

正念療法的發展：從MBSR到MBCT

1960-70年間，歐美興起對東方文化的熱潮，老莊哲學、禪修、太極、瑜伽等東方智慧在知識份子與普羅大眾間逐漸流行，正念療法創始者卡巴金博士（Jon Kabat-Zinn）也在這年代開始學習禪修。他曾跟隨在美國弘法的韓國崇山禪師（1927-2004）學習禪修多年，也是劍橋內觀中心的創始會員之一。從基本學術訓練而言，卡巴金可說是道地的科學家，他是麻省理工學院的分子生物學博士，指導教授還是諾貝爾醫學獎得主。擺盪於西方科學與東方禪修之間多年，促使他發展「正念減壓療法」（MBSR，Mindfulness-Based Stress Reduction）的契機，卻是為了協助受苦的人「離苦得樂」。

1979年開始，為了協助長期慢性疼痛的病人，他開始在麻州大學醫學院附設醫院開設正念減壓課程，協助病人學習如何與疼痛、疾病與壓力共處。1995年創立「正念社會醫療健康中心」（Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society），推廣MBSR到社會各領域，也建立MBSR教師的培訓中心。至今，全世界已有超過300個機構應用正念療法於醫護、諮商、教育、企業、監獄、運動等領域中。歷經二十年的耕耘，2000年後，以西方身心醫療為基礎，對於禪修與正念療法的實證研究論文迅速增加。正念一詞，也成為西方主流醫學與媒體的流行術語。在禪修、治療與科學對話的學術主題上，卡巴金逐漸成為代表人物與重要推手之一。「正念減壓療法」也宛如結合西方身心醫療理念與東方禪修的「東西方精神混血兒」。

當MBSR在西方身心醫療領域逐漸茁壯之時，西方主流心理學者們對這方法的態度也從排拒、懷疑逐漸轉為好奇與開放。1992年，



李燕蕙教授

三位以治療憂鬱症著名的認知行為治療師（CBT）：英國的Teasdale，Williams與加拿大的Segal教授，為了研究如何預防憂鬱症復發的問題，發現MBSR藉由訓練人們以比較寬廣的視野，不批判的接納態度面對自己與世界，透過內觀靜坐看清「想法只是想法」，而不是事實，往往能夠協助人從自己不斷反芻的狹窄化視域中「解放出來」。於是他們開始跟著卡巴金學習MBSR，並逐漸以此方法教導憂鬱症患者培育自己抗病的免疫力，同時對此進行實證研究，果真成效斐然。

其實，作為主流心理學的認知行為治療師，他們剛開始教導患者正念練習的時候，感覺是有些尷尬的。因為「靜坐、身體掃描、行禪、食禪、生活禪」等禪修方法，對他們所處的科學實證環境而言，還是令人質疑的「東方神秘學」。但經歷十年發展，2002年，他們卻在認知心理學的基礎上「培育」出另一個「精神混血兒」：「正念認知療法」（MBCT，Mindfulness-Based Cognitive Therapy）。

由於他們本來就是認知行為治療師，也以實證研究建構MBCT在臨床應用的有效性與說服力，所以這方法在歐美心理學界的傳播十分迅速。如果「正念減壓療法」歷經二十年的發展才在西方主流醫療與科學世界茁壯與穩穩站立，「正念認知療法」就是在西方主流心理學直接紮根的禪修療育法。至今，不只許多認知行為治療師開始跟著學習靜坐、身體掃描等方法，英國衛生署NICE評鑑，也將MBCT列為預防憂鬱症復發的最佳療癒方法。

近年來，MBCT三位創建者之一，牛津大學臨床心理系的威廉斯（Mark Williams）教授已在MBCT的基礎上，為生活繁忙的現代人設計一組「狂亂世界中的靜心法」（Mindfulness—A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World），MBCT也從預防憂鬱症復發的方法，發展為在繁忙職場生活中，人人隨時可以練習的靜心法，並逐漸推廣到歐美亞非許多醫護、教育與企業機構。威廉斯教授於2010年應邀到新加坡授課，2012年4月也將來臺帶領MBCT專業訓練。不知MBCT這「精神混血兒」到訪佛教文化盛行的臺灣時，將有怎樣的會心與邂逅？（註1）（編者按：威廉斯教授於二〇一二年應南華正念中心之邀請來臺授課，並於二〇一二年四月十六日於臺北市救國團劍潭青年活動中心舉行專題演講。）

