

前言：一個必然的全球文化復興的種子正在 形成：在人類關鍵的轉折點上，透過正念及 其起源的鏡頭，錘煉心理學對心智、自我和 具身的本質之理解

作者

喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn)

麻省大學醫學院醫學榮教授

「醫學、健康照護與社會的正念中心」暨「正念減壓」(MBSR) 的創始人

譯者

溫宗堃

法鼓文理學院佛教學系助理教授

洪文艷

廣東嶺南職業技術學院健康管理學院高級講師

* 譯案：本文原名為 Foreword: Seeds of a necessary global renaissance in the making: the refining of psychology's understanding of the nature of mind, self, and embodiment through the lens of mindfulness and its origins at a key inflection point for the species。原文出自 Current Opinion in Psychology, 2019, 28: xi-xvii。感謝原作者卡巴金博士授權中譯。英文原稿全文可見 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352250X19300211>。

一遍又一遍地把游移不定的注意力主動地帶回來的能力，是判斷力、人格和意志力的根本。人如果沒有這種能力，便不是自己的主人。能培育這種能力的教育是最卓越的教育。但是，定義這一想法要比給出實現這一想法的實際指導容易得多。

～威廉·詹姆斯 (William James) 《心理學原理》(The Principles of Psychology) (1890 年)

當威廉·詹姆斯于 19 世紀晚期在麻薩諸塞州劍橋區的哈佛大學寫下這些話時，他並不知道當時在地球的另一邊，已有人們不僅認識到其可能性，而且已通過嚴格的練習高度發展其操作方式。他已直覺到且巧妙的闡明：我們的注意力趨向于游蕩，而馴服這注意力游蕩有助於更清明的洞察和具身的智慧 (embodied wisdom)。當然，我指的是：有系統地培養正念，或者說，時時刻刻的、非批判的、非反應性的注意；覺知、洞察力；以及透過有意識的培養而可能發生的解脫。

在進入 19 世紀的最終十年之際，詹姆斯提出他深刻而富有洞見的沉思。如今，在 21 世紀將跨入第 3 個 10 年之際，我們作為詹姆斯在西方心理學以及包括神經科學、神經現象學領域等相關學科的繼承者和直系後代，發現自己正處在一個他難以想像的以光速交換信息且彼此互聯的世界之中。因此，我們可以分享不同的方法和洞見——以弗朗西斯科·瓦雷 (Francisco Varela) 的說法，包括第一人稱的、第二人稱的、第三人稱的——來探索和追問不同文化和傳統裡的心智與現實的本質，在更早的時代這些文化和傳統彼此並未接觸。在這個星球上的此刻，在完全互聯的全球環境中，人們可以說，正念以及普世適用且具包容性的法的框架 (dharma framework) ——它描述、邀請且滋養著那嚴謹而系統的正念培育以及隨之而來的潛在利益——對整體人類而言，在某種程度上已變得太過重要且生死攸關，因而不能讓它們僅留在亞洲寺院傳統中與世隔離。正是在寺院的傳統之中，正念和其普世之法的框架得以產生，並且透過實踐和文本注釋得到多方的發展、精煉、塑形和闡釋，從而延續了 2600 多年。我認為這個多渠道的智慧之流是人類寶貴的財富和遺產，毫不誇張地說，它是人類作為一個物種在當前和未來幾十年所面臨的挑戰中一個不可或缺的全球性資源[2]。

根據記載，早在幾百年前，佛教 (Buddhism) 和佛法 (Buddha-dharma) 便開始逐步地與西方世界相遇、接觸[3]。隨著 1979 年正念減壓 (MBSR) 首建

於主流大學醫療中心的醫療部門，並開始傳播，加上現在正念認知治療（MBCT）[4、5]等其他基于正念的介入措施家族日漸壯大，正念冥想作為正式練習和存在方式的普遍價值和潛力，終於在經過 20 年的潛伏期後，逐漸開始在世界上找到自己的道路。在發展的早期，很大程度上是受到科學文獻所催化，這些文獻報導了正念對各種慢性疾病的臨床療效。就像融雪不可阻擋地從高山源頭流向山下，繞過障礙，在溫和的重力作用下找到多條岔路，最終匯入主要河流，正念也同樣遵循了類似的過程，它跨越了那原本定義、培養和闡述它的傳統範圍，進入到了主流的世界¹。希望這最初的浮現只是一個起頭而已。

這股重力作用，從一開始便是從苦難中解脫的願望，也是我們作為人類都具有的潛能：能夠覺醒，體現幸福，體現出更大的智慧和明智的行為，無論是在個人生活的行為上，或者是就作為一個物種在這個世界上生活的方式而言。這個挑戰／機會從未如現在這般必要且急迫。

我們可能會問，為什麼這種對正念冥想的興趣在這時爆發？是內在的什麼被觸發而讓如此多的臨床醫生、研究人員和學生，逐漸或突然改變了他們的研究重點，將冥想和其影響納入研究，並且自己也開始實踐？這些是大問題，留待以後再說。對於為這期特刊做出貢獻以及閱讀此刊的人們而言，這也可以是一個內省的主題。²

