

當代正念課程批評者的雄辯修辭 ——來自正念減壓教學者的回應*

溫宗堃**

摘 要

隨著當代正念課程全球傳播，科學研究持續長成，愈來愈多的佛教學者開始討論這些當代正念課程。一個被討論議題是，正念課程所教的正念是否為佛教的正念？若否，二者有何差異？Robert Sharf 和越建東皆對正念課程採取批判的立場，主張正念課程的正念與佛教正念大異其趣。本文介紹兩位作者的主張，藉由分析佛典文獻、近代佛教史和正念減壓創始人 Jon Kabat-Zinn 的重要著作，檢視他們的主張之正當性。最後結論，越建東的不少評論恐是基於上座部佛教思想的宗派視角，忽略了佛教思想多元的事實，而有選擇地偏好某些文獻與詮釋；沙夫的評論在文獻選擇與詮釋上有類似的現象，同時對人種誌與歷史的敘事也偏於一面。二者的批評缺乏證據且並不公正。這類對當代正念的片面評論或可由社會科學所討論的一種普遍現象來解釋，即「確認偏誤」與「動機性推理」。從佛教整體的角度來看，現代正念課程，尤其正念減壓所教的正念，不僅是西方的，也是佛教的；不僅是現代佛教的，也是傳統佛教的。本文的貢獻在於：從正念減壓教學者的視角，解析部分佛教學者對當代正念課程之批判，並指出其雄辯修辭的問題之所在。

關鍵詞：正念減壓、Robert Sharf、越建東、上座部、禪宗

2020.05.26 收稿，2021.05.20 通過刊登。

* 筆者感謝《臺大佛學研究》四位審查委員對此文的審查與建議，筆者依建議調整題目、部分行文方式，並修改錯字，補充註腳。

** 作者係法鼓文理學院佛教學系助理教授。

壹、前言

此書可說是開啟了（從世界一端走向）法和（從法一端走向）世界的一扇門。當法真正照顧到生命的問題時，那是真正的法，這是此書讓我最為欣賞之處。我感謝作者寫了這本書。¹

這段話出自越南的一行禪師（Thich Nhat Hanh）對「正念減壓」（Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR）²創始人，喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）於1990年出版的第一本暢銷著作 *Full Catastrophe Living* 所做的序言。卡巴金被許多研究當代佛教的學者視為當代西方「正念運動」（mindfulness movement）中最具影響力的推動者之一。³ 在上述著作中，卡巴金提到，其寫作內容乃基於他過去十年間在麻省大學醫學中心服務四千餘位

¹ Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness* (New York: Bantam Books, 2009 [1990]), xiii.

² 把 mindfulness 譯作「正念」是否合適，頗具爭議。主要原因是，Mindfulness 對應的梵語（*smṛti*）、巴利語（*sati*），僅是中文的「念」，而無「正」的意思。筆者仍選擇使用「正念」一詞，一方面是為了順應華文出版界和學界的習慣，另一方面也認為從漢譯佛典翻譯史來看，為「念」添上「正」字，有前例可循。阿含經中許多「正念正智」的譯語，其「正念」在對應的印度語系經典中其實僅有「念」的意思。例如，在《中阿含》裡，第三禪的定型句「正念正智而身覺樂」（東晉·瞿曇僧伽提婆譯，《中阿含經》，CBETA, T01, no. 26, p. 422, b18），對應的梵文句子作 *smṛtaḥ saṃprajānan sukhaṃ ca kāyena pratisamvedayati*（引自 SuttaCentral，檢索日期：2020年4月20日，<https://suttacentral.net/arv8/san/samtani>）。此中，「正念」的對應梵語僅是 *smṛta*，為 *smṛ* 的過去分詞，並無「正」的意思。為「念」添上「正」字，其原因主要是為了湊足音節，便於讀誦。

³ 例如，安·葛列格（Ann Gleig）討論美國佛教與正念運動時說：「第三位且可以說正念運動中最具影響力的人物是科學家兼冥想老師喬·卡巴金……」。參見 Ann Gleig, *American Dharma* (New Haven: Yale University Press, 2019), 55。

減壓門診病人的臨床經驗。⁴正是這減壓門診所開設的八週課程「減壓與放鬆計畫」（Stress Reduction and Relaxation Program, SR&RP），後來被命名為正念減壓，並成為當代西方許多正念課程的典範。⁵卡巴金在這本最早全面描述正念減壓的著作中提到：此課程是「基於嚴謹與系統的正念訓練，而這訓練是原本發展於亞洲佛教傳統的一種冥想」，⁶被譽為「佛教冥想之心要」（the heart of Buddhist meditation），且在過去二千五百年間，盛行於亞洲許多國家的僧俗二眾之間。⁷另外，在一九九一年的「心智與生命」會議中，卡巴金也曾如此描述其減壓課程：「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。」⁸這些引文顯示，卡巴金從一開始便已經指明，正念減壓和他自身冥想練習，皆有佛教傳承，從屬於佛教的心智訓練。

近幾年來，隨著西方正念課程的盛行，不少佛教學者開始關注西方正念課程。對於正念運用於醫學、心理學等健康照護領域幫助人們減緩痛苦，佛教學者大多表示同情、贊賞與支持。但是，從佛教教義或佛教學立場出發，便有質疑、批判或肯定、認可的不同聲音。相關的議題不少，包括正念的定義、正念訓練的倫理基礎、正念課程是否稀釋了佛法，正念訓練的目的是否

⁴ Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, 1.

⁵ 這裡的「正念課程」指「以正念為基礎的」（mindfulness-based）介入措施（intervention）或課程（program），縮寫為 MBI 或 MBP。這些介入或課程的名稱，並非都帶有 therapy（療法）／treatment（治療）一詞，因此最好不統稱為「正念療法」或「正念治療」。

⁶ Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, 2.

⁷ Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, 12.

⁸ 喬·卡巴金、莎朗·沙茲堡合著，〈正念的藥方〉，收入丹尼爾·高曼編，李孟浩譯，《情緒療癒》（臺北：立緒文化，1998年），頁136。

偏離傳統的解脫，正念與社會正義、資本主義的關係等等。⁹ 本文將評析兩位具代表性的佛教學者針對西方正念課程的評論文章，一篇是華人學者越建東的〈省思西方「正念」方法與佛教正念之差異〉¹⁰，另一篇是美籍學者羅伯·沙夫（Robert Sharf）的“Is Mindfulness Buddhist? (and Why It Matters)”¹¹。選擇這兩篇文章的原因是，它們有一個共同點：站在批判的立場，提醒人們留意一個問題：西方正念課程的正念訓練，恐怕是與佛教不同的，或者是受傳統佛教批判的。例如，沙夫在文章中說：「總結來說，我的印象是，許多研究緬甸式正念練習的心理學家、認知科學家和社會學家，似乎以為這類練習的心理益處誕生於好幾世紀的佛教經驗。這並非事實。如果說當代的正念進路出現在現代化前的亞洲，那麼在這個意義上來說，它是少數的立場，受到不少來自傳統的批判……」¹²。越建東則於文章一開始說：「『西念』其實與佛教之正念有許多不同之處，並且發展的方向亦漸行漸遠。……為了達成其減壓的目的，從其基本解釋以及操作方法，就可看出與佛教不同之處」¹³。對比於上述卡巴金的宣稱和一行禪師的讚賞，越建東和沙夫兩人對西方正念課程的看法，顯然與他們大異其趣，乃至相互衝突。

⁹ 例如，Ronald E. Purser, David Forbes and Adam Burke, eds., *Handbook of Mindfulness: Culture, Context, and Social Engagement* (Switzerland: Springer, 2016), 3-106。

¹⁰ 越建東，〈省思西方正念方法與佛教正念之差異〉，《禪修、禪法、禪技：佛教修行觀之嬗變》（高雄：國立中山大學出版社，2018年），頁231-245。此文較早之前是一篇雜誌文章，刊於《靈山現代佛教》第363期（2014年8月）。

¹¹ Robert. H. Sharf, “Is Mindfulness Buddhist? (and Why It Matters),” *Transcultural Psychiatry* 52, no. 4 (August 2015): 470-484.

¹² Sharf, “Is Mindfulness Buddhist,” 479.

¹³ 越建東，〈省思西方正念方法與佛教正念之差異〉，頁232。

以正念減壓為首的諸多西方正念課程所教導之正念訓練，究竟有多大程度非源自好幾世紀的佛教經驗，有多大程度與佛教正念有許多不同之處？且這同異又意味著什麼？這些問題或許在醫療、心理健康照護上並不是重要的議題，因為在醫療、心理健康照護的領域中，正念課程作為一種介入措施的價值，並不在於它與佛教文獻和佛教傳統的關係如何，而是在於相關實證研究（evidence-based research）所顯示的身心健康效益。¹⁴ 然而，上述問題在佛教學上是一個有意義的問題，關係著從佛教學立場評論正念訓練「是佛教的與否」和「與佛教同異」的判斷標準。當然，對於某些已採用或考慮採用西方正念課程的佛教僧俗而言，這些問題也顯得重要，牽涉到他們對西方正念課程的價值認定和認同問題。¹⁵ 藉由探討上述兩篇文章的內容，筆者希望呈現部分佛教學者批判當代正念課程時的論述方式與顯然的錯誤，並以此加深華語學界對當代正念運動的相關討論。

本文將首先扼要介紹上述兩篇文章的批判，藉由分析佛典文獻、近代佛教史和正念減壓創始人的重要著作，檢視他們批判的正當性。文章最後結論，越建東不少的批判恐基於上座部佛教思想的宗派視角，忽略佛教多元的事實，有選擇地偏好某些文獻與詮釋，忽略上座部文獻的詮釋問題；沙夫的批判在文獻選擇與

¹⁴ 例如，對於不以佛典為權威的非佛教徒而言，正念課程所用的 mindfulness 的定義與佛典中對 *sati/smṛti* 的描述是否相符，並不重要。對他們而言，Mindfulness 帶來利益，無關乎它是否符合 *sati* 的精確原意。相反的，*sati* 只有在它與 mindfulness 產生效益的要素有所重疊時才會是重要的議題。參見 Josef Mattes, “Are We Forgetting Sati? Memory and the Benefits of Mindfulness from a Non-Buddhist Viewpoint,” *Mindfulness* 10 (2019): 1703-1706。

¹⁵ 筆者自 2012 年開始正念減壓（MBSR）的教學，並在 2020 年獲得卡巴金博士正式書面授權得以培訓正念減壓的師資。在這期間，曾有佛教出家法師向筆者反映，她們曾因聽聞或閱讀某些強烈批判的論述而對當代正念課程心生懷疑。

詮釋上有類似的現象，相關人種誌與歷史的敘事也偏於一面。需強調的是，筆者的討論並非意指二篇文章的評論全無可取之處。筆者想突顯的是，二者的部分批判著實缺乏證據，並不公正。筆者也認為，這一類對當代正念的批判修辭，並非個人問題，或可藉由「確認偏誤」或「動機性推理」的普類人類心理現象加以解釋。從佛教整體的角度來看，現代正念課程所教的正念，是多元佛教傳統的結合，不僅是西方的，也是佛教的；不僅是現代佛教的，也是傳統佛教的。

貳、分析越建東對當代正念課程的批判

此節首先介紹越建東文章（以下簡稱「越文」）的內容梗概，隨後分析其對西方正念課程的評論。

一、越建東對當代正念課程的批判要點

越文未標注章節，但依其內容可分三個部分：前言、六類差異，以及結論。六類差異是：正念的目的、操作方法，基本定義、所處脈絡、表述語言以及練習方法。

在前言說明中，越文將西方「正念」之方法、課程或療法簡稱為「西念」，指出：「西念」使用 mindfulness 一詞和源自當代內觀修習的操作方法，因此和佛教的禪修傳統有密切關係。然而，相較於佛教正念保持宗教文化特色，「西念」將之化約為去宗教文化特色，便顯示兩者的差異。一以醫療意義的目的，以壓力、憂鬱等症狀減輕為目的，一以導向觀慧，獲得解脫為目的。¹⁶

¹⁶ 越建東，〈省思西方正念方法與佛教正念之差異〉，頁 232-234。

關於西念與佛教正念在操作上的不同，越文指出，依據巴利經典，正念是八正道的一個項目，從來不曾抽離出來單獨運作。正念應配合正知，且在「正念正知」之前，尚應有「具諸戒行」、「善護諸根」為基礎，正念的修行並非「西念」所操作的那麼簡化。¹⁷

關於正念定義上的不同，越文認為，「西念」的定義，是不帶著批判的覺察，非竭力地而開放地接受當下遷流的經驗。但佛教的正念是一種主動的努力，反而是偏向竭盡所能，同時為了去惡向善，需要應用概念與想法去評判、區分善、不善。依據《清淨道論》、《法集論》、《彌蘭陀問經》，正念有其積極性，守護的功能，亦即有批判的導向。¹⁸

就整體脈絡而言，「西念」是世俗化應用，針對受當代文明病所影響者，不批判、接納的態度有助於舒壓。佛教的正念則是朝往解脫、出離生死。¹⁹

關於語言的使用，越文認為「西念」對正念的解釋與操作，大多透過感性、優美、富禪意的說法，欠缺嚴肅的修行道次第與理論。認為「西念」所鼓吹的美好景象，某種程度透露出西方世界普遍追求幸福、快樂主義至上的生活。²⁰

就練習方法而言，越文認為，從五停心觀的對治理論來看，西念可視為對治散亂和瞋心，但整套練習缺乏對貪心的對治，且每一種練習普遍表達關愛的指引語，整個方法是導向愛樂主義，

