

【研究論文】

儒家正念學之可能——以劉戡山思想為文本¹

廖俊裕²

摘要

劉述先先生在 1998 年曾說：「預料在將來發展出儒家式的心理治療技巧應指日可待，不會是太長遠的事情了。」

當代新儒學發展到現在，已有許多成績，在這些成績上面，該如何繼續發展光大？本文立基於近年非常熱門的「正念療法」上，試圖從傳統儒學中，發展儒家正念學之可能，對象的選擇上以集宋明理學之大成的劉戡山思想為主。在劉戡山的思想中，吸收正念學中的 Kabat-Zinn「葡萄乾禪」(或 Mark Williams 的「巧克力禪」、身體覺知、正念瑜珈(伸展).....乃至慈心禪等八週訓練課程，可以提供儒家型的關於正念之身心修練方法，讓道在日用倫常中呈現，使儒學「生命的學問」落實至日常生活之中，活化生活儒學。

關鍵詞：儒家、正念學、劉戡山

¹ 本文受國科會 MOST 106 - 2410 - H - 343 - 008 計畫補助，特此致謝。

² 南華大學生死學系副教授



【Research Article】

The Possibility of Mindfulness Science of Confucian School - Taking Liu Ji-Shan's Thought as the Text

Liao, Chun-Yu³

Abstract

In 1998, Mr Liú, Shù-Xiān said, "The development of Confucian psychotherapy in the future is expected to be just around the corner. It will not be too long-term."

The development of contemporary Neo-Confucianism to the present, there are many achievements, how to continue to develop?

Based on the very popular " Mindfulness therapy " in recent years, this paper attempts to develop the possibility of Mindfulness Science of the traditional Confucianism. The choice of the object is mainly based on the thought of Liu Ji-shan.

Based on the thought of Liu, Ji-Shan. Kabat-Zinn "Raisin Zen" (or "Chocolate Zen" by Mark Williams), body awareness, Righteousness Yoga (stretching) ... and even Metta meditation and other eight weeks of training courses can provide Confucianism about Mindfulness of the mind and body cultivation methods,

So that the Confucian "life of knowledge" can be practiced into daily life.

Keywords: *Liu, Ji-Shan(劉戡山)* 、 *Mindfulness Science* 、 *Confucian School*

³ Associate Professor, Department of Life-and-Death Studies, Nanhua University



一、問題背景：當代儒學發展之可能面向

當代新儒學在前輩學者⁴的奮鬥下，已有許多成績，以蔡仁厚先生的主張而言，在道統方面，對應於清代學術，力主儒學為「生命的學問」，融攝宗教開出人文教；在學統方面，開出客觀的知識之學，而為科學奠基；在政統方面，傳統中國有治道，卻缺乏政道上的開擴，新儒家討論政體，開出對列格局，為民主建國暢通關節。⁵前輩學者在時代精神的要求下，有他們的時代任務，在這樣的基礎上，相應於 21 世紀的新時代問題，儒學可以有甚麼樣貌？

在此，儒學並不是一個封閉的定義，正如杜維明先生所說：

儒家的思想之所以有很大的生命力，多少是因為它能夠不卑不亢，又因為它是一個兼容並蓄的思想體系，它沒有強烈排它性。消極地講，它能夠與其他思想和平共存；積極地講，它能夠從其他思想中吸取各種不同的養分來發展自己。⁶

孔子本身就是集上古文化之大成，而又有開創性者，歷代儒者莫不如此，乃能開創儒學傳統之不同風貌，既有所成，又有所開。

儒學因應現代的時空狀態，他要開展如何的樣貌？

龔鵬程先生曾經考察當代儒學和佛學的發展，他發現，因應於時代要求，佛學和儒學的發展有其相近性，在 20 世紀之前，很重要的任務是學術上的論辯其存在價值，這是因為「現代化」產生的存在危機，儒家、佛教基本上被認為屬於傳統的封建迷信的產物，都是不科學的，因此在佛學上，我們可以看見不少書籍或論文都強調佛學是如何地合乎科學，儒學重視所謂「客觀的理解」其實也是這個風潮。龔先生發現在這個面向上，印順法師（1906-2005）和牟宗三（1909-1995）先生有類似的貢獻，他說印順法師：

（印順法師）也是用知識化學術化的方式，以文獻資料、概念解析去說明佛學的內涵，確立佛學的價值、反駁對佛學的誤解，並在方向上確定佛教應該走人間佛教的路子，說明人間佛教之說符合佛陀之本懷。可是，印老的成就，事實上是將人

⁴ 由於余英時先生〈錢穆與新儒家〉，力主錢穆先生不是當代新儒家後，對於哪些學者為當代新儒家這個問題，產生很大的爭論。這個問題不是本文重心，先不討論，這個問題的論爭過程可以參見劉述先：〈對於當代新儒家的超越內省〉一文，收入劉述先：《當代中國哲學論：問題篇》（香港：八方文化公司，1996），頁 1-67。基本上，儒學在現代學術上屬於弱勢，實不宜內分，本文採取劉述先先生所主張的寬鬆看法，因此不只熊十力、梁漱溟、唐君毅、牟宗三、徐復觀等人為當代新儒家，錢穆和余英時先生亦然，見劉先生文，頁 58。

⁵ 參蔡仁厚：《新儒家的精神方向》（台北：台灣學生書局，1984），頁 19-29。

⁶ 杜維明：《現代精神與儒家傳統》（台北：聯經出版公司，1996），頁 149-150。



間佛教學術化學院化的。影響所及，一方面使佛學研究進入大學及研究機構的哲學研究網絡中，與哲學系所之教研工作接軌。一方面使佛學院也哲學研究所化。情況就跟當代新儒家在學院中的情況類似。但假如佛教界發展人間佛教也僅是如此，則其現況恐怕就會和儒家相同。佛教之所以如今旺盛於儒家，而儒門依然淡泊，乃是因為佛教發展不只此一路。⁷

龔先生以上所言甚為諦當，現今佛學研究學術化學院化，佛學院也哲學研究所化，所在多有，頗為明顯，甚至強調不懂藏文、巴利文、梵文、日文等語文便不能研究佛學。但是他指出佛教發展的另一路「人間佛教的實踐」，包含慈濟功德會和佛光山等，強調人間佛教的佛陀本懷，積極進入社會、社區，龔先生說：

由於人間佛教的發展，佛教已從早先受人鄙夷、被視為現代化障礙物的狀況，變成華人社會現代化的重要成就。佛教辦的寺院固然越來越多，它辦的學校、報紙、雜誌、電台、有線電視、美術館、社福機構也同樣越來越多；參與救災、扶貧、紓困、社教、藝文活動，層次之廣、影響之大，即使是政府行政部門也常自愧弗如，更不用說儒家道家了。⁸

在這方面，人間佛教的實踐成果碩實，現象頗為明顯，龔先生認為當代新儒家在學術界上已取得其成果，但相對於佛教在現代化下的刺激的發展，儒學顯然是可以有些借鏡的。

這個借鏡對於儒學來說，其實頗為尷尬，因為相對於人間佛教而言，其實就是要求要有個「人間儒學」，儒學不人間嗎？以往的儒學發展，因為時代任務不同，著重在學術上的建立，用著艱澀的術語，討論心性學，這是他們的時代任務，發展到現在，較為脫離社會，後輩們的任務便是發展所謂的「生活儒學」。

生活儒學也有幾種走向，一種是王財貴先生的社會運動——「讀經運動」，這個運動目前頗有成績，還擴大到香港、大陸等地，影響所及，各地宗教組織也仿效實踐之；⁹一種是林安梧先生強調「生活世界」與「主體際性」，設立「元亨書院」民間講學；¹⁰