正念進入主流並不僅僅是因為正念關係到所謂的「純然注意」（bare attention）以及一遍又一遍的將游移的注意力帶回來的能力，雖然這和練習本身一樣重要。然而，至少在我看來，這事的發生，很大程度也是因為正念的培養包括了另一個完全不同的維度，也就是，「正知」或「分明了知」（巴利語：sati-pañña 或 sati-sampajañña）的非工具性的培育[8-10]。純然注意和分明了知，正如鈴木俊隆（Shunryu Suzuki）在其他脈絡中[11]所提到的，二者「不一不異」。若沒有洞見、沒有智慧的維度，便無機會充分體認種種經驗的「非我」和「無常」的本質，以及一切事物相互關聯的事實——這份體認當然仰賴於我們人類的多重智能，包括概念領域的智能（若未經鍛煉，此一智能將引生錯覺）。工具性和非工具性在許多不同層次的交融，界定了我們所謂的正念之本質，暨是一種正式的冥想練習，也是一種存在的方式。佛陀把這練習

¹ 雖然在本質上，因為正念關乎注意力和覺察，所以它多少共通於不同的傳統和文化[6]。

² 對於正念科研的批判，可參考[7]。

說為是趨向苦滅和解脫（梵語：nirvana）的「直接之道」（direct path）。³

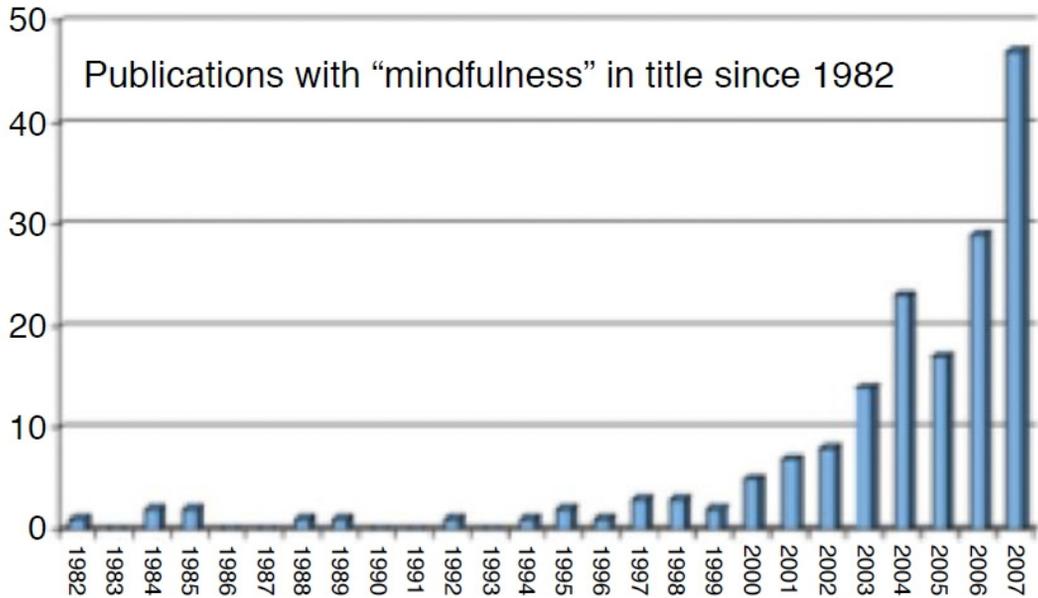
從 1979 年的角度來看，這似乎是不可能的事。但科學已經日益成為主要的引擎，推動人們對正念冥想的廣泛興趣，促使世界各地數百萬人接納正念並從事有系統的練習。過去近 40 年的相關研究（表現在下文 2017 年的圖表裏），以及此特刊裡的文章正逐漸影響時代思潮（若是間接影響，主要是通過新聞報導和通俗性文章），激勵許多人通過有系統的正式和非正式的正念練習，觀察且溫和對待自己的心智、身體和進行中的生活。同時，迄今為止的科學證據是主要的推動力量，促使著人們將更多的正念帶入各式各樣的專業學科和社會運動，諸如醫學實踐和衛生保健[14]、心理學和腦科學[15、16]、各級教育[17–21]、司法[22、23]、商業[24、25]、領導力[26]，以及，很重要的是，認識到貧窮、種族主義和制度化的不公所造成的苦難，並且採取行動加以改變[27–31]。

總之，這些社會的和制度的改變，以及其他許多方面不斷增長的勢頭，加上主流媒體以及專業與通俗的公共圖書出版物對它們的報導不斷增加，為正念開闢許多進入世界並作出貢獻的途徑。正念成為雄厚資金獎助的研究對象，且應用在許多不同的領域，這樣的事實本身已顯示，科學與冥想練習的融合交會，把僧人、佛教學者、哲學家、社會運動者、藝術家、經濟學家、記者、商界領袖、甚至政治家、政治運動者，帶入共同的對話之中[32–34]。這種多樣性反映在這期特刊作者文章的範圍廣泛上。這是科學正盡其所能在對不同的認知方式保持開放態度，挑戰自身的局限、默認的假設和隱含的偏見。我期望，由於這份特刊的緣故，也由於其多樣觀點、學術性、證據力、敏銳批判力，以及文章中表達的懷疑所帶來的影響之故，科學的包容性和嚴謹性，皆得以延續和增長。