¹⁷ 越建東，〈省思西方正念方法與佛教正念之差異〉，頁 234-237。

¹⁸ 越建東，〈省思西方正念方法與佛教正念之差異〉，頁 237-241。

¹⁹ 越建東，〈省思西方正念方法與佛教正念之差異〉，頁 241-242。

²⁰ 越建東，〈省思西方正念方法與佛教正念之差異〉，頁 242-243。

與佛教強調知苦、離苦的正念不同。另外，「西念」也欠缺對治「我執」、「我慢」的不淨觀、界分別觀、死屍腐壞觀。²¹

二、評析越建東文章的立論

整體而言，越文的評論是從上座部經典和阿毘達磨思想的立場出發，將其個人對這類文獻所述的修行論之詮釋理解作為佛教正念的代表，再將他的詮釋理解與他所認知的西方正念方法、課程和療法進行比較，從而獲得西方正念與佛教正念的同異之處。然而，越文的批判論述有下列幾個問題：首先，未能考慮佛教多元傳統的問題。作為比較之標準的上座部佛教並不代表整個佛教的多元傳統。將上座部文獻所描述的「佛教」視為唯一的「佛教」，將導致不屬於上座部佛教的特色被視為「非佛教」。其次是上座部文獻的選取與詮釋問題。對於比較標準之上座部思想的理解，採特定的詮釋，未考慮其他文獻、詮釋的可能性。第三是西方正念資料的碎片化與誤解。越文所選用的西方正念資料，零散片面而不完整，難以客觀呈現西方正念的內容。基於上述三種問題，越文的比較與論述，恐難精確回答「佛教正念」與「西方正念」之差異何在的問題。以下進一步舉例說明上述的問題。

（一）佛教並非只有上座部傳統

卡巴金在其一九八二年發表的正念減壓學術論文中，便已論及他所教導的正念冥想，根源於佛教上座部傳統的念處內觀以及大乘禪宗傳統。²² 因此，忽略禪宗思想而僅依上座部傳統評論正

²¹ 越建東，〈省思西方正念方法與佛教正念之差異〉，頁 243-244。

²² 「正念冥想根源於上座部佛教，被稱為 *sa(t)tipat[th]ana vipassana* 或內觀禪修，也源自大乘佛教的曹洞宗禪法，以及瑜伽傳統……」參見 Jon Kabat-Zinn, "An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical

念減壓，將會得到片面而偏頗的結果。若西方正念和上座部佛教有所不同的地方，在於西方正念的禪宗元素，只能說西方正念的禪宗元素與上座部佛教不同，卻不能夠說西方正念與佛教正念不同。

在越文中討論正念的定義不同時，我們可以看到作者如何只以上座部傳統文獻為真正佛教代表，並忽視佛教的其他傳統。就其一再質疑的「非評判」（non-judgement）的態度而言，在禪宗文獻中確實可以找到類似的教學。

云何為邪念？云何名正念？答：念有念無，即名邪念。不念有無，即名正念。念善念惡，名為邪念；不念善惡，名為正念。乃至苦樂、生滅、取捨、怨親、憎愛，並名邪念。不念苦樂等，即名正念。²³

若欲直會其道，平常心是道。何謂平常心？無造作、無是非、無取捨、無斷常、無凡無聖。²⁴

惠能云：「不思善，不思惡，正與麼時，那箇是明上座本來面目？」惠明言下大悟。²⁵

這些禪宗文獻的敘述或許不符合上座部文獻所描述的正念定義或修行方法，但顯然支持西方正念「非評判」的教學。芬蘭學者胡斯葛莫爾（Husgafvel）便指出：正念減壓的基本原則與洞見，源自於卡巴金早期跟隨韓國崇山禪師（Seung Sahn）學習的

Considerations and Preliminary Results,” *General Hospital Psychiatry* 4, no. 1 (April 1982): 34。

²³ 唐·慧海，《頓悟入道要門論》，CBETA, X63, no. 1223, p. 19, a1-4。

²⁴ 《馬祖道一禪師廣錄》，CBETA, X69, no. 1321, p. 3, a13-14。

²⁵ 元·宗寶編，《六祖大師法寶壇經》，CBETA, T48, no. 2008, p. 349, b24-26。

經驗，以及其他當代禪宗老師的影響。²⁶ 例如，崇山禪師的著作已指出：評判出於二元對立的思考模式，「如果切斷思考，一切的對立便消失。這是絕對。沒有好壞，沒有明暗，沒有冷熱……你僅持有清澈的心，一切如其所是，心宛如明鏡」。²⁷ 正念減壓所強調的「非評判」（以及「非奮力」（non-striving））的態度，更符合這類強調「非二元」的佛教傳統——包括藏傳佛教的大圓滿、大手印。依據鄧恩（Dunne）對非二元的正念之研究，佛教「非二元」傳統認為：無明是錯以為認識的主體（自）與客體（他）二元分立。因此，重要的是，獲得一種非主客對立的認識。由於想法評判會讓認知主體時間旅行至過去未來，而且只是對事物的描述而非真實，背後更帶有目標導向、想要、喜歡等心理動力，因此在大手印禪修中，強調修行者需放捨想法、評判。²⁸ 鄧恩將正念分類為「當代」（正念減壓等正念課程）、「古典」（以阿毘達磨為依據，如上座部的內觀、藏傳佛教的奢摩他和修心）、「非二元」（禪宗、藏傳大圓滿、大手印、泰國森林傳統）。他認為，若當代正念與古典正念相比較，必然得出當代正念偏離古典正念的結論，但若與非二元正念相比，就會看到二者間的相似之處。²⁹ 客觀的說，西方正念對「非評判」態度

²⁶ Ville Husgafvel, "The 'Universal Dharma Foundation' of Mindfulness-Based Stress Reduction: Non-Duality and Mahāyāna Buddhist Influences in the Work of Jon Kabat-Zinn," *Contemporary Buddhism* 19, no. 2 (2018): 303。依據此文的訪談，卡巴金曾在 2000 年以後學習藏傳佛教的大圓滿，然而，正念減壓創始於 1979 年，因此大圓滿的影響應該不如禪宗來得深遠。

²⁷ 轉引並翻譯自 Husgafvel, "The 'Universal Dharma Foundation' of Mindfulness-Based Stress Reduction," 304。

²⁸ 參見 John Dunne, "Toward an Understanding of Non-Dual Mindfulness," *Contemporary Buddhism* 12, no. 1 (2011): 73, 75, 77-78, 82。

²⁹ 參見 John Dunne, "Buddhist Styles of Mindfulness: A Heuristic Approach," in *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*, ed. B. D. Ostafin, M. D. Robinson, and B. P. Meier (New York: Springer, 2015), 251-270。討論非二元立場所開展的覺知方式在正念教學上的意義，參見 Tessa Watt, "Spacious Awareness

的強調，出於當代禪宗佛教的傳承，符合非二元佛教傳統，縱然與越文所認為的上座部教義不吻合，但實不能因此斷言西方正念「與佛教不同」，否則恐怕只是一種宣稱自己是真正佛教的「正統的修辭」（*rhetoric of authenticity*），落於偏狹的「宗派」（*sectarian*）之見。³⁰

以卡巴金最初學習的禪宗修行而言，這類「非評判」的教學，與其說是作為日常生活的倫理行為準則，不如說是禪修練習時防止陷入無窮反芻思考而有助如實知見的明智態度。聖嚴法師對「不思善、不思惡」的解釋或許可以說明這一點：「這裡的『不思善、不思惡』是從禪宗修行的立場來說的。」「如果常常有善、有惡、有好、有壞，心中始終被這觀念所混淆，就會愚癡而沒有智慧，唯有不思善、不思惡，才能明心見性。」³¹卡巴金正是因為了解「喜歡、不喜歡、種種意見的鏡頭經常扭曲、濾除直接經驗」，因此強調「非評判」的態度。³²這種不帶評判的覺知，在卡巴金較早期的著作中，亦被描述為「超然的觀察」（*detached observation*）。他提到「『超然』一字意指看觀察的對象時，帶著一種避免評判或詮釋的努力，或是當評判、詮釋或分類發生之時，覺察到它們。」他認為帶著這種態度的

in *Mahāyāna Buddhism and Its Role in the Modern Mindfulness Movement*,” *Contemporary Buddhism* 18, no. 2 (2017): 469-473。

³⁰ 正統的修辭，宣稱自身所詮釋的佛教才是真正的佛法，否定其他的教義、實踐。如斯里蘭卡的比丘基於巴利佛典，將大乘佛教和不以涅槃為目的的禪修排除於佛法之外。參見 Stephen Berkwitz, “The Rhetoric of Authenticity: Modernity and ‘True Buddhism’ in Sri Lanka,” in *Theravāda Buddhist Encounters with Modernity*, ed. Juliane Schober and Steven Collins (New York: Routledge, 2018), 111, 113。

³¹ 聖嚴法師，《聖嚴說禪》（臺北：法鼓文化，1996年），頁19-20。

³² Jon Kabat-Zinn, “Some Reflections on the Origins of MBSR, Skillful Means, and the Trouble with Maps,” *Contemporary Buddhism* 12, no. 1 (2011): 291.

觀察，在冥想文獻中擁有不同的名稱：向智長老稱為「純然注意」（bare attention）；克里希那穆提那稱為「無揀擇的覺知」（choiceless awareness）；鈴木俊隆稱為「只管打坐」（*shikan-taza/just sitting*）；崇山行願稱為「就像此心」（just like this mind）。³³

除了「非評判」的態度之外，越文也批判「非奮力／非竭力」的態度，在他看來：「卡巴金強調的『不帶批判的覺察』、『非竭力』等的定義，很大程度上抹殺了佛教正知正念精進、去惡培善的重要精神」。³⁴然而，非奮力的態度，實際上也和佛教「非二元」傳統有密切關係。在卡巴金的著作中，「非奮力」的態度等同或相近於道家「無為」（non-doing）的概念，二者常並列出現。³⁵卡巴金曾引用《道德經》：「為無為，則無不治」（For those who practice not-doing, everything will fall into place）；就他而言，「依道（Tao）而活，就是了知非奮力和無為」。³⁶中國禪宗與道家的密切關係，是學者已指出的。³⁷在禪宗

³³ 見 Kabat-Zinn, "An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation," 34。關於「純然注意」，筆者將在下文討論上座部文獻的詮釋時再加以說明。

³⁴ 越建東，〈省思西方正念方法與佛教正念之差異〉，頁 231。

³⁵ Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, 37, 60, 96.

³⁶ 「在我們的文化中，我們不熟悉「道路」的觀念，這是來自中國的概念，關於同在的普世原則之觀念，稱為「道」，道是世界依其自身法則而開展，沒有什麼是被造作或強迫，萬事只是發生。依道而活，就是了知非奮力和無為。」參見 Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, 349, 440。

³⁷ 例如「會昌以下的中國禪宗，是達摩禪的中國化，主要是老莊化，玄學化。」參見印順法師，《中國禪宗史》（新竹：正聞出版，1994〔1971〕年），頁 9。鎌田茂雄說：「老莊的無為自然與佛教的般若智慧，巧妙地合而產生的就是中國禪。馬祖的禪在這種形態上所獲得的就是大地性與日常性。在「穿衣、喫飯、睏來即眠」的日常生活中，能覷破悟的境界，這是中國禪匠的深摯睿知」。參見鎌田茂雄著，關世謙譯，《中國禪》，（臺北：佛光出版社，1996 年），頁 6-7。

文獻中，可以找到禪者任運隨緣，僅安住當下所做之事而不企圖改變現況的描述，例如：「君不見，絕學無為閒道人，不除妄想不求真」。³⁸ 什麼也不學，什麼也不做，不除妄想，不求開悟，確實是完全不奮力，什麼也不作為的修行方式。事實上，我們可以看到卡巴金效法的禪宗老師也有類似的敘述。例如，卡巴金的第一個禪宗啟蒙老師，菲利普·卡普樂（Philip Kapleau）的《禪門三柱》提到：「禪不是無為、非奮力嗎？包含一切的佛性不是我們所共有的嗎？為何奮力去獲得我們內在已有之物？」³⁹ 另一位影響卡巴金的禪師鈴木俊隆（Shunryu Suzuki）提到，練習不應有「有所得的觀念」（gaining idea），不懷任何的期待，包括開悟在內：若想從坐禪得到什麼，這練習已經不純粹。⁴⁰ 卡巴金正是從他的禪宗老師們承繼這種非奮力、無所求的態度，他也將這些態度歸於大乘佛教般若經典的教導：

正念減壓從最初便強調練習的非二元性和非工具性；因此也強調無為（non-doing）、非奮力（non-striving）、不知道（not knowing），以及對於包含健康成效在內的結果不執著（non-attachment）；強調探索名稱、外形與表像世界底下的事物，如《心經》的教導，突顯四聖諦、八正道和解脫本身的內在空性，既非虛無主義也非實證主

³⁸ 唐·玄覺，《永嘉證道歌》，CBETA, T48, no. 2014, p. 395, c9。

³⁹ 書中也提到：「wu wei：這引起諍論的道家語詞字面意義是「無為」（non-doing）或「非奮力」（non-striving）或「不造作」（not making）。它並非指怠惰或閒散。我們不再為不真實的事而奮力，這讓我們看不見我們的真實自我，我們要奮力去淨化自心，也許能夠證悟我們包含一切的佛性。」見 Philip Kapleau, *The Three Pillars of Zen: Teaching, Practice and Enlightenment* (Boston: Beacon Press, 1972 [1965]), 215, 350。

⁴⁰ Shunryu Suzuki, *Zen Mind, Beginner's Mind*, ed. T. Dixon (Boston: Weatherhill, 1995 [1970]), 41, 60, 71-72, 122.

義，但是中道。⁴¹

事實上，這類無為、非奮力的教學，似乎共通於當代許多禪宗老師的指導，例如聖嚴法師的教學：

所謂絕學，就是沒有什麼好學的；無為，則是沒有什麼好做的。沒有要學的東西，沒有要做的事，這就是閒道人。……不追求，不拒絕，沒有要追求什麼或拒絕什麼，在這種狀況下，就是「不思善，不思惡」，也就是在默照——很清楚，但是不受影響。⁴²

各位在用方法時，不要費力，不要拚命；要以逸待勞，從容不迫；要四兩撥千金，不要硬闖硬碰。⁴³

總之，西方正念「非評判」和「非奮力」的教學，可謂承自當代禪宗老師，乃至追溯至禪宗文獻與般若經思想。僅依上座部的視角否定「非評判」和「非奮力」的禪宗特色教學並視為非佛教，確實有失偏頗而不盡客觀。

越文也認為西方正念在操作方法、語言描述方式上，和佛教正念不同。如此評論依然是只以上座部為標準，忽視其他佛教傳統。就操作方法而言，越文認為西方正念未能談及八正道的整體運作，與佛教不同。然而，就中國禪宗傳統的修行，甚至就許多大乘佛典而言，八正道的修行項目亦不是論述的重點。禪宗文獻

⁴¹ Kabat-Zinn, "Some Reflections on the Origins of MBSR, Skillful Means, and the Trouble with Maps," 292.

