

批判正念：當代正念課程的批判與回應

溫宗堃

法鼓文理學院佛教學系助理教授

摘要*

近十餘年來，佛教的正念訓練正以一種嶄新的教學型式呈現，即所謂以正念為基礎的課程。正念以促進身心健康為號召，逐漸成為科學熱門研究對象，融入西方世界的主流社會，進入到醫學中心、跨國企業、一流大學、中小學幼兒園、政府機構、矯正機構乃至軍隊。然而，面對這個現象，佛教內部不乏保持省思甚至批判的立場。討論的議題包括正念的定義、正念練習的去脈絡化、倫理問題、社會責任。本文回顧並探討英語佛教界知識份子對當代正念課程的省思與批判，描述當代正念社群的回應，並對相關的議題提供筆者的一些初步觀察與意見。

關鍵詞：正念、正念減壓、禪修、禪宗、內觀

* 收稿日期：2017/06/13，通過審核日期：2017/07/20。

【目次】

- 一、前言
- 二、關於正念的定義
 - (一) 當代正念課程的正念定義
 - (二) 來自佛教界的反思與卡巴金的回應
 - (三) 定義的多元和功能
- 三、正念課程去脈絡化、倫理、社會責任的批判與討論
- 四、真實與方便、單一與多元、理論與實務
- 五、結論

一、前言

自從一九七九年，喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）在美國麻州醫學院附設醫院開設「減壓門診」（Stress Reduction Clinic），創立「正念減壓」（Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR）課程，將正念練習帶入醫學界以來，已有三十餘年。時至今日，西方學界基於正念的概念，發展出多種「以正念為基礎的課程」（Mindfulness-Based Approaches, MBAs）以適應不同人群的特性與需求（Kabat-Zinn 2013）。由於實證研究加上媒體報導的宣傳，正念的利益逐漸廣為人所知，正念訓練不僅被運用在醫學、心理治療、健康照顧等領域，也被運用到不同階層的教育，從高等教育乃至小學教育（如溫宗堃 2013、2015）。隨著正念研究的增加與主流媒體的報導，正念的運用與研究，從醫學、心理治療，擴展到各級教育、運動、政府、軍隊、企業，甚至成為一種熱門的商業產品，深刻影響西方尤其美國的大眾文化（Wilson 2013）。

與此同時，來自科學界的反思與批判也逐漸出現，主張相關研究的正念訓練不如媒體報導那般有效，其他宗教的支持者或無神論者反對源自佛教的正念訓練進入教育體系的新聞也時有所聞。因此，當代「非宗教的」（secular）正念訓練課程在主流社會的推廣，並非未面臨阻力與挑戰。對佛教學者而言，更值得注意的是，佛教學界、教界內部，針對源自佛教的正念課程，除了肯定、欣賞與鼓勵的態度之外，也有不少質疑、省思與批判的聲音。如菩提比丘所說：「有些人讚揚正念應用到許多新的領域——從醫療中心到高級中學到高度安全管理監獄，但是也有人表示懷疑，甚至強烈的指責」（Bhikkhu Bodhi 2014: 19–20）。針對採用佛教正念訓練於減壓、治療憂鬱等臨床運用，佛教內部的不同觀點包括：持正面看法者，認為當代運用乃佛教的一種善巧方便，提供邁向離苦的第一步；或採佛教現代化主義者的觀點，視當代運用剝除了不必要的歷史文化包袱，僅聚焦於佛教本質的和有用的事物；也有反對者視當代正念運用乃對佛教禪修的扭曲與誤用，喪失佛教去除貪、瞋、痴的根本目的（Gethin 2011: 268–269）。

在此篇文章中，筆者將大略探索近年來英語佛教學界與教界對當代正念課程的省思與批判，相關的議題包括，正念定義不盡符合古典佛教文獻，正念練習的教學去宗教化或世俗化（secularization），缺乏戒學的倫理教學等。除此之外，本文亦將探討當代正念社群對於反思批判的回應，並對相關議題提供筆者自己基於正念減壓教學者和佛學研究者雙重身分的個人見解。正念的當代運用非常廣泛，難以概括而論，本文作為一篇初探文章，其目的並非

在詳盡回顧相關的批判與回應，也非提供單一的思考方案，而是希望透過提出觀察與問題，吸引華人佛教學界留意此當代正念的批判與回應的課題，並進一步的加以研究與探討。

二、關於正念的定義

(一) 當代正念課程的正念定義

在現代醫學、心理學文獻中，最常見的「正念」(mindfulness) 的操作型定義是正念減壓創始人喬·卡巴金博士 (Kabat-Zinn 2011: 291) 所說的：

「有意的、不帶評判的、針對當下的注意力」(paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and non-judgmentally)

或者「有意地、不評判地注意當下所產生的覺察力」(the awareness that arises from paying attention, on purpose, in the present moment, and non-judgmentally)