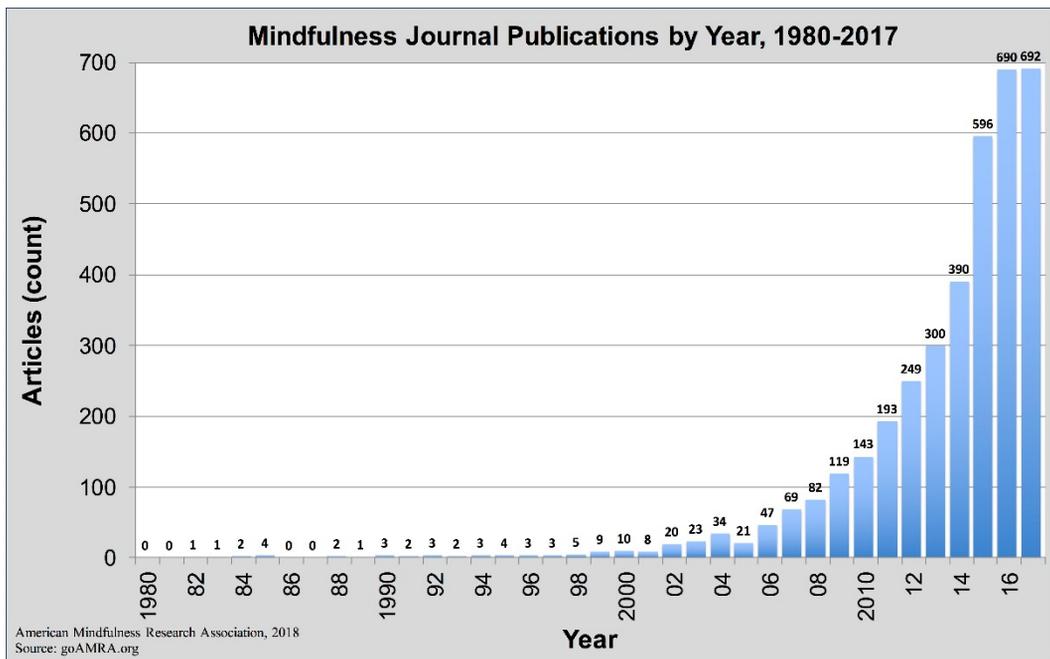
正念主題的研究論文集首次在 2009 登場時[35]，我曾為該書撰寫前言，其中納入了哈佛醫學院的大衛·路維（David Ludwig）繪製的一張曲綫圖，它最早精確描述每年在醫學和科學文獻中其題目帶有「正念」的論文之數量。在接下來的幾年裏，我們與「美國正念研究協會」（American Mindfulness Research Association）和南加州大學（USC）的戴維·布萊克（David Black）合作，保留條形圖的格式，並且開發更嚴格的篩選算法，以便僅只統計經過同儕審查的論文，排除通俗的書籍和文章。直到 2007 年的最初情況看起來是

³ Nirvana，直譯是「熄滅了」，像火焰沒有了氧氣。

這樣的：



包括 2017 年在內的最新分析如下：https://goamra.org/wp-content/uploads/2018/02/AMRA_trends_2017.jpg



這現象不言自明。從較後的圖表中，我們看到，在 2007 年符合標準的論文總共有 69 篇（儘管在前面的圖表中，2007 年的論文少于 50 篇。這是因為後來的幾年，以目前的算法進行了修正）。如後面的圖表所示，2017 年符合標準的論文有 692 篇，是 10 年前的 10 倍多。⁴

後一個圖的曲綫清楚地描述了這一個新興領域的輪廓。我們現在看到的正念領域，在經歷了大約 20 年或更長時間的隱伏期，自 2002 年左右跨越了一個閾值之後，便以指數式的速度飛快發展。⁵2017 年論文數量的數據與前一年相同，表明論文數量的淨產出如今可能趨于平穩，這是指數式現象不可避免的發展。也許這預示著一個成熟的新時代到來，以及一個合法而嚴謹的科學學術研究和應用之領域逐漸鞏固。這一股努力必須包含以下的範圍：（1）正念的種種深層、無可否認且重要的法源（*dharma roots*）；（2）正念的各種古典定義和現代解釋；（3）需要在實驗室和臨床中對正念進行更嚴謹的探索，包括使用主動對照組[37]；（4）考察正念在不同文化中的歷史、哲學和語言脈絡；（5）正念作為人類覺醒狀態的一種普世表達方式的潛力，畢竟覺醒呈現出多種不同的文化形式；（6）保有正念所擁有的普世之法的整體性、嚴謹度、倫理核心，以及其解脫的觀點和意圖。在我看來，這些事是新興多元的全球正念社群所共有的責任。事實上，此特刊的作者即是這社群裡少數而重要的代表群體，而眾多讀者則是這全球社群裏一個更大的代表群體。