⁷ 龔鵬程：〈人間佛教與生活儒學〉，《普門學報》第1期，2001.1，頁17。

⁸ 龔鵬程：〈人間佛教與生活儒學〉，《普門學報》第1期，2001.1，頁17。

⁹ 參全球讀經教育基金會網站 <http://www.gsr.org.tw/>，2013.10.21。讀經教育的論文也層出不窮，參高瑋謙、張淑玲：〈一九八六—二〇一〇年海峽兩岸讀經教育碩博士論文綜合分析研究(上)〉，《鵝湖月刊》第437期，2011.11。高瑋謙、張淑玲：〈一九八六—二〇一〇年海峽兩岸讀經教育碩博士論文綜合分析研究(上)〉，《鵝湖月刊》第437期，2011.11。高瑋謙、張淑玲：〈一九八六—二〇一〇年海峽兩岸讀經教育碩博士論文綜合分析研究(下)〉，《鵝湖月刊》第438期，2011.12。

¹⁰ 林安梧：《儒學革命論》(台北：台灣學生書局，1998)，頁25-28、267-279。



種是蔣慶先生綜合前兩者，一方面在貴州成立陽明精舍，一方面編輯出版《中華文化經典基礎教育誦本》，推廣讀誦經典，並主張儒學落實到政治上，強調「政治儒學」；¹¹一種是龔鵬程先生強調生活儒學，從飲食男女日常生活、風俗美、生活美中，加入儀式神聖性的實踐，重開禮樂文明的嘗試；¹²一種是黃玉順所建構的「生活儒學」，強調「生活、仁愛、生生」；¹³一種是陳復成立書院，直宗陽明心學，帶領同學打坐，強調儒者的靜坐，在網路上成立心學網等；¹⁴一種是方朝暉主張「儒學復興從修身做起」，大量吸收宋明理學資源，用現代日常生活語言，將儒學落實到日常生活身心受用上。¹⁵.....

從以上，可以知道，當代儒學在前賢的基礎上，努力創造不同的落實到日常生活上的風貌，可謂百花齊放、各家爭鳴、蓬勃發展。其中上述最後一種，強調落實到日常生活的身心受用上，就是落實儒學在心理學、心理健康衛生範疇上的關聯。這個取向和其他路向有些不同，當代新儒家劉述先曾說：

現代人由於生活緊張，精神上得不到鬆弛，故此「玄思冥想」(transcendental meditation, 簡稱 TM) (引者注：一般譯為超覺靜坐) 大行其道。但這一類的東西在西方乃由印度瑜珈以及日本禪宗所推廣，殊不知在我們的儒家傳統之內同樣有這一個層面，只未受到廣泛的注意而已！.....預料在將來發展出儒家式的心理治療技巧應指日可待，不會是太長遠的事情了。¹⁶

劉述先先生指出儒家在心理學、心理衛生學上的資源豐富，也預言儒家式的心理治療技巧指日可待。這是個頗可發展的區塊，更能落實生活儒學的要求。為何如此說呢？百年來的中國儒學界走的是希臘式哲學家路數，因此充滿各式各樣抽象的話語、形上的概念（如「內容的真理」、「外延的真理」、「縱貫縱講」、「縱貫橫講」、「表現原則」、「限制原

¹¹ 蔣慶：《政治儒學——當代儒學的轉向、特質與發展》（北京：三聯書局，2003）

¹² 龔鵬程：《生活的儒學》（杭州：浙江大學出版社，2009）。

¹³ 黃玉順：《生活儒學講錄》（合肥：安徽人民出版社，2011）。對此的相關批評參杜霞、崔發展等著：《生活·仁愛·境界——評生活儒學》（合肥：安徽人民出版社，2011）。黃玉順的生活儒學還在構思階段，尚缺乏落實的具體措施。

¹⁴ 陳復：《大道的眼淚：心學功夫論》（台北：洪葉文化公司，2005）。陳復的心學網站：<http://www.nouslogy.com/portal.php>，2013.10.22。

¹⁵ 方朝暉：《儒家修身九講》（北京：清華大學出版社，2011），此書雖然強調是用現代語言，但其綱領標題仍然是宋明理學式的。如守靜、存養、定性……等。

¹⁶ 引自劉述先：〈儒家哲學在心理學上的意涵〉，見劉述先：《儒家思想開拓的嘗試》（北京：中國社會科學出版社，2001），頁 153-157。



則」、「逆覺體證」、「順取認知」、「良知自我坎陷」等等)頗不利於尋常百姓的運用。¹⁷而台灣的文化企業家王榮文也早已指出,對現代人言,心理學是顯學,社會上早「已經不容許『心理學文盲』的存在!」¹⁸對於一般社會大眾而言,心理學的術語顯然比哲學的術語容易接受與親近,因此這是個可以開發的園地。

相對於佛學在心理學上的發展來說,正如同龔鵬程先生所指出的,也是可以有儒學學習之處。由於榮格(Carl Gustav Jung, 1875-1961)和弗洛姆(Erich Fromm, 1900-1980)的中介,¹⁹多年來佛學在心理學上的發展,成績頗夥,²⁰儒學在這部分可以發展甚麼呢?

關於這部分,林安梧、翁開誠與廖俊裕比較有注意到此面向,林安梧開拓儒家型的意義治療學;²¹廖俊裕曾主張開發儒家關於「人本心理學」以至於「超個人心理學」部分,也為文以唐君毅、曾昭旭先生的著作為主,開發儒家式的敘事治療。²²翁開誠是個比較特殊的例子,他本身的專業是心理學,慢慢地走向中國哲學,企圖通郵陽明心學與心理學,也是著重在敘事治療方面。²³換言之,這兩人的共同傾向就是發展儒家式的敘事治療。

這幾年,台灣、香港、大陸的心理學界,興盛起由 Jon Kabat-Zinn 在 1979 年美國於麻州大學醫學院所創立的正念減壓療法(MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction

¹⁷ 杜維明:《現代精神與儒家傳統》(台北:聯經出版公司,1996),頁 392。

¹⁸ 參台北:遠流出版社《大眾心理學全集》「出版緣起」。

¹⁹ 佛洛姆、鈴木大拙著、孟祥森譯:《禪與心理分析》(台北:志文出版社,1985)。榮格著、楊儒賓譯:《東洋的冥想心理學》(台北:商鼎出版社,1995)。

²⁰如陳兵:《佛教心理學》(廣州:南方日報出版社,2007),濟群法師 2010 也編有《佛學與心理治療譯叢》。相對於佛家和道家在心理學的發展,儒家心理學還差距甚大,一般心理諮商也常把佛家、道家納入,儒學常常缺席。如鄭日昌,江光榮,伍新春主編:《當代心理諮詢與治療體系》(北京:高等教育出版社,2006)列有道家、森田、內觀、印度瑜珈的心理治療,沒有儒家。

²¹ 林安梧:《中國宗教與意義治療》(台北:明文書局,1996),頁 115-138。

²² 廖俊裕:〈從「人本心理學」到「超個人心理學」——儒學「學統」建立的一個面向〉,《研究與動態》第五輯,2002.4,頁 11-16。廖俊裕、王雪卿:〈唐君毅先生的工夫論——敘事治療的一種形式〉,《鵝湖》413 期,2009.11,頁 41-55。廖俊裕:〈敘事儒學的開創光大——曾昭旭先生儒學之歷史定位〉,《鵝湖》435 期,2011.9,頁 24-42。

²³ 翁開誠:〈覺解我的治療理論與實踐:通過故事來成人之美〉,《應用心理研究》第 16 期,2002,頁 23-69。翁開誠:〈當 Carl Rogers 遇上了王陽明:心學對人文心理與治療知行合一的啟發〉,《應用心理研究》第 23 期,2004 秋,頁 157-200。翁開誠:〈敘說、反映與實踐:教學、助人與研究的一體之道〉,《哲學與文化》第 38 卷第 7 期,2011.7,頁 75-95。翁開誠指導的博士論文,王行:《從儒家經典與我的知行反映中體悟助人與諮商之道》,台北:輔仁大學心理學研究所博士論文,2012。



program) , MBSR 結合西方醫學/心理學研究與東方禪修傳統(主要是南傳佛教),²⁴被視為結合東方禪修與西方心理治療的成功典範之一,全世界約有三百個醫療中心提供病人正念療法的課程。²⁵正如同 Kabat-Zinn 自己在 2010 的觀察:「現在,正念(mindfulness)一詞在全世界愈來愈熱門了。」²⁶台灣與大陸的相關的著作雨後春筍地出版(參考文末「參考文獻」)。社會上有關正念療法的工作坊、訓練課程也相當多。學院中,甚至南華大學已經把正念放入全校必修課程中,獨立成一門大一的必修課程。這可以給我們甚麼啟示?這表示社會上現在頗需要正念式的心理療癒,儒家基於內聖外王、經世濟民的理想,是否可以發展某種形式的儒家正念學?

