

當·繁花盛開～正念風潮

從閱讀中了解正念

臺中市中國醫藥大學附設醫院豐原分院兼任主治醫師 | 廖建智

拜實證主義風潮影響，一種原本流傳於上座部佛教中，用來觀察身心變化的傳統修行，在當代心理、神經和精神治療的實證研究關注中，成為了一種具有促進身心健康的普世活動。美國時代雜誌，在 2014 年的 2 月 3 日以「正念革命（Mindful revolution）」作為封面主題，同年 11 月美國科學人雜誌（中文版為 12 月）也以「冥想的神經科學（The neuroscience of meditation）」作為封面專題報導，用實證角度說明正念、冥想對人類身心帶來的好處。這一連串主流媒體的刊載，揭櫫「正念」活動的流行正由西方逐漸東傳。

關於以「正念」為書目標題的臺灣出版品，經查詢國家圖書館網站「全國新書資訊網」資料可知（截至 105 年 11 月止），從民國 89 年第一筆資料到 105 年底共有 61 筆申請登錄，其中 100 年到 105 年出版的有 51 筆，可見得以「正念」為主題的書目在臺灣地區也逐漸受到讀者關注。然而在作者方面，100 年後出版的書籍中僅有 9 本為國人原著，其餘皆為外文翻譯書，這也顯示臺灣出版品在正念的推廣上，目前仍處於移植萌芽階段。因此想從華語出版的圖書中，了解正念活動的相關理論和發展，無可避免的必須碰觸到翻譯書籍。

然而正念是什麼？想透過閱讀文本來了解正念又要從何開始呢？若從現今的諸多著作內容分析，大致可以將以「正念」為標題的文本分為三部分。

第一部分是著重於說明關於正念這個活動的基本意涵和如何實踐。第二部分則是透過實證來說明正念改變了我們什麼？或者說正念具有哪些改變因子？第三部分是嘗試開啟正念活動在其他領域的可能影響。然而在眾多著作中，有些著作專注於某部分的描述，也有著作是橫跨三個部分的討論。對於想要透過閱讀文本來了解正念活動的讀者來說，也許先從偏重第一部分的書籍或章節閱讀，比較能獲得有系統性的介紹，也較能鳥瞰正念的基本風貌。而本文以下的討論，也將以第一部類和第二部類書籍為主。

* 第一部分 關於「正念」活動的基本意涵和實踐

解釋正念基本意涵和訓練次第的相關書籍，較受到關注的翻譯書如：喬·卡巴金著《正念減壓初學者手冊》（陳德中、溫宗堃譯，張老師出版）（以下簡稱《初學者手冊》）、唐·麥科恩等著《正念減壓教學者手冊：給臨床工作者與教育家的實務指引》（溫宗堃譯，法鼓文化出版）（以下簡稱《教學者手冊》）及喬·卡巴金著《正念療癒力》（胡君梅譯，野人文化出版）。

外文翻譯書籍多集中在卡巴金和其相關學者的著作，原因是卡巴金是近代正念活動的先驅和推動者，他所創建的「正念減壓（Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR）」方法

和團體受到國際間的推崇與肯定，其著作具有某種權威性。當然，歐美推動正念、禪、冥想等相關活動的團體不只一個，例如「正念認知療法（Mindfulness Based Cognitive Therapy, MBCT）」、「辯證行為療法（Dialectical Behavior Therapy, DBT）」等都有諸多證據支持其療效。但著作部分，似乎與卡巴金個人的風格有關，因為卡巴金在解釋正念內容經常是以平易、貼近生命的啟發方式為主，較能引起共鳴，所以國內目前翻譯多圍繞在卡巴金的重要或暢銷著作，例如《當下，繁花盛開》（雷叔雲譯，心靈工坊文化）便是一本極為暢銷的著作。

而國內著作則相對偏少，目前有呂凱文的《正念療育的實踐與理論》（臺灣正念學學會出版）（以下簡稱正念療育）較為全面性的論述正念實踐。

有關「正念」的基本意涵和訓練的介紹，在《教學者手冊》一書第二章和第三章中深入淺出的說明正念的來龍去脈和當代的操作型定義。正念原本是來自於佛教弟子追尋真理的方法，「正念」一詞巴利文是 *sammā-sati*，意指以正確的念（*sati*）——一種專注的心理活動——來觀照生命真相，特別是指對於佛陀所教導的四聖諦（巴利 *cattāri ariyasaccāni*）內容的專注與觀察。念既是一種實踐，也可說是一種工具，而四聖諦則指出探索的歷程。念可以在靜心練習中正式培養，也可以隨時隨地以非正式練習培養。靜心練習主要有兩種：第一種是專注式靜心，巴利文為 *samatha*（止／奢摩他），將注意力集中在一個對象上（例如呼吸），藉以排除其他的心理活動（干擾專注的心理活動）。另一種靜心方式是內觀／毘婆舍那（巴利 *vipassanā*）；是一種開放、直接接受經驗的觀察。內觀是佛教獨特的禪修形式，這種方式提供一個人有機會觀察自我是如何與所處的世界共同建構且相互關聯。傳統上，兩種方式被鼓勵同時或先後鍛鍊，因為專注式靜心（止／奢摩他）訓練可以讓人更有效率的運用內觀。

