

## 期「正念教育」在臺灣締造「文化再混血」的豐盛

吳麗君

國立臺北教育大學教育系教授

劉欣宜

國立臺北教育大學碩士

茶是東方的產品，傳播到西方，加上牛奶成為可口且具有跨文化色彩的奶茶。奶茶傳入東方，回到臺灣，除了倍受歡迎，又被具創意的不知名人士加入了「珍珠」，締造了眾人皆知且廣受歡迎的珍珠奶茶。「珍珠奶茶」不但是文化混血後展現的美好創意，同時也在經濟上寫下漂亮的成績。本文從文化混血的角度，來觀看並期待正念教育。

靜坐、正念、禪修等等又在世界各地風起雲湧地帶起一番熱潮，這一次的流行在臺灣及諸多地區使用的語彙是「正念」(mindfulness)。什麼是正念呢？簡單地說就是「人在哪裏，心在哪裏」，是「專注於當下」。到書店走一遭，玲瓏滿目的相關書籍，令人目不暇給，如〈專注力〉(周曉琪譯, 2014)、〈定〉(楊定一, 2017)、〈靜能量〉(慕百合譯, 2014)、〈靜坐的科學、醫學與心靈之旅〉(楊定一, 2014)、〈全班都零分-以自我覺察喚醒孩子的學習力〉(張世傑, 2016)等等。在心理相關社群，可以看見與正念相關的工作坊、演講、讀書會不斷。第一作者加入一個和「正念」有關的群組，成員近五百人，成員有教授、醫師、心理師、社工師、教師等等。樂見此豐沛的正能量所帶來的美好，本文第二作者在臺灣兒童禪修班的田野，也親自見證了參與的兒童，因為禪修而靜定、成長。在學習方面，個案學童轉趨積極且專注力提升；在生活上，個案學童能克己復禮、對生命有平等、同理的看待；學童在禪修的學習中獲得品德與人格涵育(劉欣宜, 2017)。國內、外已有不少實徵研究舉出靜坐、正念、禪修所在教育上帶來的正面效益。

從「正念」的視角望向西方，首先想到的是，第一作者書架上那本淡黃書皮的〈Mindfulness〉乙書，它是四年前第一作者休假時在英國威爾斯的一個小鄉鎮購買的。當年亦曾下榻卡爾帝夫(Cardiff)的一個 B&B，早餐時曾巧遇一位英國女士過來跟我聊正念呼吸，幸好我有數次禪七的經驗。觀微知著，英國在正念教育的推行已頗令人側目。除了牛津的「正念中心」持續性地進行研究、教學、培訓課程之外，英國之中小學推展正念課程者亦不少，網路上有許多相關影片可供參考。作者再進一步望向南半球，曾被英國殖民的紐西蘭，2018 年暑假第一作者帶師資生前往中小學見習時，也親自拜訪了一所已經開始培訓教師，正在為正念教育的推展作暖身的學校。此外，亦得知，在紐西蘭雖有部分家長對正念隱含的東方宗教色彩有些耽心，但已有部分公立學校很積極地投入正念教育。此外，美國、加拿大、香港等地在學校中推行正念教育的情形均可見諸報導。在醫學界，卡巴金(J. Kabat-Zinn)引援禪修的精髓，在美國麻州大學醫學院開展正念減壓療法，此一作為是這一波正念在美國被看見、被重視的重要因素之一。另美國工商企業界之成員在職成長引入正念教育者亦時有所聞，從中不難看見正念在美國社會已經取得一席之地。

質其實，正念乃傳承自東方的文化。在〈禪修的療癒力量--達賴喇嘛與西方科學大師的對話〉乙書中卡巴金提到，「正念是佛教禪修的核心」（石世明譯，2012，p.56）。另在〈正念療癒力〉（胡君梅譯，2013）乙書之序，卡巴金對中文讀者說，「正念練習在你們文化中有源遠流長的歷史，至少一千五百年吧.... 在我的國家，正念修習大概只有一百多年..... 但絕大部分人未曾聽聞正念。正念進入美國主要經由禪宗....」。來自東方的禪修能以「正念減壓」的風貌，在美國的醫院中救苦救難，得歸功於卡巴金這位菩薩。他將佛教禪修練習的核心精神和原則，引入醫療和精神醫學的普遍架構之中（石世明譯，2012，p.66），從中我們看見了東方茶加上牛奶成了好喝的「奶茶」。也可以說，卡巴金看見美國人的需求，以深具「文化回應」的智慧來推展正念減壓。另一方面，我們也在這個文化的遷移、混血歷程，看見禪宗的開放、溫柔與包容。這麼美的畫面，難怪能蘊育出強大的正能量，既美又善。

目前「正念」已經在佛學傳承的慈悲和包容中，於西方的土地上完成了「奶茶」這件精彩作品，奶茶又回傳進入了東方，有沒有可能進一步創造出精彩可口的「珍珠奶茶」呢？創造的歷程中少不了「包容」這一個關鍵性的要素，惟奶茶中當然有象徵西方精神的要素，如所謂嚴謹的「證照制」等等，這些要素有其優點，絕對不容置疑，但另一方面會不會窒息了充滿生機的正念教育呢？會不會在排除異己的歷程中，讓本具「定、靜、安、慮、得」的華人文化穿透不了證照和相關規定的條條框框，而無緣奉獻出可口的「珍珠」呢？會不會讓臺灣大乘佛教之可貴精神，不易為正念教育作出進一步的貢獻呢？作者突然想起孔子的「爾愛其羊，我愛其禮」，情境上未必能完全引援，僅借用其相似之處。不忍殺生的我貪心地想著，能否二者得兼呢？為了「禮」而犧牲活潑潑的羊，非我所願也。

禪本是活潑潑富含生命力的，在相關體制、證照等等正念培訓的脈絡下仍能保有其元氣嗎？此外，值得澄清的是，在美國接受「正念減壓」治療是醫生可以開出的處方，但是正念教育不同於醫療行為。固然施教者也必須具備正念的知能和素養，因為「你的教學是你自身的回映」（you teach who you are），但若以世俗的證照來否定禪修大半輩子的出家師父，或禪修多年的在家居士在正念教學上的合法性，似乎在文化的接榫上出了問題。我們已經在臺灣創造一個溫柔、接納的脈絡來歡迎正念這杯「奶茶」回家，更期待理應本具活潑潑精神的正念相關人員及體系，能本著正念的包容和彈性，正視文化接榫上困境，不要在崇洋媚外的慣習下，坐失了文化再混血的精彩，不要讓等著喝珍珠奶茶者失望落莫。

### 參考文獻

- 石世明(譯)(2012)。**禪修的療癒力量**(Jon Kabat-Zinn、Richard J. Davidson、Zara Houshmand 原著，2011 出版)。臺中市：晨星。

- 周曉琪（譯）（2014）。**專注的力量**（Daniel Goleman 原著，2013 出版）。臺北市：時報。
- 胡君梅（譯）（2013）。**正念療癒力**（Jon Kabat-Zinn 原著，1990 版）。新北市：野人文化。
- 張世傑（2016）。**全班都零分**。臺北市：寶瓶文化。
- 楊定一（2017）。**定**。臺北市：天下生活。
- 楊定一、楊元寧（2014）。**靜坐的科學、醫學與心靈之旅**。臺北市：天下生活。
- 慕百合（譯）（2014）。**靜能量**（Christophe André 原著，2012 出版）。臺北市：心靈工坊。
- 劉欣宜（2016）。**一個親子禪修班的個案研究**（未出版之碩士論文）。國立臺北教育大學幼教系所，臺北。