二、正念的譯名與源頭

mindfulness 在華文界,被譯為內觀、靜觀、明心、正念、覺照等詞,本文認為譯為靜觀、覺照、或者是觀照都頗為適切,比起內觀、正念更適宜,因為內觀一詞在台灣,已經和馬哈希等的內觀禪法、內觀十日禪等詞緊密結合,而且內觀時,也包含對外界的觀照,譯為「內」觀就有一偏之感。同樣的,正念容易跟一般心理學界強調的正向思考混淆,Kabat-Zinn 自己就曾經做過這樣的澄清。但為了現實上溝通的方便,目前以內觀、正念二詞最為流行,本文便以此立論,例如以《憂鬱症的內觀認知治療(MBCT)》(臺北:五南圖書公司,2007) *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression* 而言,在台灣頗為流行,且常被正念課程指定為必要參考書,其中,對 mindfulness 的譯名即為「內觀」;而流行頗廣的 Kabat-Zinn 著作 *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation In Everyday Life* 不管是台灣正體字版還是大陸簡體字版,都以正念翻譯 mindfulness。²⁷正念原本屬於佛學八正道(「正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、

²⁴ Kabat-Zinn 本身曾參與「內觀禪修社」Insight Meditation Society,內觀禪修社主要受馬哈希(Mah ā s ī , 1904-1982)內觀傳統、葛印卡(Satya Narayan Goenka, 1924-2013)傳統影響。

²⁵ 李燕蕙:〈日日是好日〉,收入 Mark Williams、John Teasdale、Zindel Segal、Jon Kabat-Zinn 著、劉乃誌 等譯:《是情緒糟,不是你很糟——穿透憂鬱的內觀力量》(台北:心靈工坊出版社,2010)中文版推薦序,頁 11。

²⁶ 見 Mark Williams, PhD、Danny Penman 著、吳茵茵譯:《正念:八週靜心計畫,找回心的喜悅》(台北:天下文化公司,2012)序言,頁 4。熊韋銳也有同樣的觀察,應當說,這個現象很明顯,參熊韋銳:〈正念療法產生與發展的歷史根由及其理論缺失〉,《醫學與哲學(人文社會醫學版)》第 31 卷第 10 期總第 414 期,2010.10,頁 49。

²⁷ 參 Jon Kabat-Zinn 著、雷淑雲譯:《當下,繁花盛開》(台北:心靈工坊出版社,2008)。Jon Kabat-Zinn 著、潤秋譯:《此刻是一枝花——日常生活中的正念禪修》(上海:文匯出版社,2008)。關於這本書的兩本華文翻譯,名詞詳略皆有不同,雷淑雲因為要把南傳佛教的義理放進去,所以一些中性字眼,雷淑雲都會往佛學色彩方向翻譯。潤秋則沒有此意圖。例如原文 awareness,本身



正念、正定」) 中的其中一項，巴利文為 Sati(正念禪修，巴利文 Vipassana)，Kabat-Zinn 當初在設計 MBSR，被評為宗教色彩過濃，所以他努力去除佛教特色，故不用 Sati。劉乃誌等人在 2010 年翻譯 Kabat-Zinn 等人合著的《是情緒糟，不是你很糟——穿透憂鬱的內觀力量》一書時，便曾考慮：

mindfulness 原意是「如實的觀察」，近年常譯正念，在本書中，為顧及較不具佛教或禪修背景的讀者，除少數例外，概以內觀一詞統稱。²⁸

劉乃誌等人在翻譯時，「正念」一詞，即已流行，他們也注意到此點，但仍然以「內觀」來翻譯，乃顧念不具佛教或禪修背景的讀者，因為「正念」一般人剛開始接觸時，確實會不容易知道它的意義(正念來自南傳佛教背景)，或容易誤解為凡事往正面的思考等聯想，失卻了正念的本質之一「不判斷地覺知」。²⁹因此衡情論理，應該譯為「內觀」較宜。不過因為在台灣佛教界，有另外一個系統，傳自日本白隱禪師開創的「內觀法」(Naikan)，此內觀法也曾在國內監獄實踐過，成效良好。這個「內觀」之東洋的心理療法，已由日本青山學院石井光教授推廣到澳洲、德國、瑞士、加拿大、美國、韓國、大陸等國，³⁰為了區別起見，本文仍以「正念」翻譯 mindfulness，但有時為了更加清楚起見，稱為「正念觀照」。目前正念減壓療法等已成風氣，影響所及，也有學者提出「正念學」這個學術概念或範疇，「正念學」翻譯為 satiology 或 mindfulness science，按照 Kabat-Zinn 或劉乃誌等人的意見，該翻譯為 mindfulness science 較宜，而非 satiology。³¹

Kabat-Zinn 的正念學源頭，按照他自己的說法，有幾種，他說：

是沒有宗教色彩的覺察，雷淑雲譯為「正知」，潤秋譯為「意識」。雷淑雲這樣的做法很容易和南傳佛教正念後面的正知(sampajañña)產生混淆。為了尊重譯者，本文在引用時，參酌兩個譯本，視狀況採用之。本文其他同本外文書的不同翻譯本，也用此原則處理之。參雷淑雲譯本，頁 23-25。潤秋譯本，頁 3-6。

²⁸ Mark Williams、John Teasdale、Zindel Segal、Jon Kabat-Zinn 著、劉乃誌等譯：《是情緒糟，不是你很糟——穿透憂鬱的內觀力量》(台北：心靈工坊出版社，2010)，頁 20。

²⁹ 正念和正面思考不同，請參 Jon Kabat-Zinn 著、雷淑雲譯：《當下，繁花盛開》(台北：心靈工坊出版社，2008)，頁 109-110。

³⁰ 周含柔：〈日本內觀的實踐〉，《台灣宗教研究》第 9 卷第 1 期，2010.6，頁 131-151。

³¹ 參溫宗堃：〈正念學——佛教禪修心要的現代理解與運用〉，《福嚴會訊》第 36 期，頁 3。溫宗堃為南傳佛教的學者，因此他會用 satiology 來譯正念學，也是可以理解的事情。



這條路徑根源於佛教、道教、瑜珈，也蘊藏於愛默生、梭羅、惠特曼、美洲原住民的智慧中，其關鍵在於以審慎和明察，持續不斷地專注，欣賞當下，對當下培養一種親密感。³²

這種活在當下的審慎和明察，持續不斷地專注、和當下培養一種親密感的智慧，Kabat-Zinn 說來自佛教、道教、瑜珈……甚至美洲原住民的智慧中。³³對於熟悉東方思想的我們而言，是很眼熟的，筆者在接觸正念時，一直有種感覺，覺得和宋明理學家強調的「只是敬」、「主一無適」、「存養省察」很類似。呂凱文先生的評論：

2007 年，我擔任南華大學巴利學研究中心主任時，曾受邀參與成功大學研究團隊（該團隊即今日「成功大學佛學研究中心」前身）的一次例行會議。那時，黃創華教授提出的專題報告討論到《憂鬱症的「內觀認知治療」（MBCT）》這本書所運用的正念治療方法，也談到美國卡巴金博士提倡的「正念舒壓」（MBSR）課程的吃葡萄乾練習與身體掃描練習。當時我隱約認為，這套作為美國醫療系統輔助的 MBSR 或 MBCT 心理學技術與我接觸並學習近二十年的正念禪法太相似了，它可能是佛教四念處禪修法的世俗運用，將具有宗教色彩的佛教外衣剝除乾淨後，進而搭配西方人士的當代語境與能接受的普世價值加以揉合運用。我這樣猜測是因為 MBSR 使用的身體掃描練習法，多少看起來都類似我接觸到的緬甸系葛印卡禪法的痕跡。

