一撈」²⁸（Dharma combat）——老師與學生之間的對話，這樣的「對話」（dialogue）促使老師與學員之間的互動，邀請學員分享自己正念禪修的經驗，而老師從這些經驗當中去回應或回饋給學員們去思索其中的「法」的道理。

在一九九〇年之後卡巴金博士正式以「正念減壓」作為推廣，他們主要工作是專門教人「正念禪修」的練習。卡巴金博士之所以會用「正念」（Mindfulness）作為整個療法或是團隊的總稱是，因為他認為它是「人」與「法」的橋樑，同時也意味著在整個脈絡下作為「法」的符號包含了需多的意義和傳統，並非是要混淆真正的義理而是有的善巧方便，企圖活絡「法」與臨床醫學的交流。在這套療法當中所強調的重點是「當下的覺察」以及無論事情如何我們都要如實地接受它們，而非熱衷將一切達到好的結果，無論事情有多好。此外，他也曾從閱讀向智長老（一九〇一-一九九四）²⁹的著作當中，獲得學多啓示和想法，向智長老曾描述「正念」

用以了解心智的可靠萬能鑰匙，因此是起點；是形塑心的完美工具，因此是焦點；是心成就解脫的崇高表現，因此是頂點。³⁰

這段話讓卡巴金博士十分認同，正念是視界（view）、道路（path）和成果（fruit）融於一體。³¹

在他的研究當中也提供各種對於正念的定義，無論是經典還是禪修學派這些僅是操作型的定義，多傾向將正念限定為「知道並記憶注意力是否落在所選擇的注意對象的一種心理狀態」或是「憶念的某一面向」。³²但卡巴金博士受到「禪」的訓練，因此他特別強調的是「超越主體與客體的非二元覺察力」，類似剛剛引文中的「心成就解脫的崇高表現」。因此，卡巴金博士的正念定義是「對當下刻意而不加以評判的注意力」或是「從刻意注意當下而不加以評判所產生的覺察力」。

在他的正念定義當中之所以強調「不評判」是因為我們很容易將當下的經驗結合已知的認知（cognitive）進行過濾分類，漸而成為我們已經歷的經驗知識，不評判並非是否認我們過去經驗或是當下經驗，只是純粹覺察我們當下的經驗，不帶任何多餘的評判、意見和情緒，我們只要如實地接受它的感受和存在。用一種「他

者」視角覺察當下的經驗，當純粹的覺察達到某階段時，可以了解到「法」的本質，自然而然佛教所談的「執取」就會漸而不在強調了。

在卡巴金博士所帶領的正念減壓療法的操作過程一開始，強調練習的非二元性和非工具性，因此也強調「無為」、「無功用行」、「無知」和「對結果」，包括健康成果的不執著；強調探索名稱、外形與表象世界底下的事物，³³他所引導的重視當下自我的感受以及在覺察的過程，而不是覺察後的「結果」或者是獲得到的「好的經驗」，而是讓我們試著去「探索」或「發現」並試著讓我們練習自我的覺察，如《般若波羅蜜多心經》所教導的「解脫智慧」，本經以「無」、「空」二字貫穿整篇的般若思想，「無非虛無亦非實有」而是兩者相具有，是「中道」亦是「空觀思想」。

正念練習最終不是智性、認知或是學術的知識，而是直接的真正的全方位的第一人稱經驗過程，並透過訓練有素、具有豐富經驗的第二人稱觀點作引導或滋長、催化的輔助。³⁴因此師生之間的「對話」就頗為重要。正念減壓療法所設立的立場並非是權威或階級的關係，而是重視覺察者的觀點，這個過程是具有清明、理解、和智慧，且透過第二人稱的觀點作為輔助性引導和對話

，這點與禪宗的「教外別傳」極為相似都是種在師生（或師徒）間的互動與對話。

由於正念減壓療法重於覺察這的本身經驗和自我探索的部分，因此在療法的设计上與「治療」（curing）並無相關，反倒是與「療癒」（healing）有關聯，療癒在卡巴金博士的定義為「以充分的覺察適應事物的實際樣態」³⁵，當我們認同我們自身中最深、最好的事物，安於覺察中，而不執著於成果，療癒便會自行逐漸升起。³⁶此外，正念減壓療法或是正念相關的課程在它們的设计互動上是以一種「參與性的契約」，用一種「邀請式」的方式來邀請讓學員（或病患）們參加自己健康幸福的道路，通常這樣的互動方式可以讓學員（或病患）更加願意去參與，同時也成為他們最佳的動力來源。當他們願意去參與這件事時，反而逐漸消弭那種心中的焦慮或不安定的情緒和狀態，且大腦的自動模式也逐漸學習切換存有的模式，使自我的狀態有了不一樣的改變或轉化。

除了這樣的方式還有另一個设计上原則就是「不造成自我與他人的傷害」，尤其是「自我的傷害」更加重要，在正念練習得過程當中，每一個人盡可能去覺察自我的行為與關係互動，無論是內在心靈或是外在肉體都