⁴² 參見聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》（臺北：法鼓文化，2004年），頁98-101。

⁴³ 參見聖嚴法師，《禪的體驗·禪的開示》（臺北：法鼓文化，1999年），頁257。

若非極少提及，便是以有別於初期佛典的獨特方式加以定義。⁴⁴實際上，中國禪宗的特色本在於「直指人心，見性成佛」的修道論，它和傳統上座部或早期佛典的強調三十七道品的修道論相比，有著理論上根本的差別。⁴⁵

在語言描述方面，越文也基於上座部本位立場，認為西方正念偏於優美、富禪意等的說辭，缺乏道次第論述，強調現世生活的美好。然而，這些評論也同樣適用於一部分的大乘禪宗文獻。如英國學者溫斯頓·金（Winston King）所說，禪與上座部的一個鮮明對比是，禪宗裡禪悟的描述常是正面地肯定自我與外在自然的合一，運用「我在山中，山在我中」的語彙；上座部則主要是負面地強調無我與無常，多使用拒斥感官世界的語詞。⁴⁶上座部思想相對突顯世間與出世間涅槃的差異，更多提醒身體感官的

⁴⁴ 如《宗鏡錄》：「覺心不起，即七覺支。直了心性，邪正不干，即八正道。」（宋·延壽集，《宗鏡錄》，CBETA, T48, no. 2016, p. 567, a10-11）。

⁴⁵ 當然，禪宗鮮少論及含攝戒定慧三學的八正道，這並不代表禪宗沒有戒定慧三學的修習。依據印順法師的研究，在戒學上，慧能、神秀與其弟子，仍是戒、禪合一，只是到八世紀下半世紀，馬祖道一、石頭希遷、保唐無住只專提「見本性為禪」。在定學上，惠能所傳的禪是與般若相應，定慧不二，無所取著的禪，對入定、住心看淨等，基本上採取否定立場。但保唐宗的無住禪師未出山前常「空閑坐」，出山領眾後常夜晩率眾坐禪。至於洪州與石頭門下，則是坐禪、入定的記錄不少。在慧學上，「達摩門下是一貫的『如來（藏）禪』……如來藏的體驗者，淺深不一。淺些的類似外道的神我見，深徹的是無分別智證的『絕諸戲論』」。參見印順法師，《中國禪宗史》，頁329-351、8。對於如來藏思想的省思、批判與運用，可見林建德，〈印順及聖嚴「如來藏」觀點之對比考察〉，《臺大中文學報》第40期（2013年3月），頁291-330。就西方正念課程而言，筆者認為其禪宗佛性思想的元素，從實用的角度而言，有助於改善現代人自我否定、低自尊的心理傾向。

⁴⁶ 參見 Winston L. King, "A Comparison of Theravāda and Zen Buddhist Meditation Methods and Goals," *History of Religions* 9, no. 4 (May 1970): 306-309。此文也提到，上座部《長老偈》、《長老尼偈》中，亦有關於聖者描述周遭自然環境美好的諸多紀錄。

過患⁴⁷，而大乘佛法則相對強調世間與出世間的不異⁴⁸，加上「一切眾生悉有佛性、本自具足、見性成佛」的佛性思想，以及禪宗主流的「性在作用」⁴⁹，禪宗的話語便容易呈現肯定現世（world-affirming）的樣貌。禪者從個己日常的身心活動中去發現自性／佛性，欣賞透過身體呈現的現世自然感官世界。⁵⁰ 禪宗文獻中，這類肯定現世的描述並不少見：

春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，若無閑事掛心頭，便是人間好時節。⁵¹

年年是好年，月月是好月，日日是好日，時時是好時。⁵²

不是眾生不是相，春暖黃鶯啼柳上，說盡山雲海月情，依

⁴⁷ 黃柏琪指出，印度吠陀思想對身體大力讚揚，但沙門傳統的態度卻與之大不相同。基於巴利佛典，他認為在早期佛教中，身體的意思已轉為出世的觀照與追求，對身體採取警醒與防護的態度。見黃柏琪，《宇宙、身體、自在天：印度宗教社會思想中的身體觀》（臺北：商周出版，2017年），69-92頁。雖然如此，早期佛教並非對身體一味採取否定、防護態度，亦論及它的光明面，如修習禪那時充滿身體的喜樂：「復次，比丘修習念身，比丘者，離生喜樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中，離生喜樂無處不遍。」（東晉·瞿曇僧伽提婆譯，《中阿含經》，CBETA, T01, no. 26, p. 555, b18-20）

⁴⁸ 印順法師說：「從本質來說，大乘是入世的佛教。大乘理論的特點，是『世間不異出世間』；『生死即涅槃』；『色（受想行識）不異空，空不異色』。從一切法本性空寂的深觀來看一切，於是乎世間與出世間的對立被銷融了：可以依世間而向出世，出世（解脫）了也不離世間。」釋印順，〈談入世與佛學〉，《無諍之辯》（新竹：正聞出版，1992年），頁183。這種敘述所衍生的不二思想，一方面是入世（利他）的理論基礎，一方面也成為一些大乘傳統，包括禪宗的修理理論基礎。

⁴⁹ 「《壇經》要人從現前身心中，眾生本性的念念不住中去見性。」「洪州（石頭）門下，是以「性在作用」為原則的。從學人自己，自己的心，自己的見聞動作，也就是從自己的生命現象去悟入的。」見印順法師，《中國禪宗史》，389頁。

⁵⁰ 「自性／佛性」隱藏在身心作用的日常生命現象之中，對身體少一分拒斥。當然，這並非說禪者不知身體的無常性，只是無常已不是重點，更重要的是，悟見無常身心中的佛性。

⁵¹ 宋·宗紹編，《無門關》，CBETA, T48, no. 2005, p. 295, b23-24。

⁵² 宋·嗣端等編，《虎丘紹隆禪師語錄》，CBETA, X69, no. 1358, p. 502, b16-17。

前不會空惆悵。休惆悵，萬里無雲天一樣。⁵³

如胡斯葛莫爾所指出的，正念減壓所具有的大乘佛法特色之一，是「對俗世、感官經驗和日常生活的深深欣賞」。這特色可以說是卡巴金受其當代禪宗老師佛性思想的影響所致，他們的著作都引用了闡述佛性的《大般涅槃經》⁵⁴，且在著作中表現了肯定現世日常生活的特色：「河流聲、鳥鳴聲都是經典，大地和天空是佛身」（崇山行願）；「一切是佛性」、「山岳、樹木、流水、花朵、植物，一切的本然，都是佛陀的樣子」（鈴木俊隆）；「『事物無常、無我、互依的本質並非讓我們厭惡這世界』而是『幫助我們看見一切生命的可貴』」（一行禪師）。⁵⁵這些肯定現世的話語，可謂是佛性思想的某種展現。佛性思想的實踐意義在於，人類內在（乃至外在世界）含藏某種絕對真善美的事物，一直在那兒等著被發掘。筆者以為，卡巴金在第一本著作完整陳述其「健康哲學」時，便是用常識性的語言描述出他所理解的佛性思想。他用以代替佛性的主要語詞是「完好」（wholeness）。⁵⁶他提到：不論帶著過去經驗的多少傷疤，我們「本具的完好」（intrinsic wholeness）一直在那兒，我們隨時可以與它連結，「因為它的本質就是一直存在」；思想和情緒的過程與扭曲會妨害與本具的完好聯結；正念課程的最重要工作就是「幫助人們看見、感受和相信他們的完好」；「每次你以警醒與莊嚴的姿勢坐著，並讓注意力回到呼吸，不論多久，你便回到你

⁵³ 宋·道川，《金剛經註》，CBETA, X24, no. 461, p. 551, b3-5。

⁵⁴ Husgafvel, "The 'Universal Dharma Foundation' of Mindfulness-Based Stress Reduction," 311.

⁵⁵ Husgafvel, "The 'Universal Dharma Foundation' of Mindfulness-Based Stress Reduction," 304-305.

⁵⁶ 另一個語詞是「關聯性」（connectedness）。參見 Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, 13。

自身的完好」。⁵⁷ 在近期的著作中，卡巴金直白地指出，看見並尊敬學員「本具的佛性」而傳達「無處去、無事做，無所得」這種獲得真正成就的方法，才是正念課程的粹精。⁵⁸

如印順法師所說「禪者是直觀的，與藝術者的意境相近」，由於古代禪者多著重個人直觀的體驗，相對不強調經教的系統性研習⁵⁹，所以，其語言文字常不是嚴謹的論理。禪宗的話語與上座部經論文獻的話語確有其差異。縱使西方正念如越文所述並非「繁複、嚴謹」，也不足以說為「與佛教不同」。畢竟佛教的多元傳統修道論述中，同時存在上座部「繁複、嚴謹的」和東亞禪宗「簡化、唯美的」的面向。倘若西方正念的語言具有詩意、肯定此時此地的特色，這或可解釋意味著與大乘禪宗的密切關係，而不代表西方正念與佛教的差異。從越文「乍然觀之，接近佛教自性清淨心和佛性的概念。然而，這些主張的根據何在？」⁶⁰ 這段文字看來，越文也意識到卡巴金的語言表述有大乘禪宗／佛性思想的色彩，只不過越文似乎仍然懷疑這類說法的根據何在。

就正念的方法而言，越文認為西方正念與佛教不同，因為缺乏對貪心、我慢、我執的對治，沒有五停心觀的「不淨觀」、「界分別觀」的練習。⁶¹ 如果這邏輯成立的話，不著重這類練習的東亞大乘禪宗，恐怕也是如此，以越文的話來說，「實在與佛

⁵⁷ Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, 161-162, 164, 72. 這種在修鍊中體現佛性的思想，可謂承自道元禪師的「修證一等」、「本證妙修」佛性論坐禪觀。參見釋恆清，〈道元禪師的佛性思想〉，《佛學研究中心學報》第4期（1999年7月），頁209-258。

⁵⁸ Kabat-Zinn, "Some Reflections on the Origins of MBSR, Skillful Means, and the Trouble with Maps," 300.

⁵⁹ 見印順法師，《中國禪宗史》，頁206、9、343。

⁶⁰ 越建東，〈省思西方正念方法與佛教正念之差異〉，頁243。

⁶¹ 越建東，〈省思西方正念方法與佛教正念之差異〉，頁244。

教正念有大差別」。如此，在探討西方正念（尤其正念減壓）與佛教正念的異同時，若我們忽略正念課程中的禪佛教元素，以及課程創始人早年習禪的長成背景⁶²，所得到的評論便不符事實，恐有偏頗之嫌。

（二）文獻選取與詮釋的問題

縱使上座部傳統有其代表性，能夠代表整體的佛教，另外必須被提出的問題是，越文所選擇的文獻內容，是否足以代表整個上座部對正念的立場？縱然選擇的文獻具代表性，文獻的詮釋是否只有一種可能？

例如，越文認為，在操作方法上，西方正念的單提正念覺察，缺乏八正道裡其他道支的配合，與佛教正念不同。他舉的經證是《中部》第 117 經。然而，依據不同經典，可能也會有不同的結論。緬甸的馬哈希禪師（Mahāsi Sayadaw）便曾指出：每當正念觀察並了知當下生起的身心現象時，禪修者就是在培養聖八支道。⁶³ 他所依據的經典是《中部》的《大六處經》（*Mahāsālayatanika Sutta*, MN 149）。該經文提及，當禪修者如實知見眼、色、眼識、眼觸、因觸而生的三受時，心不受貪所擾，五取蘊於未來亦將減少。「此類人的見即是正見，其思惟即是正思惟，其精進即是正精進，其念即是正念，其定即是正定。其身業、口業和正命之前已得淨化。如此，他藉由修習成就八正

⁶² 卡巴金自述其主要的禪宗老師是韓國崇山禪師，不僅是其「劍橋禪修中心」（Cambridge Zen Center）的創始成員，亦為培訓中的佛法老師（a Dharma teacher in training）。見 Kabat-Zinn, “Some Reflections on the Origins of MBSR, Skillful Means, and the Trouble with Maps,” 286-287, 289。

⁶³ Mahāsi Sayadaw, *Dhammacakkappavattana Sutta: A Great Discourse on the Wheel of Dhamma*, trans. U Ko Lay (Selangor: SukhiHotu Dhamma Publication, 1998 [1981]), 284-288.

道。」⁶⁴ 經說，其餘感官經驗的正念觀察，亦是如此。依據馬哈希禪師的解釋，正念觀察身心現象時，如實了知其本質，便是「正見」，觀察中朝向如實了知的心理傾向，即「正思惟」；相關的努力是「正精進」，其中的專注是「正定」，覺察是「正念」。「如是，當禪修者努力觀照時，他便具備有五道支：屬於定蘊的三支：正精進、正定、正念，以及慧蘊二支：正見和正思惟。」至於戒蘊三支：正語、正業、正命，是佛教徒在禪修前的日常生活已具足，且在密集禪修中維持，並得到進一步的淨化。因此，馬哈希禪師指出，正念覺察時便能夠修習八正道的其餘道支。

有人會質疑，西方正念課程的參與者並未持守佛教的戒律，因此不具備戒蘊三支。但是，這仍然有詮釋的空間。首先，針對在家眾的五戒多屬於大多文明社會共同認許的倫理，在長成社會化的過程中，大多數人早已學習、遵受。再者，正語、正業、正命的定義皆以否定方式表述：離邪命即是正命，離邪語即是正語，離邪業即是正業。就西方正念課程而言，至少可以說，當學員在課堂內外練習靜坐等正式練習時，他們沒有兩舌、惡口、綺語、妄語，因此培養了正語；同樣的，在練習之中，沒有殺生、偷盜、邪淫的行為，也沒有從事與邪業相關的工作，因此他們也培養了正業和正命。⁶⁵ 如馬哈希禪師所說，覺知當下的身心現象

⁶⁴ MN III 289.