不過，我有點不解，何以當時會場上學界朋友們似乎帶著驚嘆與憧憬心態，認為這套美國推廣的心理學技術是一種革命性的新觀念與全新的身心技術。對我而言，這一套身心技術再熟悉不過了。後來，我明白了，學術科際之間的確存在著某種程度的領域視差。四念處禪修法對於像我這類多年親身參與早期佛教實踐方法和

³² Jon Kabat-Zinn 著、雷淑雲譯：《當下，繁花盛開》（台北：心靈工坊出版社，2008），頁 31。

³³ 就目前的資料來看，正念源頭中所說的佛教偏於南傳佛教，和禪宗的關係比較小，以 Kabat-Zinn 的生平與研究來說，Kabat-Zinn 雖然有學過禪宗和南傳佛教內觀，正念還是受南傳佛教的影響。參 Sharon Salzberg 和 Jon Kabat-Zinn 兩人與達賴喇嘛對談，見 Daniel Goleman 主編、李孟浩譯：《情緒療癒》（台北：立緒出版社，2010），第六章「正念的藥方」，頁 127-167，尤其是頁 139。Jon Kabat-Zinn 著、溫宗堃譯：〈關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，《福嚴佛學研究》第 8 期，2013，頁 187-214。熊韋銳先生判斷正念出自禪宗的判斷應有不足，尤其是他完全沒提及南傳佛教部分，禪宗的修行方法，如機鋒、話頭、公案、棒喝、只管打坐等方法幾乎完全沒有出現在正念療法中，參熊韋銳：〈正念療法產生與發展的歷史根由及其理論缺失〉，《醫學與哲學（人文社會醫學版）》第 31 卷第 10 期總第 414 期，2010.10，頁 49-50。



研究巴利佛教聖典的學者而言，或許猶如端詳掌中物般地熟悉，但是對於非這個領域的宗教研究者、心理學者或醫學界而言，它的確是全新的東西，更何況這個與醫療體系結合的東西是從美國這個人文薈萃的科技先進大國重新輸入到台灣，似乎背後所醞釀的價值感又更不同了。³⁴

呂凱文先生熟悉南傳佛教，因此他發覺正念減壓療法傳入台灣，以《憂鬱症的「內觀認知治療」(MBCT)》而言，看似純粹心理技巧，和他所熟悉的四念處禪修法頗為類似，是佛教四念處禪修法的世俗運用，而對於非這個領域的宗教研究者、心理學者或醫學界而言，便感覺陌生又新奇。勞思光先生曾經強調，東方哲學和西方哲學很大的不同，就是「心性學」的存在，心性學和道德哲學等範疇不同，他重視的，不是「甚麼叫道德」，而是「實踐中，人格如何完成」，要落實到身心之上。³⁵從心性學的觀點來看，呂凱文先生的感受是真實正確的。沒有心性學背景的學者對於 MBSR 或 MBCT，確實會感到陌生新奇。Kabat-Zinn 自己在上面稍前的引文中，也說明了正念的源頭在於佛教、道教、瑜珈，甚至愛默生、梭羅、惠特曼、美洲原住民的智慧中也存在著。換句話說，所在多端，可說是某種「共法」的性質了。筆者的感受和呂先生非常類似，但是後面的背景卻是不同，筆者感受的是正念療法和宋明理學家在道德實踐時，都很重視身心意念的變化和對愛的實踐，如喜怒哀樂之未發、已發，仁者與天地萬物為一體等強調。這讓我覺得有某種通郵的可能空間。

三、正念觀照的意義與實踐方法

正念學的發展，已有 30 餘年，相繼投入研究的學者也不少，如：Mark Williams、John Teasdale、Zindel Segal、Stahl B、Goldstein E、Fabrizio Didonna、Chiesa, A., 和 Malinowski, P. 等；國際上，也有一行禪師積極投入；台灣也有李燕蕙、陳德中(兩者較具 Kabat-Zinn 系統的特色)、呂凱文、溫宗堃(兩者較強調南傳佛學之義理背景)等人積極推動與研究，關於正念的定義，目前其實並沒有一致的共識，³⁶但因為整個正念療法技巧

³⁴ 呂凱文：〈正念學在台灣本土化與多元化——兼論「正念治療」(MBST)課程的理念與內容〉，「禪法與當代台灣研討會」，成功大學文學院主辦，2011.11.11-13(該文發表於 2011.11.13 當日)。

³⁵ 勞思光：《哲學淺說》(香港：友聯出版社，無印出版年)，頁 73-75。

³⁶ Chiesa, A., & Malinowski, P. (2011). Mindfulness-based approaches: are they all the same? *Journal of Clinical Psychology*, 67(4), 404



的設計奠定者是 Kabat-Zinn，因此最流行的定義是 Kabat-Zinn 的定義，³⁷本文也順著這個現象繼續發展。Kabat-Zinn 認為正念：

1. 正念意指以特殊方法專注：刻意、當下、不加判斷……持續不斷地專注，欣賞當下，對當下培養一種親密感。³⁸
2. 正念的精神……接受每個到來的時刻——無論愉悅的、不愉悅的、好的、壞的或醜陋的——並加以觀照，因為這都是當下的樣貌。³⁹
3. 正念是指通過有意的注意和對事物不做評價的方式而產生的一種覺察能力。⁴⁰

Kabat-Zinn 喜歡在不同的地方用不同的說法來說明正念。這應該也是現在正念沒有一致的定義之故。⁴¹從以上第三段引文，我們可以得知，正念觀照是一種不評價、不判斷地覺察能力，通過一種「有意的注意」來覺察，但甚麼是「有意的注意」？在第一段引文中，說明這種「有意的注意」是種「特殊方法」，這個特殊方法是「刻意、當下、不批判」，換言之，這種特殊方法，是開放的覺察觀照。這種「有意的注意」、「特殊方法」和一般日常生活所謂的「集中注意力」有何不同？Kabat-Zinn 在第二段引文中已經說明了，一般日常生活上所用的「集中注意力」常常是有目的性的排斥當下發生的事情，而產生某種意志力對抗之，尤其是不愉快的、壞的、醜的，都是努力集中注意力要排除的對象。正念觀照的「特殊方法」、「有意的注意」和此不同，他是全面的接受的注意，不管愉悅的、不愉悅、好的、壞的、美的、醜的，只有我們全面的接受當下的發生，才能和當下產生「一種親密感」。也就是說正念的意義就是「不判斷、不評價地對當下狀況的覺知接受」，這就表示正念觀照本身並不是一種很容易達成的行為，因為一般人喜歡愉悅的，好的、美的，不喜歡不愉悅、壞的、醜的。喜歡的，可以留駐接受，不喜歡的，想要逃

³⁷ Fabrizio Didonna. ed. (2009) *Clinical Handbook of Mindfulness*. New York, springer science+business media llc. p154.

³⁸ Jon Kabat-Zinn 著、雷淑雲譯：《當下，繁花盛開》（台北：心靈工坊出版社，2008），頁 31。

³⁹ Jon Kabat-Zinn 著、雷淑雲譯：《當下，繁花盛開》（台北：心靈工坊出版社，2008），頁 46。

⁴⁰ Mark Williams、John Teasdale、Zindel Segal、Jon Kabat-Zinn 著、譚潔清譯：《改善情緒的正念療法》（北京：中國人民大學出版社，2009），頁 36。

⁴¹ Jon Kabat-Zinn 著、溫宗堃譯：〈關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，《福嚴佛學研究》第 8 期，2013，頁 200。



離或排拒，現在正念觀照強調全面地接受、不判斷，那該如何呢？因此 Kabat-Zinn 等人都強調正念觀照是個「練習」，要不停地「練習」。⁴²於是團體互勉的力量便很重要，⁴³這樣 Kabat-Zinn 便設立了八週的正念練習。見表一。

表一：「8 週正念療程練習一覽」

說明：版本一引自 Mark Williams、John Teasdale、Zindel Segal、Jon Kabat-Zinn 著、譚潔清譯：《改善情緒的正念療法》（北京：中國人民大學出版社，2009），頁 212。版本二引自 Mark Williams、Danny Penman 著、吳茵茵譯：《正念：八週靜心計畫，找回心的喜悅》（台北：天下文化公司，2012），頁數在表格中。