如上所述，正念現在越來越廣泛地被應用於生活的各個領域。時間將會告訴我們：未來的曲綫會如何展開，以及正念的解脫且非二元的本質，和其倫理基礎，能否得到維持和強化[38]。然而，我們只需要閱讀此特刊的各篇文章，就能知道這新興領域的驚人廣度和深度，也能瞭解它所伴隨的不可避免的挑戰。畢竟這新興領域在如此短暫的時間內歷經飛快的增長，且如同科學一貫的發展，它將很容易遭受到某種形式的過度簡化、商品化、公然惡意的剝削，以及唯科學主義的毒害——冥想是研究主題的事實，則使情況變得更加複雜。

⁴ 在 2018 年，論文總數是 842，而 2016、2017 年修正後的數量分別是 782 和 799。（見 goAMAR.org）

⁵ 從社會學和歷史學的角度來說，可能會很有趣的是，做一個回溯式的反析以了解廣大群眾開始對正念感到興趣並加以實踐的現象。如果可能，包括（*Fourier transform analysis*），分析那些發生在臨床醫學、認知心理學、神經科學裡重大事件、主要的加速劑，以及這段時間中可能有助於這指數式成長的主流媒體，以及對這正念掘起的一些批判，不論有理與否。[36]

雖然有這一切的危險與警告，我仍然相信：在人類進化和發展的關鍵時刻，我們有能力通過培養正念（mindfulness）和「真心」（heartfulness）*來促進全球的文化復興[39–41]。也許這期特刊已證明了文化復興實際上可能比我們所知的來得更快。也許這特刊可以啟發我們以不同的方式去認識正念並為其慶祝，盡我們所能加倍努力確保它是多元的，包容的，擁有這個詞的每一個意義，保留最高的完整性、科學和哲學的嚴謹度，以及其對下一代的潛在價值和希望——如果它能夠避免腹背受敵：一邊是肆意剝削、商業化、誇大宣傳；一邊是廉價的新自由主義（正念有時被如此指責，但我認為是錯怪了）[42]。⁶當正念逐漸進入主流社會時，闡明這些擔憂並提供應對的模型來理解其潛在陷阱，是極其重要的[44]，能提醒我們：在人類的心智不知道自身的圓滿（及空寂）之時，若我們能不屈服於這些不幸的普遍趨勢，會發生些什麼。

我受邀為這一期特刊撰寫首篇文章，瞭解到這大量文章的廣度和深度，我想合宜的做法是談談整體的現象和它可能指向的地方，不去評論特定的論文或主題，儘管我喜愛閱讀它們。所有提交的文章，都對我們評估正念領域目前的狀況，有重要的貢獻（這原本是這期特刊的意義所在），同時它們也說明了對未來工作而言最有前景的方向為何。

我發現幾乎所有的文章都引人深思、具啟發性。不論從單篇或整體的角度看，它們邀請人們從深入的、持續中的，且非常受歡迎的第一人稱、第二人稱和第三人稱的角度，探究正念的本質，以及它社會的和人際的維度、各式各樣的應用，以及在不同環境中教授正念所面對的挑戰。這一點也不奇怪，因為這期特刊有意地突顯、探索，並在某種意義上讚揚「正念」（mindfulness）這一詞——當然，這麼做，有充分的理由。⁷

在我看來，在這個不斷發展的領域中，當我們閱讀並思考這些來自許多同儕和不同學科的文章，瞭解並學習這些時而一致、時而不同的種種觀點之時，最重要的是「對話」本身。當世界各地越來越多的研究人員、臨床醫生和學生閱讀和研究這期特刊，辯論著相關的議題，或因為這裡的觀點而創造

* 譯按：作者了解，mindfulness的中文「念」，由「今」和「心」所構成。此中，「心」在英文中，可以是mind和heart，分別偏向心的理智和情感的面向。為強調正念不只是「認知」，還有情感面向，如溫暖、慈愛、悲憫，因此他認為mindfulness也可譯作heartfulness，看到mindfulness時也應想到heartfulness。雖然heartful一詞本是「衷心」、「誠摯」的意思，但是，這裡的heartfulness是作為sati/smṛti的另一個英譯詞，強調其情感的面向。

⁶ 亦見Zuboff, S. [43]。

⁷ 關於其背景，見：[8, 39, 40, 49, 50]

新的研究工作之時，這個現象將繼續下去。我當然為這些文章的範圍之廣，以及其清晰度和嚴謹度感到驚嘆，即使看到某些文章技巧地傳達出非常尖銳和敏感的重大問題，包括：未認識文化、脈絡和解脫框架，有文化挪用、去脈絡化、練習挑揀的問題——這些只是其中少數具挑戰性的領域。