正念療法的目標

正念療法的實踐理念是：「唯有全心全意在這裡，你才到得了那裏。」學習正念療法的終極目標，是體驗「當下即是」的存在實相，與當下的一切同在。當下的內涵，包含我們生命中的一切：自己的知情意，所有人際關係，社會環境，乃至整個宇宙存有。簡言之，自己的「心」定位在哪裡，當下涵蓋的範圍就在那裡。所謂「正念」（Mindfulness），就是「全心全意」專注於自己當下所在之處。

「正念」是一種自覺的生活之「道」，但要達到這樣的「道」，是需要持續練習的。所有正念練習的目標都是為了培育從「術」到「道」的能力：從持續練習，發展自在「活在當下」的能力。因此，無論是MBSR 或MBCT，都有非常豐富的練習，學習者在八週課程中，每天需要「做作業」，透過八週練習累積的工夫與建立正念態度，才能培育與生命各種情境「同在」的能力。

MBSR-MBCT的正式與非正式練習

依據Bob Stahl與Elisha Goldstein《正念減壓練習手冊》（A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook）所列的正念減壓療法練習如下：

正式練習

1. 食禪：葡萄乾
2. 正念覺察當下
3. 專注呼吸
4. 身體掃描
5. 靜坐
6. 正念瑜伽（躺式）
7. 正念瑜伽（立式）
8. 正念探索壓力與焦慮
9. 慈心禪

非正式練習

1. 正念進食（食禪）
2. 生活禪
3. 八個正念心態過生活
4. Stop
5. 正念疼痛管理
6. 正念面對慣性
7. RAIN
8. 正念傾聽
9. 行禪 與 動中禪
10. 正念運動
11. 休息的禮物
12. 正念人際關係

MBCT正念認知療法練習如下：

週	主題	MBCT練習
1	認識自動導航	1. 葡萄乾練習 2. 身體掃描
2	障礙處理	1. 呼吸練習 2. 歡喜記錄
3	專注呼吸	1. 坐禪、行禪 2. 三分鐘呼吸空間 3. 不愉快紀錄
4	駐足當下	1. 聽禪、觀心 2. 野雁 3. 自動化思考觀察 4. 停留在當下
5	容許所有感覺	1. 客房 2. 覺察身體、情緒、感覺 3. 呼吸與引導延伸
6	想法不等於事實	1. 觀看心中影片 2. 三分鐘呼吸 3. 覺察想法與連結方式
7	如何照顧自己	1. 心情明細表 2. 自主行動 3. 自我照顧行動計畫
8	面對未來行動	可以持續的每日內觀計畫

在八週課程中，每次上課教師都會帶領當週主要練習，指派本週作業，請學員回家練習後盡可能紀錄，以整理自己的經驗，下次課程時，在團體中分享與探討。這過程猶如練習「健心操」，可以培育面對各種生命情境的能力，也可發展自己本具的潛能與活力。

如何開始學習正念療法？

學習正念療法最好的開始，就是參加一個八週自我經驗課程，每天練習指

定作業，寫過程紀錄，同時閱讀正念相關書籍。如果你真的開始用心練習，會發現每個練習的設計都很有意義。卡巴金說：「從禪修的觀點來看，每個境界都是特殊境界，每個時刻都是特殊時刻。」沒有一種情境是不能進行「正念練習」的。從正式到非正式練習，從課程中到課程結束，從身心情境良好到生命垂危，只要踏上「正念學習之旅」，只要還會呼吸，生命的每一刻都可以是正念練習的時刻。

正念療法的基本功是「自覺的呼吸」。無論你有沒上過正念課程，隨時都可練習「回到呼吸，與呼吸合一」。呼吸是生命的開始，也是心念可以時時回歸的港口，回到呼吸，就是返回自己當下所在之處。因此，只要你想起來，無論是動是靜，是獨處或在吵雜的環境，隨時可以自覺的將心念安住於呼吸，跟呼吸合一。現在就可以試試自覺專注的呼吸，看看身心有什麼變化？