週別	每日練習內容版本一	每日練習內容版本二
1	全身掃描 日常生活的正念練習	葡萄乾禪 正念覺照一項每日例行活動(如刷牙) 觀身體與呼吸兩次 舊習破除活動(頁 107)
2	全身掃描 愉快事件日曆表 10 分鐘坐姿呼吸覺察練習	身體掃描至少兩次 正念分明地進行另一個平日活動 舊習破除活動。(這週至少散步一次超過 15 分 中的散步)(頁 128)
3	正念式站姿瑜伽、呼吸和身體的正 念練習 瑜伽 不愉快事件日曆表 3 分鐘呼吸空間練習	八分鐘的「正念伸展」，緊接著八分鐘的 「觀呼吸與身體」 三分鐘的「呼吸空檔」禪修，每天練習兩次 舊習破除活動：「評估電視的價值」(頁 137)
4	正念式站姿瑜伽、呼吸和身體的正 念練習 覺察愉快/不愉快的情緒 3 分鐘呼吸空間練習	八分鐘的「觀呼吸與身體」一天兩次 三分鐘的「呼吸空檔」一天兩次，以及覺得 有需要的時候。(頁 161)
5	呼吸和身體的正念練習，然後探索 內心的困境 3 分鐘呼吸空間練習，打開身體之門	八分鐘的觀呼吸與身體 八分鐘的觀聲音與念頭 十分鐘的艱辛禪 舊習破除活動(頁 192-193)

⁴² Jon Kabat-Zinn 著、潤秋譯：《此刻是一枝花——日常生活中的正念禪修》（上海：文匯出版社，2008），頁 18。

⁴³ Jon Kabat-Zinn 重視初學者的團體共修，參 Jon Kabat-Zinn 著、溫宗堃譯：〈關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，《福嚴佛學研究》第 8 期，2013，頁 206。



6	對呼吸和身體、聲音和想法的正念練習 3分鐘呼吸空間練習,打開思維之門	十分鐘的「慈心禪」 三分鐘的「呼吸空檔」一天兩次 舊習破除活動(頁 219)
7	每天可以選擇其中之一: (1)選擇的冥想(每天40分鐘); (2)對呼吸和身體、聲音和想法的正念練習 3分鐘呼吸空間練習,打開行動之門	選擇上述兩種正念練習(如幫助放鬆或當初練習時還無法掌握的) 三分鐘的「呼吸空檔」一天兩次,以及覺得有需要的時候。(頁 252-253)
8	在生活的其他時間裡:選擇一種可靠的正念和非正式練習模式	把正念練習編織成日常作息的一部份(頁 272)

原則上, Jon Kabat-Zinn 設立八週的正念課程後, 其他教導正念的教師大都參考他的設計而些微更動, 八週的設計也頗合理, 四週(一個月)太短, 還沒進入狀況, 超過八週, 對一般人來說, 又擔心自己沒毅力完成, 這也是很多療法的實驗都以八週為原則的原因。比較版本一及版本二, 便可得知, 基本上是把觀照覺察放到日常生活上的活動, 但設計頗為善巧, 以版本二而言, 基本上有葡萄乾禪(利用五感及觀照來吃葡萄乾), 觀身體與呼吸 8 分鐘、身體掃描 15 分鐘、正念伸展 9 分鐘、觀呼吸與身體 8 分鐘、觀聲音與念頭 8 分鐘、艱辛禪 10 分鐘、慈心禪 10 分鐘、三分鐘呼吸空檔。⁴⁴其他也有坐禪、行走禪、臥禪、山之禪(觀想山與自身的合一)、湖之禪(觀想湖與自身的合一)等形式的練習,⁴⁵每次的時間也都沒有很長, 因此入門也算相當簡易。

四、Jon Kabat-Zinn 正念系統去佛教化後之可能性

Jon Kabat-Zinn 在推動正念活動時, 發現西方人對佛教的外觀頗有格格不入之感, 即使禪修對人的幫助很大, 美國人還是排斥在外, 因此他設想如何沒有佛教的形象, 而讓西方人也能受到某些禪修的好處。⁴⁶在他的書中, 如《此刻是一枝花——日常生活中的正念禪修》不只是佛學, 各家學說也夾雜於其中, 如大量引用《老子(道德經)》的篇章, 或者梭羅《湖濱散記》等內容, 他這個做法很方便善巧, 很有隨順眾生, 而又讓眾

⁴⁴ Mark Williams、Danny Penman 著、吳茵茵譯:《正念:八週靜心計畫,找回心的喜悅》(台北:天下文化公司,2012)一書提供的引導錄音內容,由南華大學正念中心主任李燕蕙帶領,頁303。

⁴⁵ Jon Kabat-Zinn 著、潤秋譯:《此刻是一枝花——日常生活中的正念禪修》(上海:文匯出版社,2008),頁111-128。

⁴⁶見 Daniel Goleman 主編、李孟浩譯:《情緒療癒》(台北:立緒出版社,2010),第六章「正念的藥方」,頁136。



生受用的智慧。於是他設計的 MBSR 「這訓練的大部份都落在如何從有為造作過渡到無為自然，以及培育出心靈的鎮靜和穩定。」⁴⁷ 反而道家的色彩還濃些，這當然也和他有禪宗的背景也有關係。影響所及，他的學生所推行的正念療法，如 Z. V. Segal, M. Williams & J. Teasdale 著《憂鬱症的內觀認知治療 (MBCT)》幾乎沒有佛學色彩了。Jon Kabat-Zinn 雖然認為他所設計的正念觀照課程，沒有脫離佛教體系，但事實的發展不在他所能控制的範圍。⁴⁸ 有佛學背景知識的人，便感到其不足，再三呼籲應回到佛陀的教誨中，雷淑雲在他翻譯 Jon Kabat-Zinn 的著作 *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation In Everyday Life* 《當下，繁花盛開》的字裡行間中，便有此努力。他在《減壓，從一粒葡萄乾開始——正念減壓療法練習手冊》的〈譯者序〉說到：

正念可用以減壓，卻不限於減壓，正念原為更廣大的心智目標——解脫煩惱、證悟實相——而設，當然，正念日深，煩惱日減，壓力無疑日少。……正念是佛陀教導的修行方法(三十七道品)中的一環，正念修行必須放在整個修行架構中才能顯現真正修行的效力，譬如說，正念之下必須有正當的語言、行為及營生之計(正語、正業、正命)為道德支架，使安心喜樂，正念之前又必須有正確的見解(正見)為前導，如人有目，方能舉步邁向正確方向。⁴⁹

佛學的修行重心在解脫輪迴、明心見性、離苦得樂、濟世度人。相對來說，正念的重心在紓壓、解除憂鬱症等，對佛教徒來說，當然是不滿足的。如果可以，總希望眾生獲益更大。雷淑雲在此，便把正念放回到佛教中的《三十七道品》修行體系中，這樣才能顯現「真正」修行的效力，配合正當、正確的語言、行為、營生之計和見解，這樣才能邁向「正確」的方向。甚麼叫做正確的方向呢？如何才是「正確」的方向呢？因為在正念後面，佛學聯著的是「正知」。這也是達賴喇嘛對正念的質疑，達賴喇嘛曾和 Jon Kabat-Zinn、Sharon Salzberg 三人對談正念觀照，Jon Kabat-Zinn 和 Sharon Salzberg 的立場是：

⁴⁷ 見 Daniel Goleman 主編、李孟浩譯：《情緒療癒》(台北：立緒出版社，2010)，第六章「正念的藥方」，頁 146。

⁴⁸ Jon Kabat-Zinn 著、溫宗堃譯：〈關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，《福嚴佛學研究》第 8 期，2013，頁 203。

⁴⁹ Stahl B, Goldstein E 著、雷淑雲譯：《減壓，從一粒葡萄乾開始——正念減壓療法練習手冊》(台北：心靈工坊出版社，2012)，〈譯者序〉，頁 18。