不要去傷害。此時導師就是一個很好的防護線，他的責任就是守持正法（Dharma），在佛教的觀點就是上師或是導師，而在正念的課程則是引導者或是老師。起初在練習的過程當中，我們會發現，我們以往或是時常不明白我們為何會有這樣的想法或念頭，甚至行為、情緒和喜惡等，我們往往會不自覺地參與其中的「苦難的根本原因」，用佛教的術語講就是「無明」，在正念課程當中則是被成為「自私」，自私不單有原來的意思，更是加入了「我的」和「我所」自我認知，此時老師的身份就頗為重要。

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

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

另外，卡巴金博士在設計上巧妙運用了禪宗的特色，在正念練習自我覺察的部分是重視個人覺察和經歷正念覺察過程，因此提出七個正念態度，以不評判、不強求作為心要，不評判是對於自我的當下的心境或想法不

附加多餘的自我認知和選擇，使自我如實感受它的存在，並覺察自我且接受當下；不強求是不對於自我有過多的附加價值的設定，這樣我們就不會出現所謂的心理期望與現實世界的落差的負面漩渦之中。最後，我們要不斷地練習下去。因此耐心、信任和初學者的心就成為我們心中的持續信念，讓我們懂得謙虛包容這一切的變化，放下那一份我執的想法。除了這七個正念態度，還有正念導師的引導協助之下，讓自我可以對於正法有了正確的認知和了解，正念導師主要是協助覺察者的正念練習，透過老師與學生之間的對話和分享，試著讓覺察者邀請自我去覺察這一切，同時不要造成自我的傷害，逐漸培育自我的慈心與悲憫。

(未完待續)

註釋：

11. 年份中，斜線前為英文版出版年，斜線後是中文版出版年，若無中文出版者，則目前只有英文版。合併整理自喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 著、溫宗堃譯：〈關於MBSR的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，《福嚴佛學研究》第八期，二〇一三年四月，頁一八八。以及相關網頁資料。
12. 喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn)：〈關於MBSR的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，頁一九三。
13. 正命：佛法當中的「八正道」之一。意指一個人以正當的方式維持生活，不犯法不做傷害他之事，以真誠的心去對待這個世界。參考菩提比丘：《八正道：趣向苦滅的道路》，香光書鄉編譯組譯（嘉義：香光書鄉，二〇一〇年），頁六十九。
14. 這裡所指的「法」是「佛法」。「法」這個字有許多意思，主要可以理解為意指佛陀的教導，和與苦難、心的本質相關的法則。參閱喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 著：〈關於MBSR的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，頁一九一。
15. 喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn)：〈關於MBSR的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，頁一九四。
16. 同前註。
17. 同前註，頁一九五。
18. 同前註，頁一九六。
19. 由於卡巴金先生那時候只有想到這個名詞。它所要表達得的是一種世俗性用詞，不要讓人感到二元思維——那種將它自己和神聖區別開來的詞。他將「正念」視為世俗的也是神聖的，意思是希波克拉誓言和菩薩弘誓都是神聖的，而醫生與病患關係和老師與學生關係也是如此。也許需要新的方式來「語言」我們願景、

希望、工作。肯定的是在美國只是「美國式」事。要塑造深入「法」之精要的語言，又不喪失「法」的完整性，每個國家和文化，各自有自己得面對的挑戰。

轉引喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn)：〈關於MBSR的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，頁一九六。

20. 喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn)：〈關於MBSR的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，頁一九七。

21. 醫院不是社會上唯一的苦難磁鐵，還有學校、監獄、軍隊等都算是。

22. 喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn)：〈關於MBSR的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，頁一九七。

23. 卡巴金為了突顯「法」(dharma)的普世的特質與可運用性，因此用小寫「d」與佛法 (Dharma) 大寫「D」做一個區別，除了在特定的佛教脈絡裡才會使用

Dharma這個字。

24. 喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn)：〈關於MBSR的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，頁一八九。

25. Meditation有翻譯為冥想或是沈思、禪修，而這裡譯為「禪修」。

26. 參考喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn)、理查·戴衛

森 (Richard J. Davidson)、薩拉·豪斯曼 (Zara Houshmand) 等、石世明譯：《禪修的療癒力量：達賴喇嘛與西方科學大師的對話》（臺中：晨星出版社，二〇一二年），頁五十四。

27. 喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 等人著、石世明譯：《禪修的療癒力量：達賴喇嘛與西方科學大師的對話》，頁四十六。

28. 拶：讀音ㄉㄞˊ；逼迫之意。禪林用語原詞是「一挨一拶」，挨，即強進；拶，即逼迫之意。禪家問答應酬互相交換意見知識，以期相互勘驗悟道知見之深淺，作為向上之資。

29. Nyanaponika Thera或Nyanaponika Mahathera，是德裔猶太人，後來在斯里蘭卡創立佛教出版社。

30. 喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn)：〈關於MBSR的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，頁二〇〇。

31. 同前註。

32. 同前註。

33. 同前註。

34. 同前註，頁二〇一。

35. 同前註，頁二〇一。

36. 同前註，頁二〇一。