⁶⁵ 馬哈希禪師討論巴利佛典中原本未持戒的在家人（如小偷、劊子手）卻證得聖果的案例。他指出，這類人在練習禪修之前顯然並未持守戒律，但在禪修後卻仍成為聖者或獲得高階的觀智，其原因正是正念禪修本身。他們透過正念禪修淨化自心，從而獲得戒清淨。馬哈希禪師說，「我解釋禪修練習本身可以淨化戒行，目的並非貶低持戒的重要性，而是為了去除只有在持戒清淨很長一段時間之後才能禪修的錯誤觀念，也為了駁斥作為俱生緣的戒並非禪修的充分基礎之見解。這類觀點可能會讓你無法更早開始禪修。它們也會讓你輕視恰當地練習禪修的人。」參見 Mahāsi Sayadaw, *The Manual of Insight*,

並如實了知其本質（如身心的個別特質）時，便培養了慧蘊和定蘊的五個道支。就此意義而言，西方正念課程的學員，在正式練習的當下，也可能培養八正道。

越文中另一個值得提出用於探討文獻選擇與詮釋問題的例子，是關於正念練習的屬性：入於世間或出離世間。越文認為佛教正念與西方正念不同，前者是以導向觀慧，獲得解脫為目的；後者僅是世俗運用、醫療的目的。雖然就上座部佛教而言，解脫是正念練習的終極關懷，這並無疑問。然而，問題在於，世俗運用難道不也是正念練習的合法關懷？例如，德國的無著比丘近來便指出，在巴利經典中也可以找到正念幫助減重的入世運用。⁶⁶ 依據巴利《相應部》經典（SN 3.13），波斯匿王體胖過重，佛陀說偈給與指導，波斯匿王讓當時在場的一名年輕人記下佛陀的偈頌，每次給與他金錢讓他在自己吃飯時誦出這偈頌。之後波斯匿王體重減輕，伏地讚揚佛陀慈悲地帶給他現世和來生的利益。該巴利偈頌的內容是：「常具念的人們，於所得食物知節量。他們〔苦〕受減少；老化得慢，護衛自身的壽命」。⁶⁷ 無著比丘認為：偈頌顯然僅涉及世間的利益：減緩老化、延年益壽，可謂是當代西方正念課程的先例。在此例子裡，佛陀提供一個類似正念飲食課的教導，那覆述偈頌而獲得工資的年輕人，就好比是當代正念課程的老師。

trans. Vipassanā Mettā Foundation Translation Committee (Boston: Wisdom Publication, 2016), 26-44。

⁶⁶ Bhikkhu Anālayo, “Overeating and Mindfulness in Ancient India,” *Mindfulness* 9, no. 5 (2018):1648-1654.

⁶⁷ 漢譯本還提到「幫助消化」。《雜阿含經》卷 42：「人當自繫念，每食知節量，是則諸受薄，安消而保壽。」（劉宋·求那跋陀羅譯，《雜阿含經》，CBETA, T02, no. 99, p. 306, c8-9）《別譯雜阿含經》卷 4：「夫人常當自憶念，若得飲食應知量，身體輕便受苦少，正得消化護命長。」（失譯人名，《別譯雜阿含經》，CBETA, T02, no. 100, p. 400, a7-8）

除了這正念飲食的經典外 我們還可以找到其他巴利經典，顯示正念練習非以解脫為目標的運用方式。例如在《增支部》（AN 5.9），佛陀談到經行（正念行走）的種種利益，包括堪能遠行；堪能精進；少病；善消化所食、所飲、所嚼、所嗜；所得的定久住。此中，不少利益的強調，可謂是正念運用於心身醫學的先例。⁶⁸ 在《相應部》（SN 52.10），阿那律比丘病重，其餘比丘在探病時問他如何使身體的苦受不侵擾於心，阿那律回答以四念處生活。這裡顯示的是正念在面對身體病苦的運用，可謂是正念用於醫療疼痛管理的先例。在《相應部》另一部經（SN 36.7），佛陀探望生病的比丘，並教導「正念正知以待時」，這或可說是正念在安寧醫療的運用。在巴利佛典（如 SN 21. 4），佛陀也把禪那修行稱為「現法樂住」——快樂的安住在現世裡。從上述經文來看，在上座部佛典中，現世利益無疑也可做為佛教禪修的目的。進一步說，世間和出世間的利益，有時無法截然割裂二分，前者是後者的基礎，後者也可能包括前者，如研究上座部的人類學者邦德（Bond）所說「在當代禪修和佛典描述之中，有時候立即利益和解脫目標之間的界線，變得非常微細，因為方法在許多方面和目標是無法分開的」。⁶⁹ 越文認為佛教正念僅為解脫服務，而與只追現世目的的西方正念截然不同，但這種二元觀點，即使在巴利佛典文獻中恐怕也難以成立。

⁶⁸ 關於經行或正念行走的早期佛典研究，參見溫宗堃，〈初期佛教的經行：兼論當代上座部佛教的行禪〉，《福嚴佛學研究》第4期（2009年4月），頁141-168。

⁶⁹ George D. Bond, *The Buddhist Revival in Sri Lanka: Religious Tradition, Reinterpretation and Response* (Columbia: University of South Carolina Press, 1988), 195.

（三）想像中的西方正念

越文雖然意在比較西方正念與佛教正念的同異，然而在描述西方正念時卻僅引用相當少的註腳。越文嘗試比較的「西念」，指西方的正念方法、課程或療法。西方正念課程種類繁多，相關的書籍也數以百計。然而，在其文章中卻只有四個相關的註腳。縱使僅針對最具代表性的卡巴金的思想，其兩本主要著作：*Full Catastrophe Living*（四百餘頁）和 *Coming To Our Senses*（六百餘頁）⁷⁰，也完全未加以參考。僅憑四個註腳的引文或摘要，恐無法整體呈現卡巴金正念的方法與思想，更何況多元的西方正念課程。在引文或註腳欠缺的情況下，讀者也難以查核越文對西方正念的描述是否符實。在其所引的四個註腳中，註腳 236 的一段引文與詮釋，竟含有三個錯誤，嚴重偏離英文的原意：

最後定調：『西念』乃人類普世培育清晰思考與開放胸懷的能力，和宗教或文化信仰體系沒有任何關係。

（mindfulness can be considered a universal human capacity proposed to foster clear thinking and open-heartedness. As such, this form of meditation requires no particular religious or cultural belief system）⁷¹

首先，原文的 mindfulness 被翻譯或詮釋為「西念」，恐有誤導的嫌疑。原作者指的是廣泛意義上的「正念」（mindfulness）而不是指「西念」。其次，“this form of

⁷⁰ 從此書可以看到卡巴金與佛教的密切關係，包括他與韓國崇山禪師的學習歷史，在他父親臨終時念誦《心經》，書中亦引用聖嚴法師的《牛的足跡》英文版。參見 Jon Kabat-Zinn, *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World through Mindfulness* (United Kingdom: Hachette, 2005), 38-41, 343, 612.

⁷¹ 越建東，〈省思西方「正念」方法與佛教正念之差異〉，頁 232-233。

meditation requires no particular religious or cultural belief system”一句英文，被解讀為「和宗教或文化信仰體系沒有任何關係」。這也是不嚴謹的翻譯。原意應該是「這種形式的禪修不要求特定的宗教或文化的信仰體系」。將「不要求」理解／誤讀為「和……沒有任何關係」，怕有陷卡巴金於不義之嫌。就像「過聖誕節，和基督教沒關係」和「過聖誕節，不要求特定的宗教信仰」這兩句意思大不同。第三，這英文原句的最初有四個字，Historically a Buddhist practice，不知為何被刪略了。⁷² 整個句子的較佳翻譯應該如下：

正念歷來是一種佛教實踐，可以被視為一種人類普遍具有的能力，可用來促進清晰思考與真誠關愛。因此，這種形式的冥想不要求特定的宗教或文化信仰系統。

這句子的原意和越文想證明的事：「在國外許多場合中，『西念』刻意不提與佛教的關係」，不得不說是完全相反。再舉一例這類對西方正念的錯讀／誤解／認識不清的問題：越文批評西方正念的非奮力和非評判所產生的問題時，舉覺察呼吸的練習為例：

為了維持對於呼吸所緣的專注，整個過程必須努力的用想法來調正。否則，若心已沉浸在過去和未來中，如不在概念上發現這是妄想，不衡量這是不應該繼續維持，不判斷任妄行其道是不好者、拉回呼吸是好者，如何能夠自動的回到專注呼吸上呢？因此佛教透過積極努力所維持的正念，與「西念」所定義者有極大的不同。⁷³

⁷² David Ludwig and Jon Kabat-Zinn, “Mindfulness in Medicine,” *Journal of the American Medical Association* 300, no.11 (2008): 1350.

⁷³ 越建東，〈省思西方「正念」方法與佛教正念之差異〉，頁 238。

越文似乎以為，西方正念由於教導非評判、非奮力的緣故，無法／不懂處理注意力遊移的問題。然而，事實是，分心時把注意力帶回，乃西方正念課程的基本練習方法。這在相關書籍、引導音頻隨處可見，例如，卡巴金的最早著作便如此描述呼吸覺察的方法：

4. 聚焦在你的呼吸，與每個吸氣的過程、每個呼氣的過程「同在」，仿佛你乘坐著呼吸的波浪。
5. 每當你留意到你的心離開呼吸，留意是什麼把你帶走，然後溫和地把注意力帶回到你的腹部和呼吸進出的感覺。
6. 如果你的心離開呼吸一千次，那麼你的「任務」就只是每一次都把它帶回到呼吸，不論它為什麼而心不在焉。⁷⁴

就西方正念的教學法而言，正是因為非評判的態度，學員才能更好地學會將散亂的心一遍又一遍帶回注意力的預設對象。初學者若缺乏非評判的態度，可能陷於自我否定的反芻思考：「我不適合冥想」而無法繼續正念練習。此外，越文亦認為西方正念缺乏智慧的面向，未談到「無常、苦、無我」，未引導觀察現象的生滅，缺乏佛教所謂的「正知」。⁷⁵ 然而，在卡巴金的第一本著作，便可找到不少相關的內容，顯示其正念教學已傳達了類似佛教裡無常、苦、無我的「正知」。

這個字（譯按：指 *catastrophe*）提醒我們生命一直在遷流，每件我們以為恒常的事物實際上只是暫時的，在持續

⁷⁴ Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, 58.

⁷⁵ 越建東，〈省思西方「正念」方法與佛教正念之差異〉，頁 235, 237。

地變化。⁷⁶

觀察到這點時，你就明白焦慮的強度會變化，如同其他每件事一樣，來了又走，只是暫時的心理狀態，就像無聊和快樂一樣。⁷⁷

你可能會獲得的一個重大領悟是，變化無可避免，並直接感知到：無常是種種事物和關係的本質，不論你喜歡與否。⁷⁸

你發現疼痛不是靜止的經驗，它持續在變化。你了解身體感受只是感受，你的想法和感覺則是有別於身體感受的事物。你了解到你的心對於你自身的苦有很大的影響，也在讓你從苦解脫一事裡扮演重要的角色。⁷⁹

苦 (suffering) 也是完全自然的。事實上，人類的處境常被說為是不可避免的苦。⁸⁰

但正念來自佛教，並非意外。它主要的關懷是從苦解脫和消除錯覺。⁸¹

依據愛因斯坦，當我們將自己等同於某個恒常、堅實的「我」(self)時，這是一種意識的錯覺，是自我囚禁。⁸²你能否看著你的感受和想法，並看見它們只是感受和想法？你能否發現你把它們等同於「我的」感受、「我的」生氣、「我的」想法、「我的」頭痛，然後放掉那個「我的」，只是如其所是地接受當下？⁸³

⁷⁶ Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, 6.

⁷⁷ Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, 342.

⁷⁸ Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, 323.

⁷⁹ Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, 308.

⁸⁰ Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, 285.

⁸¹ Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, 13.

⁸² Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, 166.

⁸³ Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, 281.

上述例子已足夠說明卡巴金如何以常識的語言提示「無常」、「苦」、「無我」的概念，同時也足以證明，越文的評論缺乏對西方正念足夠的認識與理解。再者，越文所謂西方正念「導向愛樂主義」、「與佛教所強調知苦、離苦的正念不同」等評論，不得不說同樣是基於認識不足所導致。事實上，從正念課程所提倡的非評判、非奮力、放下的練習態度去理解，就可知快樂與痛苦，愉悅與不愉悅，都只是正念純然覺察的對象，沒有哪一個是應該被提取或推開。如卡巴金說：

在冥想練習中，我們有意擱置我們抬升某些經驗又拒絕其他經驗的傾向。相反的，只是讓經驗如其所是，練習時時刻刻的觀察。放下是一種任憑事物存在、接納事物本然的方式。當我們觀察到心在提取或推開時，我們提醒自己有意地放下這些衝動，只是看看這麼做時會發生什麼事。⁸⁴

當代正念課程運用正念訓練於成癮行為的預防復發，若說缺乏對貪心的對治，導向愛樂主義，恐不符事實。由於越文未詳加參考西方正念的原始教學資料，其所勾勒的西方正念，恐至少有一部分是依憑自身的想像與誤解，與相關文獻記載的西方正念相較，不無差異。

參、分析沙夫對當代正念課程的批判

本文接著將介紹另一位佛教學者沙夫（Robert Sharf）對西方正念課程的批判，並分析其所依據的資料與立場。

⁸⁴ Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, 40.

一、沙夫對當代正念課程的批判要點

沙夫的文章共分五節：緒論、佛教現代化和純然注意的修辭、對作為純然注意的正念之批判、當代正念運動，以及結論。

在「緒論」中，沙夫指出：西方心理學憂鬱症的無望感，在錫蘭的佛教徒看來，可能代表一位優良的佛教徒。早期佛教經典和上座部教理認為：1. 活著是受苦。2. 唯一真正滅苦的方法是從輪迴脫離。3. 脫離便需要捨棄在這世上可能有快樂的希望。他引《清淨道論》解釋「怖畏現前智」的例子：看見現在諸行止息，放棄對未來諸行的希望。他認為，這種類似所謂「憂鬱」的狀態，對佛教修道而言，似是有價值的。然而，在今日佛教的智慧卻被推崇為憂鬱症的對治。佛教被視為快樂的科學，而非是在培養捨離世界的想望。⁸⁵

在「佛教現代化和純然注意的修辭」中，沙夫指出：把佛教視作理性的、經驗治療傾向的，與科學相容的傳統，這觀點是「佛教現代主義」（Buddhist Modernism）的特色之一。正念是最具佛教現代化特色的練習。學者已指出，把 *mindfulness* 詮釋作「純然注意」（bare attention）的解釋，源自二十世紀的上座部禪修復興運動，這運動訴諸《念處經》、《清淨道論》等巴利典籍。此運動中馬哈希長老（Mahāsi Sayadaw）所發展的方法最為人所知。但是，馬哈希設計該方法的用心，是考慮在家眾和不熟稔佛教教義、儀式的人們；且其最激進的看法是，宣稱解脫不需要高階的奢摩他技巧或禪那體驗。沙夫認為，馬哈希的方法不要求熟悉佛教哲學或文獻，也不要求捨棄在家生活，與佛教傳統不合。他也批評「純然注意」，認為巴利語 *sati* 的語意，並無

⁸⁵ Sharf, "Is Mindfulness Buddhist," 470-472.