然而當代學習者對於正念的理解是偏向於內觀的觀點，因為其相關概念初始多來自 1979 年起喬·卡巴金推動「正念減壓（MBSR）」中所逐步建立和修正的描述定義。卡巴金描述「正念是個覺察，這個覺察的升起（*emerge*）是透過專注一個當下的目的和沒有批判地（*non-judgmentally*）讓經驗當下的開展（*unfolding of experience*）（1994）」、「正念是一種意識的訓練，關乎在個人生活中運用一種特別的注意方式。它可以簡單扼要地描述為有意識的培養時時刻刻不帶批判的覺知」。在卡巴金後續的推動中，極力的讓正念獲得更多專業主流的關注，同時也向他的聽眾保證，正念練習不會有特定的東方或佛教色彩。到了 1990 年之後，「正念」開始在醫學和心理學領域中成為一個獨立的專有名詞。這是「正念」現代化和醫療化的重要轉變，而這轉變也為當代正念的練習帶入一種比較明晰（或者說標準化）的次第和內容。

關於正念的實踐，在《正念療癒力》一書有詳細說明，該書分成五個部分（*part*），對於正念的練習方法多集中在第一部說明（*Part I*；第一章到第十章），本書第二章中說到正念練習過程的要素；「有七個態度是正念練習的支柱；非評價、耐心、初心、信任、非用力追求、接納和放下。」（69 頁）同書第三章起（到第十章）則仔細地透過專章說明實際的正念練習如何配

合七個態度支柱，並讓正念活動逐漸改變我們的生命觀。第三章的開始強調了正念練習的第一步是練習呼吸的專注，所謂專注呼吸是覺察呼吸，「覺察呼吸可以立即把自己帶回當下，讓自己的專注力定錨於身體，定錨於一個重要的、有節奏的、流動的生命歷程中。」（85頁）第四章之後則以觀呼吸為基礎擴大了不同的正念觀察方法並統合成完整的正念鍛鍊，其可分為三部分：1.（第四章到第八章）包括在靜心練習中正式培養的「靜」的方法（靜坐、身體掃描靜觀、瑜伽靜觀）、和「動」的方法（行走靜觀）、統合的方法（一日靜觀）；2.（第九章）隨時隨地以非正式練習培養的正念鍛鍊（日常生活中的正念）；和3.（第十章）八週的整合鍛鍊。而透過了上述全面的正念鍛鍊中，感受生命內在的變化和與所處世界互動的重新覺知，這是該書第二部分（part2）到第五部分（part5）的闡述。

值得注意的是《正念療癒力》一書中並未將慈心觀納入，但在《教學者手冊》一書則加入了長養慈悲心的意向和練習（第七章和第八章），這也顯示正念鍛鍊的方式是逐漸且有彈性的擴大，納入更多的練習方式。

另一本寫給初學者入門閱讀的《初學者手冊》一書，則以較輕鬆和方便閱讀的短文形式介紹正念的練習和改變。但文中對於正念的練習方法描述較為簡單且放置的最後部分，這樣的安排似乎更適合正在參加正念減壓課程的初學者。該書附有引導的有聲 CD / MP3，並建議正念練習以正式（每天固定時間）和非正式（讓練習遍滿生活）搭配（31頁），以「進入、維持、深化、成熟和練習」五個簡單態度（架構）持續正念的鍛鍊。

然而在我們閱讀一系列正念減壓（MBSR）所介紹的正念鍛鍊時，可以感受到卡巴金對於佛教處世之道的接受，但也可明顯發現到正念減壓的「正念」修行在現代化過程中，其與傳統佛教以解脫為目的的修行逐漸疏離。或許這是正念減壓在面向實證（主義）和非宗教的普世化時，所不得不做的抉擇吧！

* 第二部分正念是如何改變我們的身心？

正念是如何改變我們的身心？以「正念減壓」來說，就是以「正念」來減除「壓力」，我們可以說正念是方法，而鍛鍊正念帶來的改變，就是對於自身不當壓力的卸除。然而這改變是如何發生呢？在卡巴金的正念減壓後續推廣中，為使正念與實證科學和普世化導向密切結合，提出了操作型模式和定義，也就是提出「正念」活動中可以被檢證和觀察的要素和可能的療效因質。在《教學者手冊》第三章說明以卡巴金的正念描述（定義）內容，分析出了三個有效因子，分別是意向（intention）、注意力（attention）和態度（attitude）。