生活中會有愉快與不愉快的經驗，也會有許多中性非苦非樂的片刻。學習正念療法的過程，可培育與苦、樂、中性經驗「同在」的能力，也可以擴展自己心靈的涵容空間。當生活中會有壓力、挫折、焦慮與種種難題的時候，正是「不愉快紀錄」與「壓力經驗探索」練習最佳時刻。延伸的練習是「與感受為友」或「探索艱辛禪」的方法。八週課程中，這主題的探索會持續延伸，從淺入深的逐次練習。

中性感受的部分，無論每個人有多麼不同的生活形式，日常生活總有共同的部分：睡覺、吃飯、沐浴、更衣、走路、排隊、使用電腦等等，這些時候，就是練習「生活禪」最好的時機。無論在多麼繁忙艱辛的日子，生活總也會有許多小小的美好時刻、感動的際遇或啟人深思的事件，我們若沒能力感受這些美好經驗，往往它們就悄悄溜逝，生活也可能變得貧乏僵化。培育自己發現生活中美好的能力，是「愉悅紀錄」練習的寓意。

無論學不學習正念療法，課題都一樣：工作、家庭、人際社會、環境、生老病死等過程，但我們面對的心境可以很不同。普魯斯特說：「真正的探險旅程不在於發現新風景，而在於開啟有能力觀看的新眼光！」踏上正念的旅程，並不需要到什麼特別的地方，也不需要轉換生活的外在軌道。重要的是，開啟欣賞生活、欣賞自己與世界的新眼光。若能與自己生活的世界建立正念的親密

關係，生活在哪，淨土就在哪！🕉

本文作者現任南華大學生死學系副教授、南華正念中心主任

本文轉載自二〇一一年十一月《生命雙月刊》第一一〇期

由財團法人佛教蓮花基金會出版，並同意授權刊載

註1：威廉斯教授已應南華正念中心的邀請，將於2012年4月來臺授課，主要是帶領正念認知療法的專業訓練工作坊（MBCT Teacher Training）。他在2011年5月出版的Mindfulness——A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World一書的中譯本，2012年時可能會在臺出版。（編者按：本書中譯本已於二〇一二年十二月一日出版，書名為《正念：八週靜心計畫，找回心的喜悅》，天下文化出版。）

延伸閱讀

《憂鬱症的內觀認知治療（MBCT）》，威廉斯等著，五南出版社

《是情緒糟，不是你很糟：穿透憂鬱的內觀力量》，威廉斯等著，心靈工坊

《當下，繁花盛開》，喬·卡巴金，心靈工坊

《正念的奇蹟》，一行禪師，橡樹林文化

《觀照的奇蹟》，一行禪師，橡樹林文化

《一心走路：步行在佛陀的淨土中》，一行禪師，橡樹林文化

心經的生活智慧

上下

佛經，是佛陀說法的結集；般若，是佛經智慧的結晶，而《心經》則是般若經典的精髓。體解《心經》的法要，便能深入諸佛智慧的大海。世人都說佛法有消災解厄的功能，但佛陀說法不為驅鬼降魔，而為示現眾生解開苦惱心結的妙方。魔從心起，惱由愛生，苦因我有。藉由日常生活中的一切惱亂憂苦境界，觀照起心動念引發的我愛、我執，藉境鍊心，消融自我，體驗「照見五蘊皆空」的妙樂，當下便能「度一切苦厄」，逍遙自在。

【上】2014年11月16日(星期日)下午2時30分

【下】2014年11月30日(星期日)下午2時30分

主講人：許永河教授 國立成功大學經濟學系暨政治經濟學研究所教授

地點：台南市立文化中心國際會議廳地下一樓會議廳
(台南市中華東路三段332號)

主辦單位：台南市政府文化局、中華慧炬佛學會南區分會

聯絡電話：06-2881677

【公益講座·歡迎各界人士自由入座】