「純然」可言，反而涉及到恰當地辨別現象的道德價值（moral valence）。⁸⁶

在「對作為純然注意的正念之批判」中，沙夫從哲學角度拒絕把 *sati* 理解為純然注意。純然注意的意義預設，在人們對某客體的認知和回應之前有一種未被建構的「純粹」的感官印記；而正念練習是一種消除心的雜念而純然註記所觀事實的方法。依據這種觀點，心類似一種白板，能在認知、判斷之前被動地註記原始的感受。沙夫認為，這觀點雖似佛教後期哲學家所說的現量智的「非概念認知」（無分別，*nirvikalpañāna*），但不符合上座部對心的分析。他認為：將 *sati* 理解為純然注意，這背後的心理模形可能更多依於經驗主義的認識論（*empiricist epistemologies*）而非早期佛教或傳統上座部。難怪馬哈希禪法遭遇多方的攻擊，包括東南亞上座部傳統主義者和西方的學者和修行者。批評者反對馬哈希低估導向禪那的修定方法，並宣稱可在極短期間內證得高階觀智和道果；他們也認為純然注意的解釋，低估或忽視了倫理判斷。⁸⁷ 沙夫也認為，提倡「看心」、「無所念」的早期禪宗改革者和藏傳大圓滿（*Dzogchen*）的老師們，和二十世紀緬甸的改革者一樣，皆志在發展一種足夠簡單而能讓不懂佛教教義與文獻的人們修習禪修的方法。這些老師也和馬哈希一樣遭受嚴厲批評：把傳統簡化、貶低倫理訓練，且曲解或貶低了智慧。⁸⁸

在「當代正念運動」一節中沙夫認為：當代的正念倡者認

⁸⁶ Sharf, "Is Mindfulness Buddhist," 472-474.

⁸⁷ 沙夫對馬哈希傳統的詳細評論，可見其更早的文章：Robert H. Sharf 著，萬金川譯，〈佛教的現代主義與禪定體驗的修辭〉，《正觀》第 83 期（2017 年 12 月），頁 111-136。

⁸⁸ Sharf, "Is Mindfulness Buddhist," 474-477.

為：不需要採佛教的生活方式或世界觀，也能獲得佛教實踐的利益；而佛教禪修是一種去制約的過程，捨棄文化建構的觀念，以便「如實地」看見事物。他也主張「純然注意」的修辭是基於宗教學者所謂的「長青主義」（perennialism），尤其和「過濾理論」（filter theory）有關。用沙夫的話，「長青主義」是「認為有一種單一、跨文化、跨歷史的精神體驗，共通於全球神秘主義者」。「過濾理論」則認為「我們一般的感官和漫思過程，非但未讓我們通往真實，反而會將真實過濾在外。」

此外，在沙夫看來，當代正念運動也有倫理和政治上的承諾，類似主流的消費者文化（consumer culture）。然而，早期佛教佛陀的僧團代表對當時主流社會價值與文化規範的批判。僧團需要改變生活方式，放棄家庭與世間追求，轉向團體的、禁欲且高度規律的生活型態。現在，正念老師並未如此要求學生，未叮囑捨棄肉體和感官的快樂，反而把正念推崇為豐富感官經驗的方法；未教導他們捨棄主流的美國文化，反而視正念為更好地因應文化的手段。就沙夫而言，松本史朗與袴谷憲昭的「批判佛教」（Critical Buddhism）對類似的保守社會理念之批判，值得借鑒。東亞佛教捨棄佛教傳統裡較分析式的和批判式的維度，而與佛性論結盟，導致倫理、社會和政治上的消極順從。⁸⁹

沙夫在結論中指出，當代的正念進路並非基於幾世紀的佛

⁸⁹ Sharf, "Is Mindfulness Buddhist," 477-478. 「批判佛教」將部分社會問題歸罪到屬於「場所哲學」的如來藏、佛性思想。然而，這為不少學者所批判，被認為觀點過於簡化、缺乏論證。佛性思想本身與社會問題並無直接關聯，它也能鼓勵、促進社會參與，成為社會改變的積極動力。參見釋恆清，〈「批判佛教」駁議〉，《國立臺灣大學哲學論評》第24期（2001年1月），頁40-44；杰米·霍巴德等主編，龔雋等譯，《修剪菩提樹》（上海：上海古籍出版社，2004年），頁186-188、292-294。

教經驗，它至多出現在現代化前的亞洲，且是少數人的立場，受到不少來自傳統的批判。他表示，對有志於研究傳統佛教禪修和其可能產生的身心效果的人而言，真正的挑戰是，我們不清楚的是，在更傳統的亞洲環境裡的資深禪修者，是否也企求我們現今社會所想像的心理健康模式。

二、解析〈正念是佛教的嗎？〉對正念的評論

整體而言，沙夫有兩點主張，以此質疑正念課程的在佛教脈絡中的合法性與正統性。首先，他評論西方正念課程的源頭之一，二十世紀東南亞上座部的內觀禪修運動，已是佛教現代化的產物，且與傳統的上座部佛教大相逕庭。其次，他認為，佛教是出世的、離欲的、出家的佛教，當代正念的教學與此傳統傾向也完全不同。沙夫批判正念的修辭，與越建東有相近之處。他選用片面的佛教文獻、歷史和思想詮釋，作為整體佛教的代表，以此批判當代正念課程和其承繼的亞洲佛教源頭。

（一）被忽略的人種誌與歷史

沙夫指出緬甸馬哈希的內觀教學是現代正念的源頭，遭受錫蘭上座部傳統主義者（traditionalists）所批判。然而，如下文將顯示的，沙夫所謂的傳統主義者的觀點其實並不傳統；而當代內觀運動的思想，反而有古典文獻的支持。緬甸馬哈希確實遭到錫蘭傳統者的批評，但沙夫忽略的事實是，馬哈希的支持者和錫蘭上座部傳統主義者之間曾有法義之論辨，且最終結果證明，馬哈希的觀點更符合上座部注釋書文獻的主張。繞過禪那（*jhāna*）修習而直接發展內觀（*vipassanā*），本是上座部注釋傳統的正統思想。描述這段論戰歷史的人類學者邦德（Bond）曾這麼評論：

總的來說，我們必須說 Kheminda 的詮釋，雖然非是不可能，卻是相當不可行。佛典直白的意思似乎是，觀乘者（*vipassanāyānika*）依循的路徑是在獲得觀智時才得到完整的定力。上座部佛典裡存在這種路徑，是無可諍論的。如一位西方的上座部學者如此寫道：「觀乘者（*vipassanayanika*）不具足禪那，或許並非典型，卻明顯存在，且為正統。」⁹⁰

如果從上座部注釋文獻看，上座部傳統至少在西元五世紀覺音（*Buddhaghosa*）時代便記載「純觀乘者」（*suddavipassanāyānika*）的修行方法，縱使未得色界禪那（*rūpajhāna*），仍可修習內觀而成為阿羅漢。⁹¹ 這種不修禪那而直修內觀的方法，顯然並非馬哈希或緬甸內觀運動的新鮮發明，自然也稱不上什麼「最激進的」（*most radical*）主張。沙夫亦認為，馬哈希是為了在家眾才設計出這種僅觀察當下身心現象的禪修方法，「志於發展一種足夠簡單而能讓不懂佛教教義與文獻的人們修習的方法」。⁹² 然而，這評論只是純粹的臆測，未能提出任何有效的證據。⁹³ 事實是，最初的巴利注釋文獻所描述的乾觀者便是佛教的出家僧眾。馬哈希本人、其出家僧眾弟子，以及到訪禪修中心的僧俗二眾，修習同屬於純觀乘者的內觀方法。在馬哈希系統

⁹⁰ Bond, *The Buddhist Revival in Sri Lanka*, 168.

⁹¹ 巴利注釋文獻裡關於「純觀乘者」、「乾觀者」（*sukkhavipassaka*）或「觀乘者」（*vipassanāyānika*）的論述，參見溫宗堃，〈巴利注釋文獻裡的乾觀者〉，《正觀》第 33 期（2005 年 6 月），頁 5-90。

⁹² Sharf, "Is Mindfulness Buddhist," 473, 476.

⁹³ 沙夫為證明其論述，在其論文註腳 5 僅提到：馬哈希的前輩先行者，雷迪長老、明坤長老等主張並教導在家眾禪修。然而，這並非代表，他們對在家眾和出家眾的禪修教學有所不同；也無法藉此證明：馬哈希的禪修方法是為了在家眾而特別設計。就筆者觀察，此類描述普遍出現在不少描述緬甸內觀運動的著作，然而，卻無一著作提供相關的證據或合理論述。

中，出家眾和在家眾在禪修方法上沒有實質的分別。⁹⁴

二十世紀提倡內觀運動的上座部佛教改革者，被認為是「佛教現代主義」的代表，但人類學者亦發現他們是「經典主義者」（scripturalist），熟悉巴利佛典，擅長為自身主張找到佛典文獻的依據。舉例而言，錫蘭的傳統主義者認為：人們在今世不可能成為佛教聖者。相對於此，內觀運動的提倡者卻根據早期佛典認為，佛陀有僧俗四眾弟子，在家眾同樣也應該為證得聖果而努力。⁹⁵ 檢視巴利佛典，顯然這些上座部改革者的見解與詮釋，更符合巴利佛典的精神。例如，《相應部》（SN 47.29-30）經典提到，師利瓦達（Sirivaddha）和摩那迪那（Mahādinna）兩位在家眾，在阿難來探病給與指導時，表示自己在病痛時修習了四念處，也已斷除所謂的五下分結——這意味著已證得第三階的聖者位，不還果。在《增支部》經典（AN I 26），佛陀指出鄔塔羅難達瑪它（Uttarānandamātā）是在家女眾禪那第一。一些巴利經典宣稱：在家眾，不論男女，皆能證悟成為「預流」乃至「不還」的聖者（MN 68/ I 467-468，MN 73/ I 490-491）。因此，就上座部佛典而言，在家眾禪修並非什麼新鮮或希奇的事。

沙夫也強調，佛教傳統主義者認為在佛教禪修前需要研讀佛典。然而，提倡內觀的上座部改革者也研究經典，他們在上座部佛教文獻中找到相反的論述。如邦德（Bond）所說：「改革者從未拒絕三藏……禪修中心的改革者訴諸聖典（Canon）自身以支持他們的觀點，包括他們的信念：研究佛典並非〔禪修的〕先

⁹⁴ 這段描述乃基於筆者個人在緬甸禪修中心的經驗和觀察，以及馬哈希和其弟子著作中的相關敘述。

⁹⁵ Bond, *The Buddhist Revival in Sri Lanka*, 140-144.

決條件。」⁹⁶ 在佛典中，佛陀和其他許多人在證悟前並未熟悉經教。其中一個經證出自《法句經》第 1 品的 19、20 偈。

雖多誦經典，放逸而不行，如牧數他牛，無有沙門分。
雖誦經典少，隨法而踐行，正知心解脫，除滅貪瞋癡，
無取此他世，彼具沙門分。

沙夫也提及，佛教傳統主義者批判內觀運動改革者認為短期間可證悟的說法。然而，短期間可證悟的說法，本是巴利經典的說法，並非新鮮的主張。巴利《念處經》(MN 10/I 62)記載，佛陀曾說：修習四念處，最快七天便可證得阿那含或阿羅漢。

比丘們啊！任何人若這樣修習四念住六個月……五個月……四個月……三個月……兩個月……一個月……半個月……姑且不論半個月，任何人若這樣修習四念住七天，便可以期待下列二種成果中的一種：今生〔得〕盡智，或者，尚有餘依時，〔得〕不還果。

綜合以上所述，當代上座部內觀改革者乃經典主義者的事實，恐怕被沙夫有意無意地忽略了。沙夫所說的錫蘭傳統主義者的主張，在許多方面其實不夠「傳統」，相反的，它們的主張或與早期巴利經典的描述相衝突，或不合於上座部注書傳統的詮釋。在許多爭議點上，被視為「佛教現代主義」的上座部內觀運動提倡者的見解，反而更貼近上座部佛教文獻的觀點，可以被視為傳統佛教的復興。

⁹⁶ Bond, *The Buddhist Revival in Sri Lanka*, 147-149.