關於意向性，是指每個學習者的個人願景，「從自我調節，到自我探索，再到最後的自我解脫。」（147頁）注意力是「學習者能關注自己時時刻刻的經驗時，所涉及到的種種不同能力。」（147頁）而最重要的第三個要素是態度；在專注力中，保持不批判，「不批判不是沒有感情的純

粹覺知，而是對自身經驗保持一分接納、開放、和善的好奇心。」（147頁）這三個要素不是接續發生，而是在正念的過程中同時運作。正是透過這三個因質（療效因質），正念鍛鍊降低了個人的不適切壓力感。此外，有一個「重新感知」的後設機制被提出，這是以人類發展為基礎而提出的後設學說，這機制解釋在經過正念持續運作後，三個療效因子促成個人四種感知的改變；第一是自我調節和自我管理，第二是價值釐清，第三是認知、情緒、行為的靈活性增加，第四是暴露；也就是提供時間和空間更親密去接觸以往擾動的情緒、想法和身體感覺，降低它們的破壞能力。

從正念推廣和發展來看，卡巴金提出正念的操作定義，和其後繼者持續修正和提出相關操作定義的方向，對於正念活動的科學研究導向具有深遠和重大的影響，因為科學研究著重於可被檢證和（數值）證據，正念的操作因質被定義後，研究才有方向，可能的療效因子才能被檢證和確認，確認因子後，才能提出可能（後設）假說，並進一步成為普世的學說。Antoine Lutz 在 2008 年發表的一篇重要文獻，整理了關於正念、冥想等近二十多年的研究，標舉了實證科學對長期研究正念的肯定。而這也是正念在主流媒體中獲得青睞的主要原因之一。這成果可以說是來自卡巴金與推動團隊具有高瞻遠矚的學識和智慧吧。

反觀國內在建立起這樣具規模團隊的環境是極為薄弱的，這也反映在國內學者想透過正念活動建立起屬於本土的學派的困難，例如呂凱文教授以《正念療育的實踐與理論》為核心教材推動的正念療癒學，其內容與訓練過程雖然清晰，但該書並未能提出屬於自身的操作定義，更無法透過操作定義提出實證（或者說，無法設計出科學檢證流程）來確認療效因子，故此學派要受到醫學科學體系的接受，尚有一段很長的路要努力。

* 第三部分 探索各種領域中正念鍛鍊可能帶來的改變

第三部分，則如一行禪師著《一行禪師談正念工作的奇蹟：在工作裡找到成功+快樂的模式》（張仕娟譯，橡樹林文化出版），將正念態度運用在工作之中。石世明著《抗癌自癒力：正念減壓 8 堂課》（天下生活出版），則透過正念減壓來改變身體的療癒能力，或者如辛德·西格爾等著《找回內心的寧靜：憂鬱症的正念認知療法》（石世明譯，心靈工坊文化）將原本治療憂鬱症的認知治療再加上正念練習。這些延續正念發展出來的探索，多來自作者們在自身專業領域的擴展。如前文所述，並非本文討論的核心。但讀者若已對正念有深入了解與心得，或自己恰好身處這類問題的環境，這類書籍或許可以促進讀者以正念鍛鍊經驗來重新省視處境或進一步對正念有更深入的好奇和興趣。

* 結語：含苞待放中的期待

正念的核心修行之一就是「不帶批判的覺察接納」，但誠如《正念療癒力》序中卡巴金所說「覺

察不是消極順從，而是帶著智慧、慈悲和幽默與周圍世界互動」，正念活動透過出版書籍與文本嘗試在臺灣社會推廣之際，在覺察接納中還是有值得省思與觀察的地方。

如《教學者手冊》作者唐·麥科恩於文中所說：「從歷史的角度來看，過去兩百年間，是如何透過東西方哲學、宗教、醫學和心理學上的思想交流，形成了現在學習實踐和教導正念的時空脈絡。」（90頁）也如作者所引《聖經》的經文說到「西方走了很遠的路才發現遺忘在家裡的东西」。（120頁）身處於原本就熟悉佛教環境中的我們（不要忘了最初的漢譯經典大約在西元150年間出現，至今已近二千年），在接受當代面貌的正念活動、治療和教學時，是否也該轉身看看自家的東西呢？華嚴的海印三昧，抑或智者大師（智顛）的一念三千是否也是正念的範疇呢？