按照夏比洛等人的研究 (Shapiro et al. 2006)，在卡巴金的正念定義裡，有三個關鍵要素：意向 (Intention)、注意力 (Attention)、態度 (Attitude)。它們是正念練習時，不論正式或非正式，同時顯現的要素。關於意向的成分，夏比洛等指出，開始正念練習的個人願景與動機，在正念減壓「非宗教」的教學場域裡，不如它在正念修行的宗教場域中那樣清楚明白。每位學員的願景是「個別的」，且隨著課程開展而呈現出一種轉移：「從自我調節，到自我探索，再到最後的自我解脫」。關於注意力，這裡表述的是關注自己時時刻刻的經驗時，所涉及到的種種不同注意能力。核心的能力是專注的持續度和靈活度。正念課程中逐漸引入的正式正念練習能夠培育這些能力。課程初期強調的是專注的能力，逐漸敞開而強調注意力的靈活度。不評判的態度，並非不帶情感的「純粹覺知」，而是對於自身經驗保持一份接納、開放、和善的好奇心。除了卡巴金所做的定義之外，正念課程社群裡也流傳著其他類似的定義，例如「對當下事件和經驗的一種接納的注意和覺察」(Brown et al 2007: 212)，省略掉意向的要素，僅由「注意力」和「態度」兩部分構成。

（二）來自佛教界的反思與卡巴金的回應

對於上述正念課程裡使用的正念定義，英語佛教學界提出反思與批判的討論。這裡介紹幾位佛教學界者在 2011 年《當代佛教》（*Contemporary Buddhism*）的論點。

1、喬治·德萊弗（Georges Dreyfus）

對於當代正念社群把「以當下為中心的不帶評判的覺知」當作正念（mindfulness）的唯一標準定義，喬治·德萊弗提出他的批評（Dreyfus 2011）。他認為雖然這種提法有助於習慣模式的去自動化，減少注意力的散亂，但失去古典佛教論述所描繪的一些正念的核心特色。因為古典佛教的論述呈現出的正念與過去和現在有關，他認為依據《清淨道論》和《彌蘭陀王問經》正念的核心特色不是聚焦於現在，而是有能力保持住它的對象，因而讓持續的注意力產生，不論對象是否為現在。同時，依據《彌蘭陀王問經》和《念處經》，正念可以是顯然帶有評價的，這和當代所謂不評判的正念定義不同。雖然德萊弗明白佛教本身是多數的，無意提供一個決定性的權威的佛教正念的描述，他仍認為當代的描述，雖屬傳統的一解，也可做為操作型定義對實際練習有所幫助，但無法提供一個理論分析的良好基礎。他認為最好把正念了解為「保留的能力」（retentive ability），「保留資訊」，這便與當下把握一個對象和未來加以回憶有關。他強調正念的「保留能力」與認知的工作記憶力（保留並理解所接受的訊息）有密切關係。因此，正念是「緊密注意對象，導致資料的保留，進而理解我們的認知功能所傳遞的訊息」。德萊弗也指出，正念練習和「正知」有關，進一步提出所謂「正念本身」（mindfulness proper）和「智慧的正念」（wise mindfulness），前者即前述「保留對象」的能力，後者則是了悟身心現象為無常、苦、無我的關鍵。在結論中，德萊弗認為，不帶評判而聚焦當下的覺知，只是正念的一個型態，這樣的定義低估了正念的認知層面的意涵，且是因為未能將操作型定義和理論性定義加以區分開。而這定義的結果，讓科學研究的文獻從未將正念呈現為具有重要的認知功能。