我想談談文化挪用的問題，這是從社會的和歷史的視角看待所謂主流世界對正念的興趣爆增的一個方式。⁸就我個人而言，我早年所接觸和實踐的佛法 (Dharma)* 是禪宗傳統 (禪、曹洞、臨濟)，這傳統有一共同的主張，據傳出自菩提達摩 (Bodhidharma)，亦即：禪心是「不立文字、教外別傳」(a special transmission outside the sutras, independent of name and form)。雖然對某些傳統而言，這可能看起來是一種叛教。但是，不論是當時或 50 多年後的現在，這對於我來說都是一股清新的氣息——它意味著：正是練習本身，以及善巧而悲憫的教學 (經常是非語言的)，加上共修社群的助益，催化了證悟和覺醒，它超越了傳統形式、神聖典籍和正統教義，即便它們在其自身的文化脈絡裡多麼的精彩。⁹正念減壓源自上述的實踐視角以及以下的觀點：如果我們巧妙地傳授嚴謹的冥想練習，榮耀每位課程學員或病人的完整性和美麗 (或者可以說是佛性／真實本質)，且闡述的方式使人覺得與自身處境密切相關，但不讓人感到文化受威脅，也不過度目標導向，那麼，每一個人都可能因為這樣的練習而或多或少得到益處。我總感覺到彷彿有一種法的元素在這過程中自行運作，它來自亞洲傳統，並與新的文化相接合 (它在歷史中一直是如此)。在這個過程中，法帶來轉變，也被轉變，雖然在本質上總是保持不變，仍是四聖諦的一種表述方式，儘管四聖諦一詞可能不會在正念減壓的課堂上被提及。

然而，「教外別傳」並非主張無視這些教義。顯然，作為一名正念老師和／或實踐者，學習關鍵的典籍是一個必要且應持續的工作，能深化自身在法上的實踐，並依據對法的深刻而精緻的表述，擴展並挑戰自身的見解。

⁸ 因為種種原因，避免使用「世俗」(secular) 一詞 (見 Kabat-Zinn [39, 40])。

* 譯按：作者區分大寫的 Dharma 和小寫的 dharma。前者特指「佛法」，後者指事物的本然、宇宙的基本法則。佛法雖因起源地、特定傳統而有不同表述，但其內容根本上與普世之法並無基本上的差異。

⁹ 見 Varela, FJ, Thompson E, Rosch E: *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*. Cambridge: MIT Press, 1991, 2016。所談的觀點最初出現在這書中，後來被 Thompson 修正為這樣：「佛教哲學觀點在什麼程度上塑造禪修經驗或者被它塑造，在佛教研究中，仍然是一個開放而有趣的問題。」法蘭西斯科 (Francisco Varela, 1946–2000)，博學的科學家，忠誠的法的修行者，「心智與生命研究所」的共同創始人[45]。

正念減壓並非文化挪用的案例，而是為了讓新環境、新土壤中的人們首次接觸法的智慧——正念減壓是一個工具，目的是通過主流醫學把正念帶入美國文化，且帶入時讓人感到誠實、具挑戰性，同時完全尊重其起源，但又不拘泥于「文字」、文化或傳統。在當時看來，最重要的事是分享這個智慧傳統和實踐所具有的潛能。顯然它在地球的一端已高度發達，但在另一端（在我看來，至少在美國文化中）幾乎仍未得到發展。

這感覺就像是法從一個文化滿溢到另一個文化，因為它是一種激進的，也是可能實用的方案，可以解決醫學上和生活上共同的苦難——這苦難帶來的壓力和痛苦可以多麼巨大啊。如《念處經》(Satipatthana Sutta)所說，佛陀明確地教導：正念是解脫苦難的直接之道。我很認真看待這個教導。作為「禪」的真誠學生，同時具有科學家和冥想者的背景，那種想要與人分享的衝動非常強烈且合乎常理，特別是因為直覺告訴我：美國各行各業的人們常規的練習冥想，將是一件具有重大價值的事。我也覺得，這可能最終會改變我們所居住的世界，只要我們整個文化，藉由被善巧教導的、從一開始就是不二的相對密集的練習，以直接、第一人稱的方式，認識我們的身與心，換句話說，只要讓正念在許多層次上成爲一種公共健康介入措施。正念減壓打從一開始便帶有三層意圖：(1) 以一種常識性的、完全美國化的方式闡述、教導冥想練習，通過時時刻刻緊密關注以探索自己的心智、身體和生命的一種冒險。從這注意力和由此產生的覺知之中，便有多重的學習、成長和療癒，能夠轉化自己與經驗之間的關係；(2) 從苦和苦的根源解脫，如第二聖諦所述，亦即從依戀、自我認同、渴愛，當然，還有貪、瞋、癡三毒(巴利文：kilesas)之中解脫；(3) 在希波克拉底誓言「首先不做任何傷害」的倫理原則下，培養具身的智慧和悲心。若沒有覺知，沒有正念，人的生活不可能符合這樣的誓言。因為如果沒有正念——如果沒有好朋友願意偶而出於關愛來挑戰你，你如何能發現自己可能正在傷害自己或者別人？