我們診所的出發點就在於正念是一切苦痛的強效治療方式，而且不管你是否在佛教情境中運作，正念都可發揮療效。⁵⁰

Jon Kabat-Zinn 的這個立場與嘗試，在他 1979 年設計 MBSR 起，以至後來的三十餘年醫學、心理學中的實踐與研究，已經證明了有其功效。也已證明了，原來正念的性質有其普遍性，是很多修行體系的「共法」，Jon Kabat-Zinn 自己說：「正念首先關注的是專注力和意識，這是人類共通的東西。」⁵¹

達賴喇嘛為何質疑？達賴喇嘛的修行比起 Sharon Salzberg，果然有其更細膩處。上文，我們已經說到正念的定義是不判斷地對當下狀況的覺知接受，達賴喇嘛便從這裏質疑起，底下是他們對話的部分內容：

達賴喇嘛：你在正念之中，都不加入任何特別的分析或研究嗎？

Sharon Salzberg：我們不會加入分析，因為純粹的覺察自會帶來瞭解和洞見。特別是當他們修行很有規律而能固守正念，就能如實見到念頭只是念頭。……

達賴喇嘛：當你指認某物單只是念頭時，你心裏想到甚麼？你如何指認？「單只是念頭」這個詞又是在說甚麼？

Sharon Salzberg：念頭的內容或主題之所以不重要，是因為我們的覺察力可以轉移注意的焦點，使我們只去觀察心念生起的過程。……我們就好像能觀照到心念變化無常的本性一樣。……

達賴喇嘛：念頭的本性為何？

Sharon Salzberg：每一瞬間的思緒對象都在變化當中。所以心性察看這些念頭時，就照出其飛逝的和短暫的本性。

達賴喇嘛：當然，所有世間因緣的現象的確都有飛逝的性格。但是，甚麼才是念頭獨有的本性，並使他有別於其他飛逝的現象呢？我之所以會這樣問，是因為每一種禪修類型對洞察心性的本性都有其見解。像我們的禪修就主張要從多種事物之中得到直接的洞見，念頭只是其一而已。而你卻說念頭只是念頭。那麼，當你對只是

⁵⁰ Daniel Goleman 主編、李孟浩譯：《情緒療癒》（台北：立緒出版社，2010），第六章「正念的藥方」，頁 139。

⁵¹ Jon Kabat-Zinn 著、潤秋譯：《此刻是一枝花——日常生活中的正念禪修》（上海：文匯出版社，2008），頁 4。



念頭的本性得到史無前例的洞見時，我就在想你能獲得甚麼樣的創新洞察力呢？……

Sharon Salzberg：這個洞見或了悟就是空性，也是萬物之間的因緣。……

達賴喇嘛：你所指的空性或無自性就是存在的三法印(亦即無我、苦和無常)之一。

Sharon Salzberg：是的。

……

達賴喇嘛：很好，你有沒有這種禪修的經論基礎？

Sharon Salzberg：我學過《四念處經》。……⁵²

Sharon Salzberg 本身是麻州內觀禪修社 Insight Meditation Society 的老師，當他說他對念頭不加分析的覺知時，能得到的洞見是佛教的三法印之一時，達賴喇嘛很警覺地察覺出，Sharon Salzberg 早就在分析詮釋，所以他要問 Sharon Salzberg，得到甚麼洞見來確定，尤其說得到的洞見是空性時，慈悲的達賴喇嘛轉而問他有何經論基礎，而得知他讀過《四念處經》後，他就不再追問這個問題了，因為達賴喇嘛是佛教徒，而 Sharon Salzberg 既然回答洞見是「空性」時，這是佛陀的教誨，便可以打住了。他的回答在前面已經說得很清楚，但是 Sharon Salzberg 可能還沒有聽得很清楚。達賴喇嘛在前面已經說到「每一種禪修類型對洞察心性的本性都有其見解」，這裡的禪修是 meditation 的譯名，此 meditation 通常也有翻成靜心、冥想等詞，非特指佛教體系。也就是念頭的本性會隨著修行的體系洞察心性的本性而不同的，這個本性不只是在念頭的變化飛逝當中，所以達賴喇嘛才回答他說「當然，所有世間因緣的現象的確都有飛逝的性格」但是 Sharon Salzberg 沒有聽懂，達賴喇嘛後來知道他所詮釋的是空性，於是便認為可以停住了。達賴喇嘛的意思是甚麼呢？他在後面有說到不同意單把正念抽離出來，「我認為所有宗教的基本體系都不需要更動，但是其文化側面或社會習慣卻需要改變。」⁵³在正念的後面，佛學其實常連著正知，這兩者的距離非常小，很多人是分不出的，同樣影響 Jon Kabat-Zinn 的向智尊者(Nyanaponika Thera, 1901-1994)說到：

⁵² Daniel Goleman 主編、李孟浩譯：《情緒療癒》(台北：立緒出版社，2010)，第六章「正念的藥方」，頁 129-135。

⁵³ Daniel Goleman 主編、李孟浩譯：《情緒療癒》(台北：立緒出版社，2010)，第六章「正念的藥方」，頁 135。



「念」幾乎與「正知」(sampajañña)—正確的目的或適當的行為，以及其他的考慮因素連結在一起，因而不易看見它。但為了開發「念」真正的潛力，我們必須瞭解並謹慎地建立其基本、純正的型態——「全然專注」(bare attention)。……:

「全然專注」可由兩方面來培養：(一)以選定的所緣來修習的禪修法；(二)結合「念」與「正知」的態度，盡可能地運用於日常事物中。⁵⁴

在「正念」、「正知」這點上，向智尊者指出，不易看到「正念」，通常都會連著「正知」。

「正念觀照」這種「全然專注」可以不連著「正知」，也可以連著「正知」來培養，向智尊者，便提出來這條路來訓練「正念觀照」。第一條路不連著正知來練習，可以用選定的所緣來修習。Jon Kabat-Zinn 顯然強調是這點，所以他開發出「葡萄乾禪」、「正念瑜珈」(有時翻譯為「正念伸展」)等所緣來修習正念觀照。這表示 Jon Kabat-Zinn 還可以分別。Sharon Salzberg 還無法分別，所以他和達賴喇嘛的對談就洩了底，他其實走的是向智尊者所說的第二條路，結合「念」與「正知」的態度來修習正念觀照。如果我們瞭解了這點，就知道凡是不滿意於 Jon Kabat-Zinn 專提正念觀照來解決壓力和憂鬱等問題的，都會強調後面的「正知」，雷淑雲、溫宗堃、林鈺傑等人都要把佛教的「正知」加上。⁵⁵

五、儒家正念學之可能

上節已說到，「正念觀照」是普遍共通的，如果是佛教徒，就希望再把後面的「正知」加上，這樣才能成就佛學所說明心見性、解脫輪迴，以成就佛說。畢竟正確的知見(如三法印、空性等)才是解脫的關鍵，向智尊者說：

修習念處的目標之一是，正知應逐漸成為身、口、意行的規範力量。它的任務是讓它們有意義與有效、符合事實，以及符合我們的理想與最高層次的了解。「正知」意指在單純正念的「清晰」上增加對於目的與事實、內在與外在的完全「了知」。換言之：「正知」是建立在「念」之上的「智」或「慧」。⁵⁶

⁵⁴ 向智著、香光書鄉編譯群譯：《走向寂靜》(嘉義：香光書鄉出版社，2001)

⁵⁵ 林鈺傑：〈「完適覺知」與「創造性自我」：正念心理健康機制之探討〉，《中華心理衛生學刊》25卷4期，2012.12，頁607-632。溫宗堃：〈佛教禪修與身心醫學--正念修行的療癒力量〉，《普門學報》第33期，2006，頁9-49。

⁵⁶ 向智(Nyanaponika Thera)著、賴隆彥譯：《正念之道：《念處經》基礎修心手冊》(台北：橡樹



向智尊者說得很清楚，「正知」是建立在「念」之上的「智」或「慧」。這種智慧按照達賴喇嘛的說法，每個靜心修行的體系洞察心性的本性見解是不同的。上文引用達賴喇嘛的說法：「每一種禪修類型對洞察心性的本性都有其見解」。因此佛學者便引出可以解脫輪迴、證入涅槃之智慧了，如空性等。