2、魯柏·葛汀（Rupert Gethin）

葛汀指出（Gethin 2011），巴利文的 *sati* 最早被譯為英文的 *mindfulness*

(正念)，始於理斯·大衛 (T. W. Rhys Davids) 在 1881 年出版的巴利經典英譯。當代正念減壓和正念認知治療發展者所採用的正念的定義受到向智長老 (Nyanaponika Thera) 的影響甚大。上智尊者又是受到緬甸內觀統的影響，尤其是馬哈希大師 (Mahāsi Sayādaw) 的禪修方法。葛汀指出，向智長老雖然區分「正念」(right mindfulness) 與初始注意的不同，但更多聚焦於「正念的純然注意 (bare attention) 這個獨特面向」，對比「純然注意」與從自身利益觀點去評判所感知的一切的習慣。「純然注意」的運用可以對治這種感知習慣，可說是從與自我利益不同的角度去看事物的開始。「馬哈希一向智」這個傳統影響西方內觀老師，如傑克·康菲爾德 (Jack Kornfield) 和約瑟夫·葛斯坦 (Joseph Goldstein)。從他們的說明可看到正念被定義為一種對當下的身心事件不帶評判的直接觀察。在正念減壓 (MBSR) 和正念認知治療 (MBCT) 的脈絡裡採用的這個定義中，將看不到上座部文獻帶出的正念定義的其他面向。例如，《相應部》提到「念根」是「記憶、回憶久遠前所說所做」。《彌蘭陀王問經》提到正念的特相是「想起」(calling to mind, apilāpana)、「取得」(taking possession)。就此而言，正念讓禪修者想起善不善的特質，而能知道應或不應追求哪個特質，並追蹤這些特質的結果，如同國王的出納官提醒王的財藏。另外阿毘達磨文獻亦列出正念的幾個本質，包括回憶，回想，憶念、記住、不漂浮和不忘卻。葛汀認為「記得」在早期佛典的念處練習中，可理解為記得去觀察呼吸，記得應該做的事。而《彌蘭陀王問》的記得善與不善特質，也有意義。在感覺不快樂時，記得快樂的特質，更能有效因應不快樂，直到它消失。葛汀認為「不漂浮」和「不忘失」的特質與聚焦當下的覺知定義不同。前者是「投入覺察的對象」，後者是未心不在焉、不健忘。這樣的「正念」似乎是指「警覺的特質」(quality of being 'on the ball')。對於《清淨道論》提到正念的「現起」是守護覺察的對象或與之面對面，葛汀認為與覺察對象面對面，正是在當代內觀禪修和正念減壓、正念認知治療脈絡中可見的定義。同時，《清淨道論》提到正念的「近因」是四念住或穩定的感知。而在《念住經》中，念住與斷除對世間的貪憂有關，顯示正念不僅止於純粹的注意或當下不評判的觀察。從佛教看來，若不加修飾的說「不評判」可能讓人以為所有的心理狀態，不論善、惡，皆具有同等價值。然而，從實務角度看，許多佛教傳統也強調不執著於自身的不執著或修行成就，不對自身的貪瞋痴生起瞋與反感。也許因為如此實務的角度，正念減壓和正念認知強調不評判的態度。整體而言，葛汀認為僅是單純觀察當下，並不保證有真正的正念，但可做為它出現的條件。雖然如此，對於佛教傳統和正念課程而言，正念僅是眾多練習中的一個，而這些練習可能會有特定的效果，無論事先預想的觀念或

理論為何。換句話說，在臨床的脈絡中，正念的其他進一步的面向，仍可能出現。關於正念的理論定義的強調不同，對於正念技巧的實際臨床引用而言，可能並不重要。

3、菩提比丘 (Bhikkhu Bodhi)

菩提比丘的文章主要目的在從巴利佛典檢視正念 (*sati*) 的意思 (Bodhi 2011)。他認為正念在三藏裡兩個主要的意義：1、記憶；2、對當下的清澈覺知。雖然正念 (*sati*) 這個詞本來的意思是「記憶」，但是佛陀依據其教學目標為這個舊詞附予了新的意義，這時候正念不再有記憶的意思。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。他認為可以用最簡單的詞把正念理解為清澈覺知 (*lucid awareness*)。正念使被捕捉到的對象在心中清晰而分明地顯現。當被認知的對象屬於過去——當它被理解為是過去所做、所感、所說——它的清晰呈現採取的是記憶的形式。當所緣是出入息、來回行走等的身體現象，或者當它是感覺或思維等的心理活動，正念的清晰呈現所採取的形式是對當下的清澈覺知。菩提比丘也提到正念 (*sati*) 以及正知 (*sampajañña*) 彼此的密切關係。區分這兩者時，正念是對現象界的清澈覺知。這清澈覺知的要素普遍存在於練習之初。而隨著正念的增強，「正知」隨後出現，加進了認知的元素，清晰的了解對象。在內觀禪修的練習中，禪修者清楚理解已生起之現象的本質與特性，並且把它們跟佛法（佛陀整體的教學）的各項特徵聯結起來。因此，從「正知」可知：禪修者不僅觀察到現象，而且「理解」當前現象所具有的意義。隨著練習的不斷進展，清晰理解所擔任的角色愈加重要，最後發展成為真正的內觀 (*vipassanā*) 與智慧 (*paññā*)。一般的詮釋以為：正念是本質上不具有辨別、評價和判斷的一種覺知。菩提比丘認為儘管這種對正念的描述在關於禪修的通俗文獻中得到廣泛的流傳，但這和聖典文本的描述（解釋）並不完全相符，而且還有可能對如何正確修習正念產生錯誤的見解。正念的培養在一些情況下確實需要修行者放下個人的辨別、評價和判斷，改採單純觀察的立場。然而，要發揮身為八正道之一員的作用，正念一定要和正見、正精進共同合作。這就意味著正念修行者必須時時評估自己的起心動念，對它們進行判斷，並投入有意識的行動。正念和正見配合時，能使修行者辨別善與不善，惡行與善行，有益的心所與有害的心所。正念和正精進的配合時，能促進不善心的斷除與善心的增長。如此，正念修習方能為正慧的生起和苦源的斷除奠定基礎。對於正念是否可以合理地自其傳統脈絡中擷取出來運用於非宗教的目的，菩提比丘主