（二）文獻的選擇與詮釋問題

沙夫以為，上座部佛教是以棄世為終極關懷，但現今人們卻將佛教冥想視為追求人生快樂、治療憂鬱的妙方。但是，如上文所述，即便是佛教的禪修，也並非以出世解脫為唯一合法目的。上座部佛教思想顯然包括在世間安樂生活的教學內容。這裡可以舉出更多經文加以證明。《增支部》第八集（AN 8.54/ IV 281-285）記載，年輕在家者（Koliyan Dīghajāṇu）請佛陀教導他獲得「現世利益」、「現世安樂」的方法，佛陀回答：努力工作、守護財富、結交善友和收支平衡，這四點能讓在家眾獲得現世利益和安樂。在《增支部》第五集（AN 5.43/ III 47-49），佛陀對給孤獨長者說，長壽、容貌、快樂、名聲和生天，是人們所喜愛，但無法透過希願、祈求而獲得，應當依憑不放逸（*appamāda*）獲得現世和來世二種利益。⁹⁷ 這些經文證明，上座部佛典除了出世間的利益外，也關心、教導現世與來世的世間利益。在佛典中不乏佛陀對世間事務的教誨，包括理財、交友、人際關係（DN 16）、扶養父母（SN 7.19/ I 181-182）、分享財物（SN I.19/ I 89-91）、如何領導群眾（AN 8.24/ IV 218-220）、如何做個易被照顧的病人（AN 5.123/ III 143-144）、刷牙的好處（AN 5.208/ III 250）等等。若將上座部佛教理解為只是以出世為唯一關懷，其實窄化了上座部佛教的思想格局。

再者，沙夫將憂鬱症的失望類比於上座部的「怖畏現前智」的失望，認為類似憂鬱症的無望感在佛教修道上佔有某種地位。這顯然是錯誤的詮釋與類比。在上座部阿毗達摩（*Abhidhamma*）中，兩者的無望感所代表的心理特質並不同。

⁹⁷ 提到現當二益的經典還有 AN 6.53 (AN III 364)、SN 3.17 (SN I 86)。

前者的無望，是對自我乃至事物的排斥、抗拒，一種瞋心的表現。然而，後者的無望感，則是智慧的表現，看清事實的真相，因此不再抱有希望。如此的解釋也可得到《清淨道論》的支持：「但怖畏現前智〔自身〕會怖畏嗎？還是不怖畏？它不怖畏。因為它只是判斷（*tīraṇa*）過去諸行已滅；現在諸行正滅，未來諸行將滅」（*Vism* 646）。怖畏現前智並非恐懼害怕，它的本質是能夠辨明事物本質的智慧，而非染污心智的煩惱。

關於將 *sati* 說為「純然注意」的問題，沙夫認為向智長老的理解「可能更多地歸於內在主義和經驗主義的認識論，而不是早期佛教或傳統上座部的表述」⁹⁸，而且 *sati* 具有憶想作用，因此沒有「純然」可言。然而，這評論仍是片面選取佛典與特定詮釋所致。如德國無著比丘所說，此種觀點：「反映了某些學者偏好於選擇新近發明的說辭」，「忽視早期佛教（或傳統上座部）思想裡相關的歷史根源和先例」。⁹⁹ 依據無著法師的研究，「純然覺察」（bare awareness）或「純然注意」的方法，可獲得巴利文獻的《自說經》（*Udāna*）的〈跋宜亞經〉（*Bāhiya-sutta*）和《相應部》的〈馬陸迦子經〉（*Mālunkya-putta-sutta*, SN 35.95）的支持，同時也是巴利《念處經》的教導之一，本身亦能夠導致最終的證悟。

在《跋宜亞經》中，跋宜亞從印度西岸來到祇陀林見佛陀，請求尚在托鉢的佛陀給與指導，佛陀起初因尚在托鉢而拒絕，但跋宜亞說生命無常、壽命不定，再三請求，於是佛陀給與一個簡短的說法。跋宜亞因此而成為阿羅漢。佛陀的教導如下：

⁹⁸ Sharf, "Is Mindfulness Buddhist," 475.

⁹⁹ Bhikkhu Anālayo, "The Bāhiya Instruction and Bare Awareness," *Indian International Journal of Buddhist Studies* 19 (2018): 15.

因此，跋宜亞！你應如此學習：於所見中，將僅是所見；於所聽中，將僅有所聽，於所感中，將僅有所感；於所知中，將僅有所知。跋宜亞！你應如此學習。

經文的意思是，認知停留在所見聞覺知的當下，不再加上額外的思惟、想像，以及關於「我」的認同。同樣的教法也出現在《馬陸迦子經》。這部經提到：馬陸迦子比丘年歲已長，請求佛陀給與一個簡短的教說，以便他能夠密集禪修，佛陀最終給了與上引文相同的教導，並追問馬陸迦子是如何理解這教導。馬陸迦子以偈頌回答，得到佛陀的認可。眾多傳本皆說他在修習後成為阿羅漢。在漢譯本中，馬陸迦子對佛陀簡要教學的理解還提到了「正念」：

若眼已見色，而失於正念，則於所見色，而取愛念相，取愛樂相者，心則常繫著，……長養於眾苦，永離於涅槃。見色不取相，其心隨正念……小長養眾苦，漸次近涅槃。若耳聞諸聲……鼻香舌嘗味，身觸意念法，忘失於正念，取相亦復然。……不染於諸法，正智正念住，其心不染污，亦復不樂著。不起於諸愛，無量法集生，貪瞋恚害覺，不退減其心。眾苦隨損減，漸近般涅槃，愛盡般涅槃，世尊之所說。¹⁰⁰

這段漢譯的解釋說明，正念的有無，決定了於所見聞覺知的對象是否產生愛樂之相，也決定了禪修者趨近或遠離涅槃的方向。漢譯的「正念」，在對應巴利本的語詞是 *paṭisatti*。無著比丘認為：這顯然是一種「正念的純然型態」：對於任何根門的體驗，

¹⁰⁰ 《雜阿含》312 經（劉宋·求那跋陀羅譯，《雜阿含經》，CBETA, T02, no. 99, p. 90, a20-b16）。

只是加以如實體驗，不添加任何的愛樂之相或其他特徵。無著比丘也考察了 *paṭisatti* 在巴利經典的用法，指出它相當於 *sati*，且不涉及記憶的意思。《馬陸迦子經》中的 *sati*，令六根門體驗保持在只是被體驗的樣貌，顯然也沒有記憶的意思。另外，就巴利《念處經》而言，每一種正念練習之後的定型句：「只為了保持正念」（*yavadeva ... paṭissatimattaya*）顯示，只為了正念而保持正念也是《念處經》的修法之一。這教導和《馬陸迦子經》和《跋宜亞經》類似，都在培養「純然覺知」。無著比丘認為，這些經典顯然支持向智長老「純然注意」的說法。¹⁰¹ 值得強調的是，在巴利佛典中，*sati* 的定義未必如部分學者所說必然和記憶有關。¹⁰² 巴利佛典中，念的定義有兩類，一和「記憶」有關（SN 48.9, AN 5.14），另一是指四念處（SN 48.8, SN 48.11, AN 5.15）。在巴利佛典所述的四念處的脈絡中，所有的練習只是聚焦於當下，因此 *sati* 顯然並不具有回憶過去的功能。¹⁰³ 正念的定

¹⁰¹ 向智長老的著作早已引用《跋宜亞經》作為經證，然而批評者卻視而不見也未加討論，參見 Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation* (Kandy: Buddhist Publication Society, 2005 [1962]), 36。菩提比丘認同「純然注意」在教學實務上的作用，但認為不應該用於正念的定義：「我認為，以『純然注意』一詞引導初學者建立正念的方法，在實務上是有用的。向智長老可能是如此思考才寫道：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』」參見 Bhikkhu Bodhi, “What does Mindfulness Really Mean? A Canonical Perspective,” *Contemporary Buddhism* 12, no. 1 (2011): 19-39。

¹⁰² Bhikkhu Anālayo, “Remembering with Wisdom is not Intrinsic to All Forms of Mindfulness,” *Mindfulness* 9, no. 6 (2018): 1988.

¹⁰³ Bhikkhu Anālayo, “The Emphasis on the Present Moment in the Cultivation of Mindfulness,” *Mindfulness* 10, no. 3 (2018): 571-581。菩提比丘也說：「就如同我們將會看到的，某些佛教經文也保留了這個意涵。但是我們不應該太過強調這一點。當佛陀需要想出一個足以傳達他自己教導的特點與修行的專有名詞時，佛陀不得利用當時可運用的字彙。為了給自己主要的禪修方法一個名稱，佛陀選擇 *sati* 這個字。但是這時候 *sati* 不再有記憶的意思。佛陀賦予這個字一個新意義，以符合他自身的心理學和禪修體系。因此，堅持用『記憶』這個舊意義來解讀新脈絡，將會是一個重大錯誤。」參見 Bodhi,

義未必涉及「記憶」的事實，也說明了沙夫和其他持類似見解的學者之評論，只是基於特定的文獻與詮釋，並不足以否定「純然覺知」的正念之合法性。

最後，沙夫也評論「純然注意」的倫理意涵：「似乎貶低或忽略倫理判斷的重要」。¹⁰⁴ 然而，這是錯把禪修方法當作身語行為的倫理準則，且無視於既存的文獻記載與現實。實際上，緬甸馬哈希傳統十分強調戒律之重要性¹⁰⁵，同時，內觀運動的提倡者也仍舊持守戒律的倫理。¹⁰⁶ 就如同在批判佛教的想像中，如來藏思想得為現實社會問題負責；在越建東和沙夫的想像中，「純然注意」和「非評判」的態度，也同樣得背負忽略倫理判斷的罪名。倘若按照他們的邏輯，佛教的「忍辱」、「慈心」教導恐怕也可以被批評為：一味順從、濫慈悲，忽略辨別是非善惡的倫理判斷。

“What does Mindfulness Really Mean,” 22。

¹⁰⁴ “... would seem to devalue or neglect the importance of ethical judgment ...” cf. Sharf, “Is Mindfulness Buddhist,” 475.

¹⁰⁵ 馬哈希提到：「所以，你應當像守護你的生命一般，小心翼翼守護你的戒行。你不應疏忽你的行為，以為以後可以加以改正。你任何時候都可能死去，如果你的戒行有缺，你會立即投生到惡趣。戒對正在練習禪修的人而言尤其重要。他們甚至應當敬重戒，勝過自己的生命，保持戒的圓滿清淨。因此，如果你希望實踐禪修，你應當事先持守五戒或活命第八戒，來強化定和觀智的發展，即便你的戒行已經大致清淨。如果你想要參加密集式的禪修閉關，放下世俗的責任，你應當要遵受八戒或十戒。」參見 Mahāsi, *The Manual of Insight*, 44-45。

¹⁰⁶ 如邦德（Bond）描述內觀運動者布施與持戒的情況時說：「在家眾仍每天帶食物（*dāna*）到禪修中心，但這布施是帶給稱為 *yogis* 的在家禪修住眾以及比丘們。*Sīla*（戒），倫理行為也絕未被捨棄。道德的生活、節制的美德，是禪修成功的關鍵。」參見 Bond, *The Buddhist Revival in Sri Lanka*, 160。

（三）被曲解的當代正念

沙夫認為，當代正念運動的提倡者把「消除內心無止息的喋喋不休——停止思考」當作正念練習的目的¹⁰⁷，並將這種說法與「純然注意」連結在一起，將「純然注意」的說法化約為「長青主義」和「過濾理論」。然而，這恐有流於以偏概全的謬誤。沙夫的評論對象包括向智尊者和正念減壓、正念認知治療等課程。但他們皆未以停止思考作為正念練習的目標。以實證的正念課程而言，卡巴金曾說：

正念並不需要為了讓心安靜而把思緒推開，或者將你自己阻絕於思緒之外。我們並非嘗試在思緒湧現心中時阻止它們。我們只是為它們挪出空間，觀察它們是思緒，不加干涉，運用呼吸作為我們的定錨或觀察的「基地」，提醒我們保持聚焦和平靜。¹⁰⁸

正念練習不加評判的覺察當下出現的身心經驗，不論是思緒、身體感覺、情緒，覺察它們的出現以及消失，不論／不追究它們是否為家庭、社會、文化制約的產物。內心的思緒、喋喋不休，亦是正念觀察的對象，這一點也是向智長老的主張。

「純然注意」是在相續的知覺瞬間，對於實際發生在我們內外之事的清晰且專一的覺知。它稱為「純然」因為它只關注知覺的純然事實，無論是透過身體的五種感官或心，即佛教徒所認為的第六感官。關注這六種感官印象時，注意力或正念保持只是純然記錄所觀察到的事實，而不對它們做出身、語、意的主觀反應，包括自我參照（喜歡、不

¹⁰⁷ Sharf, "Is Mindfulness Buddhist," 477.

¹⁰⁸ Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, 69.

喜歡等)、評判或反思。如果在練習純然注意的期間,不論長短,任何這類的評論出現在心中,它們本身便成為純然注意的對象,不迎不拒,在心裡簡短觀照它們之後,讓它們離開。¹⁰⁹

「純然注意」並非要求回到沒有感官、語言過程的原初狀態,而是清楚覺察顯露於當下的每一個身心經驗,而不加以立即的身口意反應,若有反應則以反應本身作為純然注意的對象。再者,更重要的是,對向智長老而言,「純然注意」並非是正念練習的全部內容,僅是整個練習的第一步,為「正知」(*sampajañña*)的智慧預作準備。

「正知」一詞意指在純然正念的「清晰」上增加對於目的與內、外事實的全面了知。換言之:「正知」是建立在「念」(*sati*)之上的「智」(*ñāṇa*)或「慧」(*paññā*)。¹¹⁰

藉由「純然注意」而立即分辨壞的或有害事物的技巧,便跨出消除它們的第一步。例如在心隨觀時,若清楚地覺知:「有貪念」,在法隨觀時,「我內有掉舉」。做出如此表述的這個簡單習慣,將對這類會自行增長的心理特質,產生一種內在的抵禦。¹¹¹

如此,在向智長老的描述中,純然注意將發展出清晰了知事物的智慧,了知所覺察的現象本身的各種特質。

筆者以為,這種正念與正知的協作模式,也存在於正念減

¹⁰⁹ Nyanaponika, *The Heart of Buddhist Meditation*, 25.

¹¹⁰ Nyanaponika, *The Heart of Buddhist Meditation*, 41.

¹¹¹ Nyanaponika, *The Heart of Buddhist Meditation*, 37-38.

壓等的正念教學之中。以上座部佛教傳統而言，廣義的正知是清晰理解、辨別所覺知的事物，可以細分為經典與注釋書的兩類定義。¹¹² 經典裡的正知，一說是涉及在日常各種活動進行時，對每個活動保持清晰的了知：

諸比丘！比丘應如何修習正知？比丘前進、返回時，保持正知；瞻前、側望時，保持正知。又屈伸手足時、著衣持大衣與鉢時、食時、飲時、嚼時、嚐味時、大小便時、行住坐臥時、睡時、醒時、語時、默時，皆保持正知。
(DN 22/ II 292、MN 10/ I 57)

這類的正知可說反映在正念減壓對於在日常生活中保持正念的教導。如卡巴金第一本著作 *Full Catastrophe Living* 第九章的內容：

挑戰在於讓平靜、內在平衡和清晰知見成為日常生活的一部分。不論任何時候，行走都能夠保持正念，同樣的，不僅在練習行走冥想時，我們也能夠試著把剎那剎那的注意力帶到日常生活的作務、體驗和境遇中，諸如擺餐具、吃飯、洗碗、洗衣、打掃屋子、倒垃圾、整理庭園、除草坪、刷牙、刮鬍、淋浴、毛巾擦乾、和小孩玩耍、清車庫、送修車子或自己修車、騎單車、搭地鐵、乘坐巴士、電話交談、擁抱、親吻、觸摸、做愛、照顧仰賴我們的人們、通勤、工作，或者只是坐在屋前台階或後園。¹¹³

經典裡的第二種正知，是了知感受、思緒、認知的生起和逝去：

¹¹² 參見無著比丘著，香光書鄉編譯組譯，《念住：通往證悟的直接之道》（嘉義：香光書鄉出版社，2017年），頁169-173以及 Bhikkhu Bodhi 著，溫宗堃等譯，〈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年4月），頁18-19。

¹¹³ Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, 323.