我感到很神奇的是：經過了 40 年，我們的這些對話出現在科學期刊、實驗室、工作場域和我們的生活中。令人驚訝的是，我們的集體對話是圍繞著法的各種觀點、它們在世界上針對不同場景的種種可能應用，甚至爭論著智慧、悲心、倫理與善巧方便的本質，同時又不忽略(我希望)我們心理傾向的陰暗面，傾向相信並偏愛自己的思想內容、心理模式和敘事情節。最重要的是，在我看來，我們都在自己的生活、工作和交錯的世界中，或多或少地，探索正念的價值，視其爲一種練習，一種存在的方式，也就是「道」(Tao)，一種道路、一種修行(bhavana)。我們每個人都在按照自己個人的觀點和自身

獨特的業力傾向 (karmic tendencies)，透過自身的冥想實踐，從自己的直接經驗學習而得以長成。同時，也通過這期特刊，從我們較間接的第二人稱的經驗學習，包括聆聽同儕、可敬的老師，向他們學習，縱使或尤其是當我們持有不同意見的時候。我希望，我們都願意提出不同的意見，當我們對關鍵論點有強烈感受的時候——我們整個行業的嚴謹和進化，都仰賴於此。對我們而言，我會說最重要的是，從開放的、心胸開闊的懷疑視角，非某種正統派的觀點，來看待這個領域的挑戰、前景，以及它無數的可能應用——培養並保有「不知道的心」(don't know mind)(如同我的一位老師，崇山(Seung Sahn)一再指出的)，安住於「不知道」，且「知道」我們大多時候其實並不知道。

我不會深入討論特定文章提出或突顯的個別議題，因為議題太多無法充分討論。我只想說，如果我們需要更多的證據，那麼這期特刊本身就是證據。它已說明，我們是這有意向而體現解脫的社群 (sangha) 的一部分，它不斷增加、學習、擴展，不是為了自己，而是為了地球，為了人類物種，為了全體苦難的眾生，包括那些可能造成他人痛苦的人們，在某種程度上這最終可能是我們所有人。僅僅因為這個原因，我們需要互相把自己最深的本性反映給彼此——這是一個有教養的社群、善良、悲憫、智慧、遵循倫理，尤其不加傷害和良善的行為。對我來說，這是真實力量的定義，是人格的定義，是意志、社群、安全的定義。我們需要彼此，因為我們同屬一個健全與智慧正展現的廣大星球的一部分。作為個體，我們很容易在某種程度上欺騙自己。作為科學家，我們知道真相，即我們所知道的，從來都不是完整的、絕對的。它向來是相對的，暫時的。絕對主義會傾向暴虐，這種暴虐會執著於見解、自我，並把與我們意見相左的人們視作他者。這可能造成的苦難和潛在傷害是巨大的，即使在科學、醫學上也是如此。我們需要幫助彼此保有真誠——在這個星球上的這個關鍵時刻，促進我們人類整體的健康。這期特刊、它的工作、它的洞察力和背後的愛，都是這種需求的表述，是對它此時此地的價值和未來潛力的頌揚。

「正念減壓」(MBSR) 最初的願望已經實現了——也就是，它可作為一個可廣泛複製的模型，也是一個「概念的證明」，證明：通過「正念」的練習——這個「正念」既是小寫的(譯按：mindfulness)，就其教導設置(instructional set)而言，也是大寫的(譯按：Mindfulness)，就其起源和解脫的潛能而言——謹慎教導和培養普世之法的智慧 (universal dharma wisdom)，若保有法的完整性加以操作和具體化，對於個體一生的健康，乃至政府、人類社會，和此地球上生命的健康，都有巨大的益處。這期特刊見證了過去二十年來心理

學、醫學、神經科學、教育、哲學和許多其他學科裡的不同支流裡被釋放出來的能量活力。

當然，不可避免的是：我們對於許多問題，持有不同的觀點和多重的視角。這些問題包括：這個領域本身以及它可能的走向；我稱為法的事物之普世性；正念與慈悲的關係[46]；正念是善的還是中性的心理特質；培養某些社會團體的正念，比如軍隊、邊防人員、警察、企業和科技領袖，究竟是合乎倫理的、明智的，或者僅是天真幼稚。還有許多諸如此類的其他問題。我希望為了眾人的利益，這期特刊也會放大這些對話的聲量，也許也會使人們對下述之事有更深入的和更清晰的理解：坐下來，檢視自己內心有什麼，質疑自己對於自身觀點、未經檢驗的信念和隱性假設的執著，並且認識宇宙根本的相互關聯性，安住於時間之外的覺知本身之中——如此的愛的激進行動，能夠如何影響或者如何不影響我們的核心人性。

另一方面，過去 30 多年來，受到達賴喇嘛對科學的興趣和「心智與生命研究所」(Mind and Life Institute) 的影響，科學家、學者和修行者之間持續對話，也為這一領域的發展做出了巨大貢獻。再者，大量的瓦雷拉獎助金(Varela fund)[45]多年來被頒發給較年輕或有成就的科學家(其中許多人也是本期特刊的作者)，加上一些其他關鍵的加速劑，共同促成了圖 1 中的指數增長，進一步地推動了這一趨勢的擴展。瓦雷拉獎助金旨在促進心智本質相關研究的質量。這類研究包括第一人稱的研究，與我們自己個人冥想練習(包括其潛在的臨床和研究應用)、深思式的內省、探問這種內部實驗室有關；第三人稱的研究，通常關乎大腦、神經系統、研究對象之身心的科學研究；還有重要的第二人稱的研究，藉此，我們互相傾聽學習，也向有經驗的冥想老師學習。