張：非傳統的正念應用方式是可以被接受的，甚至是值得讚揚、欽佩的，理由是：這麼做有助於減輕人類的苦。但是，他也提醒要避免化約地將正念理解為一種技術而已，並呼籲研究者應尊重正念所根源的宗教傳統。

如上所述，佛教學界對於當代正念課程社群為了減少苦難所做的正念應用，多少都抱持著正向的態度。但是，對於當代正念社群所使用的正念的操作型定義，佛教界學有認可，也有批判與反思。反思的焦點在於，只談不評判和以當下為中心，將忽略了正念在多樣佛典文獻中呈現出的其他面向。

4、喬·卡巴金的回應

對於佛教學者提出的反思，正念減壓創始人卡巴金的文章提出了回應 (Kabat-Zinn 2011)，可歸納下列幾點：(一) 他早期給出定義僅是操作型定義，並不是依據阿毘達摩或其他古典教學而得出的決定性定義。(二) 他至今仍從向智尊者的描述中找到方向，認為正念是「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。」換句話，正念貫穿整個佛法的修行，從最初到最後一直存在。(三) 他提到他所接受的禪宗訓練，更強調超越主體與客體的非二元覺察力，類似一種「本具」的觀點，也類似向智長老用「心成就解脫的崇高表現」一詞所指涉的事物（可以說，受到禪宗思想的影響，在卡巴金自身的認知裡，正念並不僅是上座部阿毘達摩文獻中的一個心所，也僅不是早期佛典中一種修行的道路與方法，更是一種超越時間、超越主客，本來具足的事物）。(四) 考慮到人們已過度傾向認知，鮮少體驗只是存在（於當下），無有任何的目的，只是醒著，不帶有喜歡、不喜歡的透鏡和意見，記憶的要素在西方正念的定義中是不需要的，或無益的。(五) 不評判的意思並非指某種理解境界，而是指人們將會有許許多多的評判和意見，但是，並不需要去評判、評價，或加以反應，只是覺察評判生起時的感受，自然會產生新的發現。(六) 卡巴金在文章中提出另一個新的觀點，他解釋當初使用正念一詞來指稱減壓的課程，其實是將正念當作一個總稱 (umbrella term)，用以替代整個普世之法，也就是佛法中放諸四海皆準的部分。換言之，普世之法的任何一個內容，皆可用於替換正念。卡巴金的這種說明，自然是將正念減壓視作教導佛法中普世之法的一種工具、善巧方便。

（三）定義的多元和功能

佛教是複數的佛教，有著各式各樣的傳統，而各個傳統又有種種的古典文獻，即使要從單一傳統為正念找到一個公認全面而統一的定義，似乎也是件困難的事。如同本文描述的三位佛教學者的討論，即便他們皆採取或主要採取上座部佛教文獻，也顯然未能得出一個三位學者皆一致同意的最適合的正念的定義——究竟是「記得」的成份多一些，還是「覺知」的成份更為重要；究竟是覺察此刻當下還是包括憶念過去。不一致的詮解，一方面是因為上座部文獻本身呈現出正念的多個面向，另一方面是因為佛教學者本身也不免有個人的詮釋或偏好的解讀。當代正念的定義中最常被指出的問題在於著重「不評判」和「當下」，被認為忽略了認知、理解事物的智慧面向，也遺漏了正念與「記憶」的能力之間的關係。然而，從上座部阿毘達磨的一個角度看，也可以認為認知理解其實是「慧」(paññā)心所的功能，記憶則是「想」(saññā)心所的功能，不能夠歸於正念(sati)的定義，最多只能說它們是和正念一起作用的心所。如同葛羅斯曼(Grossman 2015: 18)所說，當佛教傳統自身都無法獲得統一的定義，又如何期待正念運用者得出一個所有傳統都同意的定義。同時，局部地分析、比較不同傳統、典籍的正念定義，對於正念的實踐，意義不大亦沒有幫助。正念定義必須在各自實踐系統內部，才能顯現出其扮演的角色和作用。