如果現在有人不想解脫輪迴，其智與慧便不同了。這就給儒家正念學開啟了空間。

關於儒家正念學，筆者想把討論的對象放在明末大儒劉戡山（劉宗周，原名憲章，字起東，號念臺，學者稱戡山先生，1578~1645）身上。選擇劉戡山思想作為探討儒家正念學的文本的主要原因是關於儒家內聖學的圓成便在劉戡山身上。牟宗三先生曾經這樣評論劉戡山《人譜》：

〈證人要旨〉依圖所說的六步實踐即是成聖底歷程，即，通過格致誠意使心意知物順適地一體呈現也。然於六步實踐中必隨時有反面之過惡以隨之。……此一正反兩面所成之實踐歷程為從來所未有，而戡山獨發之。……儒家內聖之學成德之教之道德意識至此而完成焉。⁵⁷

也就是說，儒家整個內聖學道德修證理論，到戡山而完成。因此本文便以劉戡山為立論根據。

底下，仿 Jon Kabat-Zinn，依劉戡山〈證人要旨〉而設計八週活動，設計的原則和佛家的空性不同，而是儒家的「仁」。劉戡山曰：「孔門之學，莫先於於求仁。仁者，人也，天地之心也。」⁵⁸天地之心何在？如何見之？於人見之，於人之仁見之。「仁」是甚麼？依錢穆先生的意見，仁是愛心(內在情感)，是人類所共有的心情之自然流露。⁵⁹儒家認為愛(仁)是人生宗旨，為愛而生，為愛而死，用愛來解決超越生命的苦難。愛是解決生命問題的關鍵，因此底下設計的原則除了劉戡山靜坐所強調的「常惺惺」(警覺、覺察)外，

林出版社，2006），頁 49。

⁵⁷ 牟宗三：《從陸象山到劉戡山》（台北：台灣學生書局，1984），頁 520。

⁵⁸ 戴璉璋、吳光主編：《劉宗周全集》五冊六本（台北：中央研究院中國文哲研究所籌備處，1997），第二冊，頁 305，66 歲。本文關於劉戡山的文獻版本以戴璉璋、吳光主編：《劉宗周全集》五冊六本（台北：中央研究院中國文哲研究所籌備處，1997）為主，文中以《全集》稱之，獨立引文（有關此書者）均隨文注明出處。

⁵⁹ 錢穆：《中國思想史》（台北：台灣學生書局，1985），頁 10-11。



以仁的情意流動來貫串，覺察天地生生之德，而戡山的靜坐也不是佛學式的靜坐，戡山的靜坐是覺察體會生命中的春意，如他說：

學聖工夫靜裏真，只教打坐苦難親。知他心放如豚子，合與家還作主人。隱隱得來方有事，輕輕遞入轉無身。若於此際窺消息，宇宙全收一體春。（〈靜坐〉（四首），《全集》三下，頁 1312，52 歲。）

這個靜坐觀照後的「正知」便在於「春」——生生不息之意。

儒家的仁(愛)不是不活動的，因此必有禮，仁禮雙彰，貞定生命。禮俗活動便為重點，由生命禮俗來見情意的流動，覺察人間的真情善意，由這真情善意來肯定自我，肯定世界。⁶⁰

表二：「儒家 8 週正念課程練習一覽」

說明：靜坐的存養省察作用貫串所有禮俗活動，因此每週皆有靜坐，充滿覺知的實踐所有禮俗活動。茶道本身可為主體、亦可為附體(藉茶道表達禮俗意義)，而每個人每天都要喝茶，故也列入每週活動。⁶¹

週別	儒家正念	備註(劉戡山文獻)
1	一曰：凜閒居以體獨靜坐 茶道(獨飲、對飲與共飲)	坐間本無一切事，即以無事付之。既無一切事，亦無一切心，無心之心，正是本心。瞥起則放下，沾滯則掃除，只與之常惺惺可也。（〈靜坐說〉，《全集》二，頁 357-358，55 歲。）
2	二曰：卜動念以知幾靜坐 茶道 書道(個別創作與共同創作)	獨體本無動靜，而動念其端倪也。動而生陽，七情著焉。念如其初，則情返乎性。動無不善，動亦靜也。轉一念而不善隨之，動而動矣。是以君子有慎動(新本作「獨」)之學。其情之動不勝窮，而約之為累心之物，則嗜慾忿懷居其大者。（《人譜·證人要旨》，《全集》二，頁 6-7，57 歲。）

⁶⁰ 曾昭旭：〈儒家義理與生命禮俗〉，收入曾昭旭：《良心教與人文教》(台北：台灣商務印書館，2003)，頁 145-170。儒家原本就以六藝教學，禮樂射御書數，因此如成年禮(冠禮)、歌曲、茶道、書法、射箭、騎馬騎車開車、舞蹈等皆可運用。

⁶¹ 參曾昭旭：〈茶藝精神如何與生活結合〉、〈茶文化的體與用〉，收入曾昭旭：《存在感與歷史感》(台北：台灣商務印書館，2003)，頁 137-156。



3	三曰：謹威儀以定命 靜坐 茶道 樂(歌曲)道 射禮(射箭道)	誠於中者形於外，容貌辭氣之間有為之符者矣。所謂「靜而生陰」也。於焉，官雖止而神自行，仍一一以獨體閑之，靜而妙合於動矣。……天命之性不可見，而見於容貌辭氣之間，莫不各有當然之則。是即所謂「性」也。故曰：「謹威儀以定命。」昔橫渠教人，專以知禮成性、變化氣質為先，殆謂是與？（《人譜·證人要旨》，《全集》二，頁8，57歲。）
4	三曰：謹威儀以定命 靜坐 茶道成年禮	同上
5	四曰：敦大倫以凝道 靜坐 親禮茶道——父母道 ⁶²	人生七尺墮地後，便為五倫關切之身。而所性之理，與之一齊俱到。分寄五行，天然定位。父子有親……君臣有義……長幼有序……夫婦有別……朋友有信……此五者，天下之達道也，「率性之謂道」是也。（《人譜·證人要旨》，《全集》二，頁8-9，57歲。）
6	四曰：敦大倫以凝道靜坐 親禮茶道——師友道 ⁶³	同上
7	五曰：備百行以考旋聖 靜坐 茶道 祭禮(祭山祭海)——生態環 保淨山淨灘	孟子曰：「萬物皆備於我矣」。此非意言之也。只繇五大倫推之，盈天地間皆吾父子、兄弟、夫婦、君臣、朋友也。其間知之明、處之當，無不一一責備於君子之身。大是一體關切痛癢。……故君子言仁則無所不愛，言義則無所不宜，言別則無所不辨，言序則無所不讓，言信則無所不實。至此乃見盡性之學，盡倫盡物，一以貫之。……反身而誠，統體一太極也；強恕而行，物物付極也。（《人譜·證人要旨》，《全集》二，頁9-10，57歲。）
8	六曰：遷善改過以作聖 靜坐 茶道 愛的宣言(宇宙之愛)	學者但就本心明處一決，決定如此不如彼，便時時有遷改工夫可作。更須小心窮理，使本心愈明，則查簡愈細，全靠不得今日已是見得如此如此，而即以為手地也。故曰：「君子無所不用其極。」（《人譜·證人要旨》，《全集》二，頁11，57歲。）

⁶² 如我愛你奉茶活動——父親節、母親節。

⁶³ 如我愛你奉茶活動——教師節、情人節等。



六、結論

以上，我們討論了儒家在現代社會中的發展之可能，納入近年來流行的正念觀照，試圖為當代儒家的發展開出一條路向——「儒家正念學」，這路向就是覺察體會到道在日用倫常之中，愛就在日常生活中流行。因此以劉蕺山的〈證人要旨〉的次第為主軸，惺惺然地覺知為首出，但不囿於靜坐，而擴大到覺察生命禮俗中的溫情雅意，由此覺察天地生生之德，宇宙便是一個愛的意味世界。⁶⁴