比丘如何保持正知？於此，比丘了知感受（受）之生時、住時、滅時。了知思緒（尋）之生時、住時、滅時。了知認知（想）之生時、住時、滅時。如是，比丘保持正知。（SN 47.35/ V 180-81、AN 4.41/ II 45）

與這相似的教學也出現在卡巴金的著作中：

4. 留意個別的思緒不會持續長久，它是無常的。如果它來，它就會走。覺察這一點…… 9. 留意與貪心、想要、捕捉、執著有關的思緒。10. 留意與憤怒、不喜歡、瞋心、厭惡、排斥有關的思緒。11. 留意感覺和心情來了又離去。¹¹⁴

但是，如果你可以在這樣的時刻保持正念，如果你仔細看，你將知道，即便這些重複的影相、思緒和感覺也有開始和結束，它們像波浪一樣在心中升起然後平息。¹¹⁵

巴利注釋書則將「正知」分為四種，其中的「有益正知」辨視行動的有益與否、「合宜正知」辨視行動的時機合宜與否。正念減壓教學的內容，亦包括明辨身心行為有益與否的正知，例如正念減壓教導：辨別出疼痛的一部分原因來自於不接納、排斥等不健康的態度¹¹⁶；看清楚想法只是想法、衝動、評判，了解把想法視為事實所帶來的問題¹¹⁷；觀察某些信念、思考模式和

¹¹⁴ Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, 74.

¹¹⁵ Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, 323.

¹¹⁶ 「即便在感受疼痛之時，你也可能在你的疼痛裡看清，某些疼痛來自於不接納、排斥已經發生的或已說的、已做的，來自想要事情有所不同，更向你的喜好，更受你的掌控。」參見 Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, 322。

¹¹⁷ 「你能否看清楚這只是衝動、想法、渴望、評判，並且讓它待著這裡，也讓它離開，不被捲入其中，不給想法它原本沒有的力量，不迷失在過程中？」參見 Kabat-Zinn, *Full catastrophe Living*, 199。

行為的有害性，並設法削弱它們的影響¹¹⁸；處於情緒痛苦中分辨情緒和處境／問題兩個面向，並分別選擇「情緒聚焦」和「問題聚焦」的應對方法¹¹⁹。從這些內容觀察，正念減壓無疑包括清晰辨明，即所謂「正知」的教學。因此，筆者認同卡巴金所言：有些觀點認為正念減壓、正念認知治療只教導純然注意而不具備「正知」，但這只是反映出該觀點對正念減壓課程與其教學法的認識不足。¹²⁰就卡巴金個人而言，明智的行動不僅限於個人身心的照護，更包括面對大環境變遷的明智回應。在其著作 *Full Catastrophe Living* 的第 32 章〈世界的壓力〉中，不乏對氣候變遷、環境污染、核子戰爭、訊息時代議題的關心。卡巴金提供的實務建議之一是：「全球性思考、在地化行動」、「在地化思考，全球性行動」。這個立場至少代表當代正念運動的正念減壓，對於社會、國家乃至區域、全球問題的清晰意識與明智回應。¹²¹

沙夫的另一個批判，針對當代正念運動對主流消費者文化的立場。他認為，早期佛教佛陀的僧團代表對當時主流社會價值與文化規範的批判，僧團需要節制感官欲望、放棄家庭束縛與世間追求；相對而言，當代正念運動順應美國主流的消費者文化，

¹¹⁸ Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, 199.

¹¹⁹ Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, 330.

¹²⁰ 卡巴金認為：「……把正念減壓、正念認知治療等當代正念課程誤判為：強調純然注意 (*sati*)，但不知道它們也包括純然注意力的同伴，所謂的 *sampajañña*，換言之，就是和關注力一同作用的明辨力 (*satipajañña*)。這種觀點也許只是反映出對正念減壓和它的教學法並不熟悉。」參見 Jon Kabat-Zinn, "Too Early to Tell: The Potential Impact and Challenges—Ethical and Otherwise—Inherent in the Mainstreaming of Dharma in an Increasingly Dystopian World," *Mindfulness* 8 (2017): 1133。

¹²¹ Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, 410-420. 這一章的內容在之後的版本增添了不少內容。

並未教導人們捨棄感官快樂。顯然，沙夫是以早期佛教對出家僧團的標準看待當代正念運動中佔大多數的非出家群體。暫且不論消費主義如何套用在屬於醫療保健系統的正念減壓與正念認知治療，也故且不論正念顯然具有減少現今社會消費主義之危害的潛能¹²²，沙夫這種認為傳統上所有正念練習者皆應捨棄感官快樂的見解，實乃忽略佛教中出家眾與在家眾在生活方式上原本便不相同的客觀事實。在巴利佛典中，佛陀並未要求所有在家弟子捨棄感官快樂，過著僧侶般禁欲獨身的出家生活。《增支部》（AN 9.41/ IV 438）對比在家與出家的生活方式：在家弟子受用欲樂（*kāma bhogin*），出家弟子出離欲樂（*nekkhammaṃ*）。《增支部》經典（AN 4.62/ II 69-70）明確指出，享用欲樂的在家弟子，依情況可獲得四種快樂：合法獲取的擁有快樂；享用財物與行善的受用快樂；免除債務的免債快樂，以及身口意無可責備的無責快樂。¹²³《增支部》（AN 10.91/ V 181）甚至提到，縱使受用欲樂，也可因下列四個理由而被稱讚：合法獲取財物、令自身快樂、與他人分享並行善，以及了知欲樂過患而無執取的受用財物。在上座部經典中，雖然受用欲樂的在家弟子無法獲得最終極的解脫（AN 6.50/ III 391），然而，他們仍可遵從教法

¹²² 正念或能提升對消費認知行為過程的覺知，加強人際間的連結感，減少被操弄而無意識的消費衝動，被認為有助於減少現今社會消費主義所帶來的弊端。參見 Erika L. Rosenberg, “Mindfulness and Consumerism,” in *Psychology and Consumer Culture: The Struggle for a Good Life in a Materialistic World*, ed. T. Kasser and A. D. Kanner (Washington: American Psychological Association, 2004), 107-125。所謂“McMindfulness”一詞也被用來批判當代正念與資本主義、商業化的關係。不過，其論述也被學者所批判。無著比丘便以為該詞並不適用於醫療系統的正念減壓和相關課程，參見 Bhikkhu Anālayo, “The Myth of McMindfulness,” *Mindfulness* 11, no. 2 (2020): 476。“McMindfulness”的相關問題，有待另外撰文詳細探討。

¹²³ 另外，受用欲樂的在家眾，也可依八事獲得現世利益和來世利益，見 AN 8.54 (AN IV 281-285)。

(*sāsanakara*) 而成為「預流」或「一來」的佛教聖者 (MN 73/I 490-491)¹²⁴。

肆、確認偏誤與動機性推理

如上文所述，當我們審視越建東與沙夫批判、質疑當代正念課程的論述時，可以發現它們如何在批判當代正念「非佛教」、「非傳統」之時，帶著特定的視角來選取和理解相關的資料：忽略佛教傳統與佛典文獻本身豐富多元的事實；帶著偏於一面的視角詮釋相關佛典文獻資料；無視那些支持當代正念的人種誌、佛典文獻記載；也未能深入探究當代正念課程的實質內容，對其教學內容缺乏充足的認識。什麼因素造成這樣的偏頗？筆者認為，這並不是個別研究者的問題，而是人類普遍的心理現象。其原因不外乎是社會科學所謂的「確認偏誤」(confirmation bias) 和「動機性推理」(motivated reasoning)。當人們受到確認偏誤的影響時，並不會尋找各方面的證據，盡其所能客觀地加以評估，而達到證據整體所指示的結論。相反的，人們有選擇地收集或過度強調那些支持自身信念的證據，同時忽略去收集，或者有意忽視與自身信念、立場相反的證據。¹²⁵

如果問題的探討與個人無關，人們相對而言，較能保持客觀中立；但若涉及個人的理想、信念、利益，受到探求真實以外

¹²⁴ 另參見《雜阿含經》：「佛告婆蹉：『不但一、二、三，乃至五百，乃有眾多優婆夷在於居家，畜養男女，服習五欲，華香嚴飾，於此法、律三結盡，得須陀洹，不墮惡趣法，決定正向三菩提，七有天人往生，究竟苦邊。』」(劉宋·求那跋陀羅譯，《雜阿含經》，CBETA, T02, no. 99, p. 247, a4-8)

¹²⁵ 「確認偏誤」是廣泛的人類心理現象，不僅出現在哲學、秘契主義、政策論述之中，也出現在醫學、法庭審理和科學的領域，參見 Raymond S. Nickerson, "Confirmation Bias: A Ubiquitous Phenomenon in Many Guises," *Review of General Psychology* 2, no. 2 (June 1998): 175-197。

的動機所趨使，便更可能偏向己方立場，忽視與己方立場觀點相對反的證據。若以越建東而言，其對正念減壓和創始人明顯敵視以及護教心態，直白表露在其著作中。他把正念冥想教學的課程化，批判為「氾濫的用實證主義來片面摘取佛教禪修的現象，轉化為呆板機械式的技巧」；把對正念的科學研究與實證的強調，解讀為「將佛教的修行方法，轉為科學服務來貼金」、「將東方的文化系統踩在腳底下，作為墊腳石」；對於卡巴金說正念全球傳播是第二次文化復興的主張，他也視為「西方式自我傲慢的心態展露無遺」。¹²⁶ 受到護教、對抗的動機所趨使，其論述西方正念與佛教正念的差異之目的「提醒東方學習者勿過度盲從」¹²⁷。這動機本身或可視為人之常情，畢竟每位研究者皆有各自獨特的學術、文化、政治背景以及自身的宗教信仰與意識型態。然而，正因為受到個人背景及立場的影響，探討問題時出現確認偏誤的現象，便不令人感到訝異。敵對的心態很容易促成所謂的「動機性推理」（motivated reasoning），使問題探索的過程，從一開始便受到動機與情緒所影響，無論信念的形成、推論法則的運用，和證據的評估皆變得偏於自身一方。¹²⁸ 推論的過程變得不如法官公正的審案，本應為了正確的結論而選擇最適當的策略、客觀地評估正面與反面證據，反而更像是辯論者一般，或許自認為客觀有理，但實際上卻有意無意地為了達成特定結論而選擇最有利於自己想獲得的結論之策略，未能去尋求乃至刻意選擇忽視與自身信念、假設相對立的證據。話說回來，筆者的這篇文章或許也難逃「確認偏誤」與「動機性推理」的魔咒。

¹²⁶ 越建東，〈導論〉，《禪修、禪法、禪技：佛教修行觀之嬗變》（高雄：國立中山大學出版社，2018年），頁11-13。

¹²⁷ 越建東，〈省思西方「正念」方法與佛教正念之差異〉，頁231。

¹²⁸ Ziva Kunda, "The Case for Motivated Reasoning," *Psychological Bulletin* 108, no. 3 (November 1990): 480-498.

伍、結論

總結的說，越建東對當代正念的批評，多基於上座部佛教思想的視角，未兼顧佛教多元化的思想，在引用上座部文獻時，亦有選擇地偏好某些文本與詮釋，忽略不同詮釋的可能性。就沙夫的批評而言，在文獻選擇與詮釋上出現類似的現象，同時對人種誌與歷史的敘事，偏於一面未盡客觀。二者的批判對當代正念課程實有不公之處。需再次澄清的是，筆者並非認為他們的文章全盤皆錯，毫無可取之處，僅是想指出其批評中顯然錯誤、有失嚴謹，而值得商榷的論點，藉此呈現佛教學者在批評當代正念時可能出現的錯誤以及背後所隱含的人類普遍心理傾向。

佛教學者從佛教文獻、人種誌等視角，省思當代正念運動，不論是批判或肯定的態度，皆提供了醫學、心理學等科學實證主義以外的視角，豐富了當代正念的相關討論。然而，在探討當代正念與佛教正念的關係時，倘若持特定立場為了批判而批判，反而容易缺乏嚴謹與證據，落入確認偏誤、動機性推理的認知偏誤。雖然，這類偏誤是人類心理的普遍現象。然而，若是對它們保持有意識的覺察，便有助於減少其發生機率與影響力。研究者有必要在探討問題時，反觀自身研究的意圖，對於所探討的對象保持開放而好奇的態度，盡其所能拋棄已有的成見，不僅是採取「正向測試策略」(positive test strategy) 採取尋求有利於己的資料、證據與詮釋策略，也需要花時間去尋找、直視與自身立論不同的證據，考慮它們所代表的意義，即便它們和自己最初的預設或信念相互衝突。

當代的西方正念運動是亞洲的現代化佛教(modern Buddhism) 傳播至西方文化並與之融合的一個結果。此一運動

包羅萬象，多元而複雜，各式各樣推廣、傳播、教授、定義正念訓練的現象，不論是倫理上可疑的或值得推崇的，都被歸納到此一正念運動之中。¹²⁹ 屬於醫療保健領域的正念減壓和相關課程，受到近代東亞禪宗思想和東南亞內觀運動的影響，其正念實踐同時具有上座部佛教和禪宗佛教的部分元素。這些正念課程，一方面承襲自當代佛教禪修傳統，保有傳統佛教禪修實踐的部分特色；一方面被重置於醫學、心理學等的科學脈絡，有意識的關注壓力管理、情緒調節等身心健康議題，注重正念在日常生活的運用，具實用導向與肯定現世的特色。持平地從佛教整體的角度來看，正念減壓等當代正念課程，可以說是既是西方的，也是佛教的；既是現代的，也是傳統的。西方正念與多元的佛教傳統有著密不可分的關係。就兩者整體的相互影響而言，我們可以說，一方面，佛教正念流傳至西方，尤其美國，受美國實用主義文化影響，形成當代正念運動，成為「美式佛法」（American Dharma）／「美國佛教」（American Buddhism）的一部分。¹³⁰ 另一方面，如布勞恩（Erik Braun）所說，佛教正念也影響了美國文化，美國社會正持續「被佛教化」（Buddhification），¹³¹ 形