撇開佛教文獻定義的複雜度，從實務的立場看待佛教學者的評論，正念定義的理論微細差別，並不影響正念課程或佛教禪修的正念教學或者學員的正念學習(Gethin 2011: 276)。因為佛教傳統和當代正念課程教導的並非正念的定義，而是四念住(satipaṭṭhāna)的各種練習，而四念住練習培養的不只是正念。例如，當代正念課程的定義，常被批判「不評判」的原素忽略了認知、辨別是非的智慧面向。然而，事實上，貫穿正念減壓課程的一個重點是，覺察當下的身心經驗，發現身心苦難的肇因，然後選擇明智的回應，而非慣性的反應。例如，面對情緒和壓力時，帶著「初學者之心」、「不知道」的態度去覺察當下的一切，了解情緒壓力反應的事實，不讓情緒和壓力反應依照舊有的慣性模式繼續延續，選擇有意識的回應方式。在這個從覺察到選擇回應的過程中，便包括了智慧的鍛練。「當下經驗告訴我們什麼？」「發現關於自己的什麼？」「如何是有效的回應方式？」回答這些問題的智慧，從覺察當下而逐漸生起。這也是為何卡巴金在他近來的一篇文章中指出：以為正念為減壓課程缺只教導純粹注意(bare attention)而缺乏明辨事物的「正知」

(sampajañña) 的批判，顯示出這類批判並不熟悉正念減壓和其使用的教學法 (Kabat-Zinn 2017)。

三、正念課程去脈絡化、倫理、社會責任的批判與討論

蒙泰羅 (Monteiro 2015) 等人的一篇文章探索傳統正念社群對當代正念課程的主要批評與反思，並評估其批評的合法性。筆者以下便以聚焦這篇文章以及其他學者對此文的回應與討論，探討佛教界對當代正念課程在倫理、去脈絡化 (decontextualizaion)、社會責任等議題的省思與批判，以及當代正念社群的回應。

蒙泰羅等人的文章指出，當代正念課程有三個特點能助人獲得安適：一是採用多種默觀實踐，以遠離心的散亂，並與當下經驗保持連結；二是認為心的散亂與對當下經驗的態度 (貪、瞋、癡) 是苦的概源；三是強調避免經驗迴避，與當下連結，進而培養善巧地處理當下經驗的智慧。當代正念社群，和傳統佛教正念社群共享有緩解苦難的意向，也採取佛教傳統的禪修練習與思想 (如無常、轉化負面心理、不執著)。然而，當代正念課程仍遭受傳統正念社群的批判，包括：正念定義的不完整未能充揮發揮正念的潛力 (如前已述)；融合不相容的概念架構裡的技術 (如大乘佛教的不二思想和上座部的思想)；把正念化約為不區別倫理善惡的注意力，可能導致正念變為邪念 (如殺人的狙擊手)；不評判的覺察可能使人對壓迫過於容忍而變得消極，甚至錯失原本正念斷除貪瞋痴的意向。針對傳統正念課程的質疑，還包括正念課程的教學是否符合八正道的「正念」(right mindfulness)¹；它能否導向苦之根源的洞見，而非僅是一種消解症狀的技巧；正念課程是否應將倫理道德的戒學納入課程。蒙泰羅等指出，當代正念課程確實包含菩提比丘 (Bhikkhu Bodhi) 所描述的「正念」的初始面向；正念減壓 (MBSR) 的練習也是基於四念處。然而，正念課程仍缺乏讓「正念」圓滿的七覺支。

由於心理學家採取價值中立的立場，也由於一般抗拒明確道德倫理的社會傾向，當代正念課程教學並未明顯陳述倫理立場，採取的是一種隱性教學法。但傳統正念社群認為這並不足夠。除此之外，傳統正念社群也關切當代正念教學者本身受訓時間短而導致的倫理實踐問題，以及當被教者是追求營利的企業或可能傷害生命的軍隊時所遭遇的倫理問題：接受正念訓練的成員只是變得更柔順，成為不倫理原則的共犯，而未轉化所處組織的文化。蒙泰

¹ 這裡以中括弧的「正念」代表八正道的 right mindfulness，藉以區分譯為正念的 mindfulness。

羅等建議以超越特定宗教信仰的方式傳達普世的倫理概念，尤其是倫理概念背後的用意、意向。為避免人們使用正念進行不善的行為，正念課程需要有健全的課程架構教導學員在倫理行為決策過程中更清晰的掌握自身行為的意向與動機。

大衛斯（Davis 2015）指出，蒙泰羅等的文章點出當代正念教學是否符合傳統佛教的正念和倫理，且不僅止於症狀緩解，這對於了解正念課程當代發展的展望與陷阱至為重要。然而，他認為正念課程是否應該堅守佛教版本的「正念」與倫理道德，這問題的答案只能是：持續去討論「人如何存在才最好」的廣泛倫理問題。至於苦的原因和如何有效處理苦的問題，才是跨文化關心的領域，可做為上述倫理對話的基礎。因為佛教版本的倫理觀或「正念」並非是跨文化所接受、採納的。例如，當代自由主義者重視「對不公義的正當憤怒」，但從許多佛教傳統看，那卻是一種誤導。再者，佛教版本的「正念」，立意為從輪迴解脫，但是教授正念課程的場域並未預設這種佛教特定的形而上觀點。另外，佛教的「正念」、「正業」也有不同的版本。選擇哪一種，仍需進一步的討論和抉擇。他認為關於在各種不同文化脈絡裡傳播正念的問題，說明我們需要進行對話，去挑戰來自不同文化的我們，仔細檢視我們關於如何活才最好，以及如何訓練我們的心才最好的深層信仰。