⁶⁴ 「意味的世界」參唐君毅：《哲學論集》(台北：台灣學生書局，1990)，頁 93-118。



參考文獻

- Bob Stahl & Elisha Goldstein 著、張妍、祝卓宏等譯：《正念生活，減壓之道——正念減壓工作手冊》（南京：江蘇美術出版社，2013）
- Bob Stahl & Elisha Goldstein 著、雷淑雲譯：《減壓，從一粒葡萄乾開始——正念減壓療法練習手冊》（台北：心靈工坊出版社，2012）（以上二書為同本書的翻譯，原書名：*A mindfulness-based stress reduction workbook*）
- Chiesa, A., & Malinowski, P. (2011). Mindfulness-based approaches: are they all the same? *Journal of Clinical Psychology, 67*(4), 404
- Daniel Goleman 主編、李孟浩譯：《情緒療癒》（台北：立緒出版社，2010）
- Daniel J. Siegel 著、林穎譯：《正念的心理治療師：臨床工作者手冊》（北京：中國輕工業出版社，2013）
- Fabrizio Didonna (Ed.). (2009). *Clinical Handbook of Mindfulness*, New York: Springer science+business media llc.
- Jon Kabat-Zinn、Richard J. Davidson、Zara Houshmand 等著、石世明譯：《禪修的療癒力量：達賴喇嘛與西方科學大師的對話》，（台北：晨星出版社，2012）
- Jon Kabat-Zinn 著、溫宗堃譯：〈關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，《福嚴佛學研究》第 8 期，2013，頁 187-214
- Jon Kabat-Zinn 著、雷淑雲譯：《當下，繁花盛開》（台北：心靈工坊出版社，2008），此譯作易有出版簡體字版，Jon Kabat-Zinn 著、雷淑雲譯：《正念》（海口：海南出版社，2009）。簡體版和正體字版比較，只有刪了兩篇蔡昌雄和鄭振煌的推薦序，其他內容沒有差別。
- Jon Kabat-Zinn 著、潤秋譯：《此刻是一枝花——日常生活中的正念禪修》（上海：文匯出版社，2008）（以上二書為同本書的翻譯，原書名：Jon Kabat-Zinn,(1994), *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation In Everyday Life*), New York: Hyperion Pub.)
- Mark Williams、Danny Penman 著、吳茵茵譯：《正念：八週靜心計畫，找回心的喜悅》（台北：天下文化公司，2012）



- Mark Williams、John Teasdale、Zindel Segal、Jon Kabat-Zinn 著、劉乃誌 等譯：《是情緒糟，不是你很糟——穿透憂鬱的內觀力量》（台北：心靈工坊出版社，2010）
- Mark Williams、John Teasdale、Zindel Segal、Jon Kabat-Zinn 著、譚潔清譯：《改善情緒的正念療法》（北京：中國人民大學出版社，2009）（以上二書為同本書的翻譯，原書名：The *Mindful Way through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*）
- Ronald D. Siegel 著、李迎潮、李孟潮譯：《正念之道：每天解脫一點點》（北京：中國輕工業出版社，2011）
- Steven C. Hayes、Victoria M. Follette、Marsha M. Linchan 合編、葉紅萍譯：《正念與接受：認知行為療法第三浪潮》（北京：東方出版中心，2010）
- Z. V. Segal, M. Williams & J. Teasdale 著、唐子俊、唐慧芳、唐慧娟、黃詩殷、戴谷霖、孫肇玢、李怡珊、陳聿潔譯：《憂鬱症的內觀認知治療（MBCT）》（臺北：五南圖書公司，2007）。
- Z. V. Segal, M. Williams & J. Teasdale 著、劉興華等譯：《抑鬱症的內觀認知治療》（北京：世界圖書出版公司，2007）。（以上二書為同本書的翻譯，原書名：*Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*）
- 王行：《從儒家經典與我的知行反映中體悟助人與諮商之道》，台北：輔仁大學心理學研究所博士論文，2012。
- 石井光著、楊明綺譯：《七天改變一生》（台北：時報文化公司，2001）原書名為：石井光《一週間で自己變革、「內觀法」の驚異》（東京：講談社，1999）
- 向智(Nyanaponika Thera)著、賴隆彥譯：《正念之道：《念處經》基礎修心手冊》（台北：橡樹林出版社，2006）。
- 向智著、香光書鄉編譯群譯：《走向寂靜》（嘉義：香光書鄉出版社，2001）
- 牟宗三：《從陸象山到劉戡山》（台北：台灣學生書局，1984）
- 呂凱文：〈正念學在台灣本土化與多元化——兼論「正念治療」（MBST）課程的理念與內容〉，「禪法與當代台灣研討會」，成功大學文學院主辦，2011.11.11-13
- 杜維明：《現代精神與儒家傳統》（台北：聯經出版公司，1996）
- 周柔含：〈日本內觀的實踐〉，《臺灣宗教研究》第9卷第1期，2010.6，頁131-151



- 林安梧：《中國宗教與意義治療》（台北：明文書局，1996）
- 林鈺傑：〈「完適覺知」與「創造性自我」：正念心理健康機制之探討〉，《中華心理衛生學刊》25卷4期，2012.12，頁607-632
- 林鈺傑：〈初探正念取向心理治療歷程之整合架構〉，《中華心理衛生學刊》26卷3期，2013.12，頁395-442
- 唐君毅：《哲學論集》（台北：台灣學生書局，1990）
- 翁開誠：〈敘說、反映與實踐：教學、助人與研究的一體之道〉，《哲學與文化》第38卷第7期，2011.7，頁75-95。
- 翁開誠：〈當 Carl Rogers 遇上了王陽明：心學對人文心理與治療知行合一的啟發〉，《應用心理研究》第23期，2004秋，頁157-200。
- 翁開誠：〈覺解我的治療理論與實踐：通過故事來成人之美〉，《應用心理研究》第16期，2002，頁23-69。
- 陳兵：《佛教心理學》（廣州：南方日報出版社，2007）。
- 喜戒(Venerable U Silananda)著、賴隆彥譯：《正念的四個練習》（台北：橡樹林出版社，2005）。
- 曾昭旭：《存在感與歷史感》（台北：台灣商務印書館，2003）
- 曾昭旭：《良心教與人文教》（台北：台灣商務印書館，2003）
- 溫宗堃：〈正念學——佛教禪修心要的現代理解與運用〉，《福嚴會訊》第36期，頁2-8。
- 溫宗堃：〈佛教禪修與身心醫學--正念修行的療癒力量〉，《普門學報》第33期，2006，頁9-49。
- 廖俊裕、王雪卿：〈唐君毅先生的工夫論——敘事治療的一種形式〉，《鵝湖》413期，2009.11，頁41-55。
- 廖俊裕：〈從「人本心理學」到「超個人心理學」——儒學「學統」建立的一個面向〉，《研究與動態》第五輯，2002.4，頁11-16。
- 廖俊裕：〈敘事儒學的開創光大——曾昭旭先生儒學之歷史定位〉，《鵝湖》435期，2011.9，頁24-42。



熊韋銳：〈正念療法產生與發展的歷史根由及其理論缺失〉，《醫學與哲學(人文社會醫學版)》第 31 卷第 10 期總第 414 期，2010.10，頁 49-50。

劉述先：〈儒家哲學在心理學上的意涵〉，見劉述先：《儒家思想開拓的嘗試》(北京：中國社會科學出版社，2001)，頁 151-170

蔡仁厚：《新儒家的精神方向》(台北：台灣學生書局，1984)

鄭日昌，江光榮，伍新春主編：《當代心理諮詢與治療體系》(北京：高等教育出版社，2006)

盧映仔：《以正念為基礎的認知治療團體對大學生焦慮情緒之諮商效果研究》，台中：台中教育大學諮商與應用心理學系碩士論文，2013.1

錢穆：《中國思想史》(台北：台灣學生書局，1985)

龔鵬程：〈人間佛教與生活儒學〉，《普門學報》第 1 期，2001.1，頁 1-18