在我看來，正念的練習，如上所述，終極而言，是當人願意認識自心圓滿的時候所生起的一種愛的激進行動——那是一份對智慧的愛、對法的愛、對可能性的愛、對人性的美麗和潛能的愛。這就是文化復興，此時此地正在發生。這期特刊的豐饒正是此復興的一種表現，也鑒于其豐富性，這特刊不可避免地將成為這文化復興的倡導者。當我們確實屈服于貪婪、瞋恨和無知時，我們就會退回到根本不瞭解、甚至不關心自身圓滿的心智狀態(無論我們所談的是個人、企業、銀行、金融機構、政府，還是監控式資本主義，以及隨之而來的各種危險、毒害和辯護者)反烏托邦地增加自己和他人的系統性痛苦和傷害[47]。

因此，這個 2019 年特刊的出現非常及時。希望它將有助于在這世界上催

化另一個層次的覺醒和悲心，幫助我們深入理解「正念」的真正意義，以及我們可以採用哪些方式，藉以在這世界中和自己生活中嚴謹而完整地培養正念。從作為一門學科和人性潛在資源的心理學的角度來看，希望這期特刊也會產生新一代的研究，探索我們所說的心智 (mind)、覺知 (awareness)、悲心 (compassion)、具身 (embodiment)、相互關係性 (interconnectedness)、自我 (self) 和無私 (selflessness) 的本質，以及這一切與我們的社會性和生態性、共同人性以及個體性之間的關聯。這肯定是 21 世紀最嚴謹、最有用處的心理學[48]。我希望在此人類進化的關鍵時刻——亦即，當我們具身明白 (embodied insight) 自身的本質，以及如何在不自傷自己和彼此傷害的前提下，繼續生存乃至茁壯成長之時；在自然世界變得前所未有的嚴厲之時——這正持續的探究和闡明，能夠深深地滿足人類的需求。

參考書目

1. James W: *The Principles of Psychology*. Cambridge, MA: Harvard University Press; 1983. p. 401.
2. Harari YN: *21 Lessons for the 21st Century*. New York: Spiegel & Grau; 2018, 314-322.
3. Batchelor S: *The Awakening of the West: The Encounter of Buddhism and Western Culture*. Williamsville, VT: Echo Point Books; 2011.
4. Crane RS, Brewer J, Feldman C, Kabat-Zinn J, Santorelli S, Williams JMG, Kuyken W: **What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft.** *Psychol Med* 2017, 6:990-999.
5. Segal ZV, Williams M, Teasdale J: *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. second edition. New York: Guilford; 2013.
6. Kabat-Zinn, J. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Bantam; 2013, pg. lxii.
7. Thompson E: **Looping effects and the cognitive science of mindfulness meditation.** In *Meditation, Buddhism, and Science*. Edited by McMahan DL, Braun E. New York: Oxford; 2017:47-61.
8. Ānālayo B: *Sattipatthana: The Direct Path to Realization*. UK: Windhorse, Cambridge; 2003, 39-43.

9. Thera Nyanaponika: *The Heart of Buddhist Meditation*. San Francisco: Weiser Books; 1962, 36–49.
10. Buddhadasa B: *Heartwood of the Bodhi Tree*. Boston: Wisdom; 1994; 138–139.
11. Suzuki S: *Zen Mind, Beginner's Mind*. New York: Weatherhill; 1970. p. 25.
12. Kabat-Zinn J: **Two ways of thinking about meditation—the instrumental and the non-instrumental**. *Meditation is Not What You Think*. New York, NY: Hachette; 2018, 49–53.
13. *American Heritage Dictionary of the English Language*, third edition, 1996, pg. 1225 and pg. 2130.
14. Epstein R: *Attending: Medicine, Mindfulness, and Humanity*. New York: Scribner; 2017.
15. Brown KW, Creswell JD, Ryan RM: *Handbook of Mindfulness: Theory, Research, and Practice*. NY: Guilford; 2015.
16. Brandsma R: *The Mindfulness Teaching Guide: Essential Skills and Competencies for Teaching Mindfulness-Based Interventions*. Oakland, CA: New Harbinger; 2017.
17. 包括所謂的體育教育：Kaufman KA, Glass CR, Pineau TR: *Mindful Sport Performance Enhancement: Mental Training for Athletes and Coaches*. Washington, D.C.: American Psychological Association (APA); 2018.
18. Rechtschaffen D: *The Way of Mindful Education: Cultivating Wellbeing in Teachers and Students*. New York: W.W. Norton; 2014.
19. Jennings PA: *Mindfulness for Teachers: Simple Skills for Peace and Productivity in the Classroom*. New York: W.W. Norton; 2015.
20. Schonert-Reichl KA, Roeser R (Eds): *Handbook of Mindfulness in Education: Integrating Theory and Research into Practice*. New York: Springer; 2016.
21. Barbezat DP, Bush M (Eds): *Contemplative Practices in Higher Education: Powerful Methods to Transform Teaching and Learning*. San Francisco: Jossey-Bass; 2014.
22. Riskin LL: *The Contemplative Lawyer: On the Potential Contributions of Mindfulness Meditation to Law Students, Lawyers and their Clients*. *Harvard Negotiation Law Review*; 2002:1–141.
23. Magee R: *The Inner Work of Racial Justice*. New York: Tarcher Perigee; 2019.
24. Chaskalson M: *The Mindful Workplace: Developing Resilient Individuals and Resonant Organizations with MBSR*. Oxford, UK: Wiley-Blackwell; 2011.
25. Gelles D: *Mindful Work: How Meditation is Changing Business from the Inside Out*. New York: Houghton Mifflin Harcourt; 2015.
26. Koole W: *Mindful Leadership: Effective Tools to Help You Focus and Succeed*. Amsterdam: Warden; 2013.