¹²⁹ 被認為倫理上或可疑的，如正念的商業化、市場化，以及正念在性愛的運用。另一方面，正念也被道德化，被認為有助於建立慈悲、永續、明智的社會、國家。參見 Jeff Wilson, *Mindful America: The Mutual Transformation of Buddhist Meditation and American Culture* (Oxford University Press, 2014), 133-188。

¹³⁰ 對於「非宗教／世俗的正念」（secular mindfulness），美國的佛教徒之間有支持、批判的不同觀點。支持者通常認為，正念為「普世之法」（universal dharma），超越了宗教信仰；佛教徒應具備善巧方便，以便讓更多人有機會學習。有些人甚至認為非宗教的正念教學不只是稀釋的佛法，關鍵在於培養合格的正念老師。參見 Gleig, *American Dharma*, 52-56, 63-72。

¹³¹ 布勞恩（Erik Braun）認為：「卡巴金的正念課程和他在暢銷書、其他媒體的教學，展現出將美國社會持續佛教化的強大力量。」參見 Erik Braun, “Mindful but Not Religious: Meditation and Enchantment in the Work of Jon Kabat-Zinn,” in *Meditation, Buddhism, and Science*, ed. David L. McMahan and

成所謂「正念的美國」(mindful America)。研究當代正念與佛教的關係時，倘若不詳細考慮當代正念的歷史背景、佛典的詮釋學問題，以及佛教傳統的多元性，輕易割裂為「西方 vs 佛教」或「傳統 vs 現代」兩種正念相互對立的二元式論述，恐怕無法幫助我們對當代正念運動有更細膩的認識，亦無法明辨當代正念與佛教正念的多元內涵以及兩者錯綜複雜的關係。

正念運動是一個在全球範圍裡仍在持續發展的現象，相關議題在英語學界的當代宗教研究中，已開展許多有意義而重要的討論與對話。然而，相對而言，在華語佛教學界裡，這方面的研究仍然相對稀缺而未受重視。筆者身為當代正念的推廣者、教學者以及研究者，期待將來在人文學科中可以看到更多論證深入、引人省思的相關研究與討論。

巴利佛典略語表

AN *Āṅguttara-Nikāya* 《增支部》

DN *Dīgha-Nikāya* 《長部》

MN *Majjhima-Nikāya* 《中部》

SN *Samyutta-Nikāya* 《相應部》

Vism *Visuddhimagga* 《清淨道論》

所引巴利佛典，依據 Pali Text Society 出版品。略語後若為羅馬數字和阿拉伯數字，則分別代表冊數和頁數；若為兩個阿拉伯數字，則前者代表「品數」或「相應數」，後者代表「經數」。略語後若為一個阿拉伯數字，則代表「經數」。

Erik Braun (New York: Oxford University Press, 2017), 196。

引用書目

- 東晉·瞿曇僧伽提婆譯，《中阿含經》，CBETA, T01, no. 26。
- 劉宋·求那跋陀羅譯，《雜阿含經》，CBETA, T02, no. 99。
- 失譯人名，《別譯雜阿含經》，CBETA, T02, no. 100。
- 宋·宗紹編，《無門關》，CBETA, T48, no. 2005。
- 元·宗寶編，《六祖大師法寶壇經》，CBETA, T48, no. 2008。
- 唐·玄覺，《永嘉證道歌》，CBETA, T48, no. 2014。
- 宋·延壽集，《宗鏡錄》，CBETA, T48, no. 2016。
- 宋·道川，《金剛經註》，CBETA, X24, no. 461。
- 唐·慧海，《頓悟入道要門論》，CBETA, X63, no. 1223。
- 《馬祖道一禪師廣錄》，CBETA, X69, no. 1321。
- 宋·嗣端等編，《虎丘紹隆禪師語錄》，CBETA, X69, no. 1358。
- Bodhi, Bhikkhu, 溫宗堃等譯，〈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年4月），頁1-22。
- Sharf, Robert H. 萬金川譯，〈佛教的現代主義與禪定體驗的修辭〉，《正觀》第83期（2017年12月），頁43-161。
- 印順法師，《中國禪宗史》，新竹：正聞出版社，1994〔1971〕年。
- ，〈談入世與佛學〉，《無諍之辯》，新竹：正聞出版，1992年。
- 林建德，〈印順及聖嚴「如來藏」觀點之對比考察〉，《臺大中文學報》第40期（2013年3月），頁291-330。
- 杰米·霍巴德等主編，龔雋等譯，《修剪菩提樹》，上海：上海古籍出版社，2004年。
- 無著比丘著，香光書鄉編譯組譯，《念住：通往證悟的直接之

道》，嘉義：香光書鄉出版社，2017年。

喬·卡巴金、莎朗·沙茲堡合著，〈正念的藥方〉，收入丹尼爾·高曼編，李孟浩譯，《情緒療癒》，臺北：立緒文化，1998年，頁127-167。

越建東，〈省思西方正念方法與佛教正念之差異〉，《禪修、禪法、禪技：佛教修行觀之嬗變》，高雄：國立中山大學出版社，2018年，頁231-245。首次出版在《靈山現代佛教》第363期（2014年8月），第3-4版。

——，〈導論〉，《禪修、禪法、禪技：佛教修行觀之嬗變》，高雄：國立中山大學出版社，2018年，頁1-16。

黃柏琪，《宇宙、身體、自在天：印度宗教社會思想中的身體觀》，臺北：商周出版，2017年。

聖嚴法師，《聖嚴說禪》，臺北：法鼓文化，1996年。

——，《聖嚴法師教默照禪》，臺北：法鼓文化，2004年。

——，《禪的體驗·禪的開示》，臺北：法鼓文化，1999年。

溫宗堃，〈巴利註釋文獻裡的乾觀者〉，《正觀》第33期（2005年6月），頁5-90。

——，〈初期佛教的經行：兼論當代上座部佛教的行禪〉，《福嚴佛學研究》第4期（2009年4月），頁141-168。

釋恆清，〈「批判佛教」駁議〉，《國立臺灣大學哲學論評》第24期（2001年1月），頁1-46。

——，〈道元禪師的佛性思想〉，《佛學研究中心學報》第4期（1999年7月），頁209-258。

鎌田茂雄著，關世謙譯，《中國禪》，臺北：佛光出版社，1996年。

Anālayo, Bhikkhu. "The Emphasis on the Present Moment in the Cultivation of Mindfulness." *Mindfulness* 10, no. 3 (2018):

571-581.

——. “The Myth of McMindfulness.” *Mindfulness* 11, no. 2 (2020): 472-479.

——. “Overeating and Mindfulness in Ancient India.” *Mindfulness* 9, no. 5 (2018): 1648-1654.

——. “Remembering with Wisdom is not Intrinsic to All Forms of Mindfulness.” *Mindfulness* 9, no. 6 (2018): 1987-1990.

——. “The Bāhiya Instruction and Bare Awareness.” *Indian International Journal of Buddhist Studies* 19 (2018): 1-19.

Bodhi, Bhikkhu. “What does Mindfulness Really Mean? A Canonical Perspective.” *Contemporary Buddhism* 12, no. 1 (2011): 19-39.

Bond, George D. *The Buddhist Revival in Sri Lanka: Religious Tradition, Reinterpretation and Response*. Columbia: University of South Carolina Press, 1988.

Braun, Erik. “Mindful but Not Religious: Meditation and Enchantment in the Work of Jon Kabat-Zinn.” In *Meditation, Buddhism, and Science*, edited by David L. McMahan and Erik Braun, 173-197. New York: Oxford University Press, 2017.

Berkwitz, Stephen. “The Rhetoric of Authenticity: Modernity and ‘True Buddhism’ in Sri Lanka.” In *Theravāda Buddhist Encounters with Modernity*, edited by Juliane Schober and Steven Collins, 103-117. New York: Routledge, 2018.

Dunne, John. “Toward an Understanding of Non-Dual Mindfulness.” *Contemporary Buddhism* 12, no. 1 (2011): 71-88.

——. “Buddhist Styles of Mindfulness: A Heuristic Approach.” In *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*, edited by B. D.

Ostafin, M. D. Robinson, and B. P. Meier, 251-270. New York: Springer, 2015.

Gleig, Ann. *American Dharma*. New Haven: Yale University Press, 2019.

Husgafvel, Ville. “The ‘Universal Dharma Foundation’ of Mindfulness-Based Stress Reduction: Non-Duality and Mahāyāna Buddhist Influences in the Work of Jon Kabat-Zinn.” *Contemporary Buddhism* 19, no. 2 (2018): 275-326.

Kabat-Zinn, Jon. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Bantam Books, 2009 [1990].

———. *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World through Mindfulness*. United Kingdom: Hachette, 2005.

———. “Some Reflections on the Origins of MBSR, Skillful Means, and the Trouble with Maps.” *Contemporary Buddhism* 12, no. 1 (2011): 281-306.

———. “An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results,” *General Hospital Psychiatry* 4, no. 1 (April 1982): 33-47.

———. “Too Early to Tell: The Potential Impact and Challenges—Ethical and Otherwise—Inherent in the Mainstreaming of Dharma in an Increasingly Dystopian World.” *Mindfulness* 8 (2017): 1125-1135.

Kapleau, Philip. *The Three Pillars of Zen: Teaching, Practice and Enlightenment*. Boston: Beacon Press, 1972 [1965].

King, Winston L. “A Comparison of Theravāda and Zen Buddhist

- Meditation Methods and Goals.” *History of Religions* 9, no. 4 (May 1970): 304-315.
- Kunda, Ziva. “The Case for Motivated Reasoning.” *Psychological Bulletin* 108, no. 3 (November 1990): 480-498.
- Ludwig, David, and Jon Kabat-Zinn. “Mindfulness in Medicine.” *Journal of the American Medical Association* 300, no. 11 (2008): 1350-1352.
- Mahāsi Sayadaw. *Dhammacakkappavattana Sutta: A Great Discourse on the Wheel of Dhamma*. Translated by U Ko Lay. Selangor: SukhiHotu Dhamma Publication. 1998 [1981].
- . *The Manual of Insight*. Translated by Vipassanā Mettā Foundation Translation Committee. Boston: Wisdom Publication. 2016.
- Mattes, Josef. “Are We Forgetting Sati? Memory and the Benefits of Mindfulness from a Non-Buddhist Viewpoint.” *Mindfulness* 10 (2019): 1703-1706.
- Nyanaponika Thera. *The Heart of Buddhist Meditation*. Kandy: Buddhist Publication Society, 2005 [1962].
- Nickerson, Raymond. S. “Confirmation Bias: A Ubiquitous Phenomenon in Many Guises.” *Review of General Psychology* 2, no. 2 (June 1998): 175-220.
- Purser, Ronald E., David Forbes and Adam Burke, eds. *Handbook of Mindfulness: Culture, Context, and Social Engagement*. Switzerland: Springer, 2016.
- Rosenberg, Erika L. “Mindfulness and Consumerism.” In *Psychology and Consumer Culture: The Struggle for a Good Life in a Materialistic World*, edited by T. Kasser and A.

D. Kanner, 107-125. Washington: American Psychological Association, 2004.

Sharf, Robert. H. "Is Mindfulness Buddhist? (and Why It Matters)." *Transcultural Psychiatry* 52, no. 4 (August 2015): 470-484.

SuttaCentral. Accessed April 20, 2020. <https://suttacentral.net/arv8/san/samtani>.

Suzuki, Shunryu. *Zen Mind, Beginner's Mind*. Edited by T. Dixon. Boston: Weatherhill, 1995 [1970].

Watt, Tessa. "Spacious Awareness in Mahāyāna Buddhism and Its Role in the Modern Mindfulness Movement." *Contemporary Buddhism* 18, no. 2 (2017): 455-480.

Wilson, Jeff. *Mindful America: The Mutual Transformation of Buddhist Meditation and American Culture*. Oxford University Press, 2014.

The Rhetoric of Critics of Contemporary Mindfulness-Based Programs: An Response from a MBSR Teacher

Wen, Tzungkuen *

Abstract

As the mindfulness-based programs (MBPs) spread globally and scientific studies continue to grow in numbers, more and more Buddhist scholars start to investigate these contemporary mindfulness programs. One debate is about whether or not the mindfulness training as taught in MBPs the same as Buddhist mindfulness, if not, what are the difference? Robert Sharf and Kin Tung Yit both explore the issue from a critical perspective and try to demonstrate how mindfulness in MBPs is not the same as traditional Buddhist mindfulness. This article introduces their criticism, examines their validity by analyzing relevant Buddhist literature, history of modern Buddhism, and the works of the founder of MBSR, Jon Kabat-Zinn. It concludes that a part of criticism by Kin Tung Yit seem to based on sectarian view of Theravada doctrine, ignore the diversity of Buddhist thoughts, and selectively favor certain literature and interpretation. Robert Sharf's comments present a similar phenomenon in terms of textual selection and interpretation, and give one-sided presentation of ethnographic data. Their criticisms are lack of evidence and unfair. Such one-sided

* Assistant Professor, Department of Buddhist Studies, Dharma Drum Institute of Liberal Arts.

comments might be explained by a common phenomenon discussed in social science, that is, “confirmation bias” and “motivated reasoning.” With the whole picture of Buddhism in view, I argue, mindfulness as taught in MBIs, especially MBSR, is not only western but also Buddhist, not only modern but also traditional. The contribution of this article is from the perspective of a MBSR teacher, giving an analysis of some scholars’ criticism against MBIs and pointing out how their rhetoric is problematic in terms of its validity.

Keywords: MBSR, Robert Sharf, Kin Tung Yit, Theravada, Chan/
Zen