波瑟（Purser 2015）的回應文章指出，從一些報章雜誌、部落格看，某些佛教社群對正念介入課程確實有強烈的批評，但也有學者分析當代正念運用如何歷經重製與轉化的過程，以適應深植於個人主義和消費者資本主義的西方社會的需要，以及對於可見的世間的實務需求。蒙泰羅等人設定兩個對立的社群，一個是「傳統的」正念佛教社群，另一個是「當代的」正念運用的社群。但這個設立遭到波瑟的質疑，如正念減壓的社群的創始人和資深教師皆明言正念減壓課程是一種表述佛法的善巧方便，根源於佛法。而且，正念減壓教師需學習佛法思想，接受佛教內觀靜修營。很難截然劃分「傳統的」與「當代的」的社群。波瑟認為正念減壓的公眾形象，為進入公領域場所或爭取研究經費而著重其「非宗教」、「科學的」形象，導致蒙泰羅等人的文章輕易將正念減壓列為「當代的」正念社群之一。波瑟也引用其他學者研究指出正念減壓的雙重身份，雖然有助於其接收更多的參與者，但同時也有不誠實的危險，乃至有可能違反知情同意的法律風險。波瑟指出蒙泰羅等人的文章認為傳統佛教社群對當代正念的批判，源自於「科學」與「宗教」的諍論和基本差異；解脫學脈絡與臨床脈絡的不相融；以及正念課程缺乏倫理的教學。對於最後一點，蒙泰羅等人指出，許多當代正念教學者提出論述，認為正念練習本身便會帶來倫理的行為，倫理面向本已內建於正念練習之中，甚

至正念老師自身體現倫理道德，以身作則。但對於波瑟而言，這仍然不足。當代正念社群應該做的，是需要讓正念運動成為一股轉化西方資本主義社會的力量，而不是僅教人自我調節、情緒管理，去適應不合理的社會和制度。正念課程需幫助人們去看見所處社會、政治和經濟脈絡有害心理的方方面面。同時，正念課程需要以明確的規範方式發展一個有效的倫理架構，聚焦在行為和行為對自他安適快樂的影響二者之間的關係。

貝爾 (Bear 2015) 的文章回應蒙泰羅等人的文章與相關正念課程倫理問題的討論。他指出明確的倫理訓練似乎來自擔心非宗教正念課程可能會被用於有害的或誤導的運用，尤其是在可能有不符佛教倫理的活動的場域，大多的討論聚焦在正念課程裡正念的倫理基礎，是否應仍保持含蓄不顯，還是應從佛教的觀點進行教學。他主張實驗心理學文獻，正向心理學，組織心理學的研究提供另一種教導倫理的選擇。貝爾也指出，討論正念課程的倫理訓練會涉及到什麼才符合倫理的權威來源問題。美國心理學會的專業規範要求尊重文化差異和自決，這讓心理專業等人士難以在非宗教場域，教導基於特定宗教或靈性傳統的倫理觀。在這種情況下，根據自我認同的價值或跨文化認可的品德與性格優點的倫理訓練方法，相較於明顯佛教取向的倫理訓練，似乎具有更大的優勢，擁有較強的理論和實證基礎，可用於許多非宗教的場域，也適合廣大範圍的學員，無論他們的宗教或靈性取向為何。貝爾認為正念介入課程面對的最重要問題，並非是可否使正念課程和佛教更為一致，而應該是如何讓可能的最廣幅的學員們獲得最大的利益。

四、真實與方便、單一與多元、理論與實務

從上述的討論來看，關於當代正念的「省思／批判」與「回應／辯護」的兩類思考，多少類似佛教思想史中的「真實」與「方便」兩種發展的趨向（釋印順 2000：11）。一方關注的是如何回歸佛教文獻或傳統中完整的正念論述，從而將正念訓練的可能利益予以最大化，乃至達到解脫的最高目的；另一方關注的是如何依據科學實證的方向，並考慮現實的條件，將正念訓練可能帶給現代社會不同人群的利益予以最大化。

就正念的定義而言，佛教文獻的豐富多元性本身注定難以得到一個符合所有文獻的定義，即便是在單一個傳統內，如上座部文獻，便已有不同論述，更何況是佛教內部不同的傳統。當代正念課程的正念定義屬於操作型定義，原本便著重在正念實踐上的指導意義，並無心於佛典文獻詳細的討論。從實務的角度來看，正念定義並不同正念課程本身，而後者才是正念課程參與