或許是出自於鼓勵和正念減壓團體後續的擴大，卡巴金於2011年在北京和臺灣等地的工作坊活動中說到；正念是源自於中國的禪宗。這樣的介紹正念起源，讓熟悉禪文化的人備感親切。然而禪宗雖本源於印度佛教，卻是在印度佛教傳入中國後，於中國開花結果，並融合了當時的中國唐宋文化，深深地影響了亞洲鄰國，特別是韓國與日本。而此刻經過現代化和實證化的「正念」正在臺灣快速發展，也許未來能看見繁花盛開。但正念活動會是如同當時的佛法東傳般地逐漸深入影響我們的文化，或更甚是由禪出教擴大到各個藝術、文學、飲食和生活等等層面。還是會如日新月異的科學醫學技術一般，最後終被更新、更有療效的實證技術取代。這值得有心推廣正念的人深思。

延伸閱讀

1. 喬·卡巴金著，陳德中、溫宗堃譯。《正念減壓初學者手冊》（臺北：張老師，2013）ISBN 9789576938290
2. 唐·麥科恩、黛安·萊伯、馬克·米克茲著，溫宗堃譯。《正念減壓教學者手冊：給臨床工作者與教育家的實務指引》（臺北：法鼓文化，2016）ISBN 9789575987367
3. 喬·卡巴金著，胡君梅譯。《正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己》（新北市：野人文化，2013）ISBN 9789865830519
4. 喬·卡巴金著，雷叔雲譯。《當下，繁花盛開》（臺北：心靈工坊文化，2008）ISBN 9789866782237
5. 呂凱文著。《正念療育的實踐與理論：與33個正念練習》（高雄市：臺灣正念學學會，2015）ISBN 9789869199704
6. 一行禪師著，張仕娟譯。《一行禪師談正念工作的奇蹟：在工作裡找到成功+快樂的模式》（臺北：橡樹林文化，2016）ISBN 9789865613112
7. 石世明作。《抗癌自癒力：正念減壓8堂課》（臺北：天下生活，2016）ISBN 9789570388794
8. 辛德·西格爾、馬克·威廉斯、約翰·蒂斯岱著，石世明譯。《找回內心的寧靜：憂鬱症的正念認知療法》（臺北：心靈工坊文化，2015）ISBN 9789863570370

||| 稿約

《全國新書資訊月刊》以刊載與圖書或出版相關之論述為宗旨，內容包括報導臺灣最新出版之新書（含電子書）書目、新書介紹、書評、讀書人語、童書賞析、專題選目、作家與作品、出版人專訪、品味閱讀、臺灣出版大事記以及國際出版觀察等專欄。除新書書目、新書介紹外，其餘專欄皆開放投稿，歡迎各界賜稿。

1. 來稿以未曾發表者為原則，文長以 2,400 字至 5,000 字左右為原則，特約稿件則不在此限。若有相關照片、圖片等，亦盼隨文附上；惟需註明活動（攝影）日期與拍攝者。
2. 書評、讀書人語、童書賞析等專欄，所評論之書籍以近一年內臺灣出版的新書為原則。
3. 來稿請提供 Microsoft Word 相容或純文字格式之電腦檔案與書面稿件，並標明篇名。
4. 來稿及其所附照片等如涉及著作權或其他文責問題，概由作者自負法律責任。
5. 其他刊物或個人如需轉載本刊文章，需徵得作者及本刊之同意。
6. 本刊對於來稿文字有審稿及修改權，如不願刪改者，請於來稿上聲明；投稿人請自留底稿，未能採用刊載及不符本刊宗旨範圍的稿件，本刊將不負責檢還。
7. 來稿經刊出後，依中央政府及本刊相關規定核計稿費。
8. 來稿請註明作者姓名、現在服務單位、職稱、電話、E-MAIL 等聯絡方式或作品發表時使用之筆名。
9. 本刊內容並同時將以電子型式發表於國家圖書館及全國新書資訊網（網址：<http://isbn.ncl.edu.tw>），無法授權者，來稿時請特別註明。
10. 本刊著作者享有著作人格權，本刊享有著作財產權；日後除著作者本人將其個人著作結集出版外，凡任何人任何目的之翻印、轉載、翻譯等皆須事先徵得本刊同意後，始得為之。
11. 著作者投稿經本刊收錄後，同意授權本刊得再授權國家圖書館之自建資料庫或其他本刊授權之資料庫業者，進行重製、透過網路提供服務、授權用戶下載、列印、瀏覽等行為。並得為國家圖書館之自建資料庫或其他資料庫之需求，酌作格式之修改。
12. 來稿請寄：10001 臺北市中山南路 20 號，國家圖書館；《全國新書資訊月刊》編輯部收；或電子郵件至：newbooks@ncl.edu.tw。聯絡電話：02-23619132 轉 725；傳真：02-23115330。