27. Williams AK, Owens R, Syedullah J: *Radical Dharma: Talking Race, Love, and Liberation*. Berkeley, CA: North Atlantic Books; 2016.
28. King R: *Mindful of Race: Transforming Racism from the Inside Out*. Boulder, CO: Sounds True; 2018.
29. Yang L: *Awakening Together: The Spiritual Practice of Inclusivity and Community*. Somerville, MA: Wisdom; 2017.
30. Samuelson M, Carmody J, Kabat-Zinn J, Bratt MA: **Mindfulness-based stress reduction in Massachusetts correctional facilities**. *Prison J* 2007, 87:254–268.
31. Kabat-Zinn J, de Torrijos F, Skillings AH, Blacker M, Mumford GT, Levi-Alvares D, Santorelli S, Rosal MC: **Delivery and effectiveness of a dual language (English and Spanish) mindfulness-based stress reduction (MBSR) program in the inner city—a seven year experience: 1992–1999**. *Mindfulness and Compassion* 2016, 1:2–13.
32. *Mind and Life Dialogues*. (1987–2013). <https://www.mindandlife.org/mind-and-life-dialogues/>.
33. All Party Parliamentary Group. Mindful Nation UK: Report by the Mindfulness All-Party Parliamentary Group. Retrieved from https://www.themindfulnessinitiative.org.uk/images/reports/Mindfulness-APPG-Report_Mindful-Nation-UK_Oct2015.pdf.
34. Bristow J: **Mindfulness in Politics and Public Policy**. *Curr Opin Psychol* 2019, 28:87–91.
35. Didonna F: *Handbook of Mindfulness*. Springer; 2009. pp. xxv– xxxiii.
36. Harrington A, Dunne JD: **When mindfulness is therapy: ethical qualms, historical perspectives**. *Am Psychologist* 2015, 70:621–633.
37. Rosenkranz MS, Dunne JD, Davidson RJ: **The next generation of mindfulness-based intervention research: what have we learned and where are we headed?** *Curr Opin Psychol* 2019, 28:179–183.
38. Kabat-Zinn J: Too early to tell: the potential impact and challenges—ethical and otherwise—inherent in the mainstreaming of dharma in an increasingly dystopian world. *Mindfulness* 2017, 8:1125–1135.
39. Kabat-Zinn J: **Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps**. *Contemp Buddhism* 2011, 11:281–306.
40. Williams JMG, Kabat-Zinn J: *Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins, and Applications*. UK: Routledge; 2013; 281–306.
41. Kabat-Zinn J: *Mindfulness for All: The Wisdom to Transform the World*. NY: Hachette; 2019.
42. Purser RE, Petranker J: **Transformation through inquiry: mindfulness for the neoliberal self**. Tikkun 2018 In: https://www.tikkun.org/newsite/author/a_petrankerr.

43. Zuboff S: *The Age of Surveillance Capitalism: The Fight for a Human Future at the New Frontier of Power*. New York: Hachette, 2019, and the fundamental importance of self-awareness as a counter force to digital “heteronomy” as opposed to autonomy, p. 308.
44. Purser RE: **Clearing the muddled path of traditional and contemporary mindfulness: a response to Monteiro, Musten, and Compson**. *Mindfulness* 2015, 6:23–45.
45. Mind and Life Institute <https://www.mindandlife.org/varelagrants/>.
46. Condon P, Desbordes G, Miller WB, DeStefano D: **Meditation increases compassionate responses to suffering**. *Psychol Sci* 2013, 24:2125–2127.
47. Giridharadas A: *Winners Take All: The Elite Charade of Changing the World*. New York, NY: Knopf; 2018.
48. Farb NAS, Segal ZV, Mayberg H et al.: **Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference**. *Soc Cogn Affect Neurosci* 2007, 2:313–322
<http://dx.doi.org/10.1093/scan/nsm030>.
49. Analayo B: *Introducing Mindfulness: Buddhist Background and Practical Exercises*. Cambridge, UK: Windhorse; 2020.
50. Suzuki S: *Zen Mind, Beginner’s Mind: Informal Talks on Zen Meditation and Practice*. New York: Weatherhill; 1970, 113–115.