者是否能夠獲得利益的關鍵。

當代正念課程提供的正念訓練是否符合佛教的「正念」，或是僅是教導八正道的一支，而非完整的八正道教學。如上述大衛斯、貝爾所言，這個問題本身也是一個問題：考慮到人類文化的多元，傳統佛教的版本未必是適合當代正念課程的參與者；再者，佛教如此多元，哪一個才是真正的佛教版本也需要討論。當代的正念課程受到二十世紀緬甸佛教純觀（*suddhaviṇṇa*）的內觀傳統深刻的影響，即便不以解脫為目的（*Ditrich 2016*），但練習的方法（行住坐臥中觀察身、受、心、法）與態度（好奇、耐心、不執著）確實與當代佛教傳統一脈相承。即便有學者，如沙爾夫（*Sharf 2014*）和柯森斯（*Cousins 1996*）認為當代內觀傳統重視觀輕止而採純觀的修法，和最早期佛教文獻教學（先止後觀）並非同一件事。但是，這仍不能否定正念的純觀方法很可能淵源於西元前佛教部派分裂之前的事實（*Wen 2009*）。倘若依據當代內觀傳統的詮釋，正念練習本身不僅培養「正念」，當練習深入時更能夠甚至在一次觀照中包含八正道的培養（*Mahāsi 2000: 220–222*）。不過，當代正念課程不僅受到上座部佛教的影響，也受到禪宗的影響，甚至教學法內隱含「不二」、「佛性」、「如來藏」的思想（*Saunders 2016*）。因此，從某一個佛教傳統去評論當代正念課程教學是否符合佛教傳統，評論可能會有參考標準不同的問題。舉例而言，從上座部的「精進」觀點來看，正念課程中屬於禪宗元素的「不努力」（*non-striving*）、「無為」（*non-doing*）的態度便可能顯得不符傳統。另外重要的是，當代正念課程的時間至多為三十個小時左右。若將如此簡短的課程與整個佛法系統相比較，進而質問課程能否達到佛法所謂的解脫，這樣的比較並不對等而顯得不合適。

關於當代正念課程缺乏倫理（戒學）的內容，省思與回應的重點在於：佛教版的、跨文化認同的，或者自我選定的倫理價值觀，何者更適合當代正念課程的參與者；再者，倫理價值的教學方式應為外顯直述的，還是內隱含蓄（如正念減壓教學法中以身作則具身體現出慈愛等倫理價值）。對於當代正念社群而言，這個問題的答案需要實證研究才具有說服力。可以補充的是，從佛法的角度來看，正念訓練本身原本便有助倫理道德的養成。緬甸馬哈希大師曾詳細討論這個議題。他提到佛典中原本未持戒的在家人（如小偷、劊子手）在練習禪修之前並未持守戒律，但在禪修後成為聖者或開發高階的觀智，正是由於正念修習本身，他們淨化自身的心，從而獲得戒的清淨（*Mahāsi 2016: 26–44*）。換言之，定慧的修習（不論程度如何），有助於戒行的清淨。從理論上來說，正念練習幫助人培養穩定的心並了解自己身心的運作，也有助於看見倫理與非倫理的行為與價值對自己身心與他人的影響，從而能夠選

擇真正有助於自他的倫理價值與行為。

順此來看，在軍隊和企業中教導正念的問題，答案便顯然可見：從事有倫理爭議的職業的人們，也應該被教導正念禪修，且這無關乎現有體制的改造或者強化不倫理行為，而是關乎個體心的淨化。佛教大體上傾向認為一切體制的轉化，關鍵在於個體心智的轉化。正念訓練或正念課程能否改變企業文化或社會，關鍵在於能否幫助個體培養穩定而敏銳的心智，看見自己身心的運作和所處環境的關係（緣起），從而產生有效而智慧的回應方式。

五、結論

西方佛教學界教界對於當代正念運動的批判與省思，有助於釐清當代正念課程的相關議題，發掘潛在問題，進而幫助當代正念運動的健康發展。對於這股當代正念運動，我國佛教界知識份子也有著不同的反應。有的人給與稱讚，認為能讓更多人（尤其非佛教徒）認識正念禪修，進而利益更多的人群。也有些人則帶著輕視的態度，認為這股風潮的正念教學只是以現世利益為目的，使佛法世俗化，脫離解脫的目標。也有人認為為這股潮流，不僅世俗化、商業化，甚至提供有問題的教學，徒增人們的貪婪煩惱。這些看待當代正念的不同角度，一方面反映了佛教界內部的多元聲音，一方面也可能反映這股當代正念運動的多個面向，皆有其價值與意義。倘若回歸佛教最初的本懷：解決生命的苦難，那麼正念訓練的普遍流行，本質上顯然應是件值得慶幸的事——只要教學真正能夠減緩個人乃至社會的苦難。西方當代的正念運動，仍然持續發展中，尤其當這股潮流蔓延至東方華人世界時，相關的省思、批判與回應，值得佛教學界持續關注與討論。

參考書目

中文專書、論文或網路資源等

- 溫宗堃 (2013)。〈西方正念教育概觀：向融入正念訓練於我國教育邁進〉。《生命教育研究》5 (2)：145–180。
- 溫宗堃 (2015)。〈醫療的正念：機會與挑戰〉。《福嚴佛學研究》10：106–126。
- 釋印順 (2000)。《以佛法研究佛法》。新竹：正聞出版社。

西文專書、論文或網路資源等

- Baer, Ruth. 2015. “Ethics, Values, Virtues, and Character Strengths in Mindfulness-Based Interventions: A Psychological Science Perspective.” *Mindfulness* 6(4): 956–969.
- Bodhi, Bhikkhu. 2011. “What Does Mindfulness Really Mean? A Canonical Perspective.” *Contemporary Buddhism* 12(1), pp. 19–39. (菩提比丘 (2014)。〈正念的真正意思為何〉。溫宗堃等譯。《福嚴佛學研究》9：1–23。)
- Cousins, L. S. 1996. The Origins of Insight Meditation. *The Buddhist Forum* 4: 35–58.
- Davis, Jake H. 2015. “Facing Up to the Question of Ethics in Mindfulness-Based Interventions.” *Mindfulness* 6(1): 46–48.
- Ditrich, Tamara. 2016. “Buddhism between Asia and Europe: The Concept of Mindfulness through a Historical Lens.” *Asian Studies* 4 (1): 197–213.
- Dreyfus, Georges. 2011. “Is Mindfulness Present-Centred and Non-Judgmental? A Discussion of the Cognitive Dimensions of Mindfulness.” *Contemporary Buddhism* 12(1): 41–54.
- Gethin, Rupert. 2011. “On Some Definitions of Mindfulness.” *Contemporary Buddhism* 12(1): 263–279.
- Grossman, Paul. 2015. “Mindfulness: Awareness Informed by an Embodied Ethic.” *Mindfulness* 6(1): 17–22.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. & Creswell, J. D. 2007. “Mindfulness: Theoretical

- Foundations and Evidence for its Salutary Effects,” *Psychological Inquiry* 18(4): 211–237.
- Kabat-Zinn, Jon. 2011. “Some Reflections on the Origins of MBSR, Skillful Means, and the Trouble with Maps,” *Contemporary Buddhism* 12(1): 281–306.
(喬·卡巴金 (2013)。〈關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉。溫宗堃譯。《福嚴佛學研究》8：187–214。)
- . 2013. *Full Catastrophe Living, Revised Edition: How to Cope with Stress, Pain and Illness Using Mindfulness Meditation*. UK: Hachette.
- . 2017. “To Early to Tell: The Potential Impact and Challenges --- Ethical and Otherwise --- Inherent in the Mainstreaming of Dharma in an Increasingly Dystopian World.” to be published.
- Mahāsi, Sayādaw. 2000. *Dhammacakkappavattana Sutta: A Great Discourse on the Wheel of Dhamma* (2nd ed.). (U Ko Lay, Trans.). Yangon: Buddhasāsanānuggaha Organization.
- . 2016. *The Manual of Insight*. Boston: Wisdom Publication.
- Monteiro, L. M., Musten, R. F., & Compton, J. 2015. “Traditional and contemporary mindfulness: Finding the middle path in the tangle of concerns.” *Mindfulness* 6: 1–13.
- Saunders, David. 2016. “An Introduction to the Buddhist Underpinnings of Mindfulness-Based Interventions: Buddha-Nature and Intrinsic Goodness.” *The American Journal of Psychiatry* 11(3): 7–9.
- Sharf, Robert H. 2014. “Is Mindfulness Buddhist? (and Why it matters).” *Transcultural Psychiatry* 52(4): 470–484.
- Shapiro, S.; Carlson, L., Astin, J. & Freedman, B. 2006. “Mechanisms of mindfulness.” *Journal of Clinical Psychology* 62(3): 373–386.
- Purser, Ronald E. 2015. “Clearing the Muddled Path of Traditional and Contemporary Mindfulness: A Response to Monteiro, Musten, and Compson.” *Mindfulness* 6(1): 23–45.
- Wen, Tzung-kuen. 2009. *A Study of Sukkhavipassaka in Pāli Buddhism*, Unpublished doctoral dissertation, The School of History, Philosophy, Religion & Classics, The University of Queensland, Australia.
- Wilson, Jeff. 2013. *Mindful America: Meditation and the Mutual Transformation of Buddhism and American Culture*. Oxford: Oxford University Press.