

本土化研究的身心療癒：以文化脈絡的基礎

羅家玲* 王智弘

摘要

本期為「思源學者專刊」，匯集三位思源學者在2021年中華本土社會科學的年會的精闢演講內容，包括三篇專論：「文化系統觀：社會科學本土化的展望（黃光國，2022）」、「社會學科『本土化』的核心前置課題」（葉啟政，2022）」以及「重新解讀『形而上者為之道，形而下者為之器』的義理內涵」（王邦雄，2022）」等；而本期也同時刊登三篇一般稿件「正念減壓課程對大學生壓力、身心健康及幸福感之效果研究」（盧諺璋、羅家玲，2022）」、「虛擬實境正念訓練對成人正念、正負向情緒及心理健康成效之初探」（洪菁惠、張麗麗，2022）」以及「佛法智慧中的不執著在悲傷心理治療歷程的應用」（簡瑩儀等，2022）」等。思源學者黃光國主張採取「文化系統觀」，建構「含攝文化的理論」，才能夠讓學術研究根植於己身文化，也才能與西方理論進行對話；葉啟政則認為本土化涉及整個知識體系的重建工程，而中西的文明可望在本土化過程從人性與自然中形成整體性的理解與融通；王邦雄則重新詮釋《易傳》並主張今之學者應正確理解文化瑰寶的先哲典籍，讓仁心覺醒保持清理，並引導生命形而上的升越。一般稿件作者盧諺璋、羅家玲從對大學生的生命教育課程融入正念減壓課程之實徵性研究中，反思正念課程不宜完全以西方正念為準，應納入東方正念文化之內涵；洪菁惠、張麗麗從虛擬實境及傳統實體課程之正念訓練介入方案研究中，體現了正念課程結合現代科技應用的可能性；簡瑩儀等則嘗試以佛法的核心智慧「無自性」作為悲傷輔導的智慧，以「從善如流」而遠離執著所生之悲傷痛苦。「思源」一詞所蘊含的美好理想，是期待本土化學者以東西方文化之精華為學術探索之源頭，以開展本土化研究的各種可能，本期的文章猶如一扇窗，使我們能一窺此等本土化探索的可能風貌。

關鍵詞：本土化、社會科學、思源學者、正念

羅家玲* 彰化師範大學輔導與諮商學系（clluo@cc.ncue.edu.tw）

王智弘 彰化師範大學輔導與諮商學系／彰化縣政府教育處

本期為「思源學者專刊」，內容相當精采和特別，共分成兩個部分，前者為專刊部分，匯集三位思源學者在 2021 年中華本土社會科學的年會，也就是「東西會通、飲水思源、多元包容、開創新局：社會科學的傳承與創新—第四屆社會科學本土化學術研討會暨第五屆本土諮商心理學學術研討會」上的精闢演講內容改寫而成，包括三篇專論：、「文化系統觀：社會科學本土化的展望（黃光國，2022）」、「社會學科『本土化』的核心前置課題」（葉啟政，2022）以及「重新解讀『形而上者為之道，形而下者為之器』的義理內涵」（王邦雄，2022）等；後者為一般稿件部分，則包含一般投稿的三篇文章分別是：「正念減壓課程對大學生壓力、身心健康及幸福感之效果研究」（盧諺璋、羅家玲，2022）、「虛擬實境正念訓練對成人正念、正負向情緒及心理健康成效之初探」（洪菁惠、張麗麗，2022）、以及「佛法智慧中的不執著在悲傷心理治療歷程的應用」（簡瑩儀等，2022）等。

會有如此特別的內容結構，純粹是時間因緣的聚合而成。一來是去年的三位前輩學者的演講非常精彩，許多與會聽眾希冀能有文字版本可供深入閱讀，經本刊的持續邀請與三位學者的慨然賜稿，完成之時正逢本年度的反思「怪異心理學」的社會文化現象—第五屆社會科學本土化學術研討會暨第六屆本土諮商心理學學術研討會，相當值得此時此刻歡慶刊載以饗讀者。二來，一般投稿的三篇文章完成審查與修改後也正逢此時刊載，內容中兼具中西貫通的正念與佛法。這裡談的正念也是佛法內涵之一。亙古以來的佛法已經廣被中西，但卻在正念（mindfulness）乘著佛法去宗教化成為近年行為取向治療新趨勢後，再度顯示佛法西來意，這實在是很有趣的現象。不僅是跨地域性的文化療育，也是跨時間性的人性中珍貴且相同需求的自我修練，更直接觸及自性修養，而非只因地域或時間所區隔的文化差異。如此一來，彙整為本期內容後，是否也正巧無意中回應了三位學術先進前輩的期待，在深刻省思本土化心理與社會科學研究的困境與前瞻之際，讓接受西方現代文明的衝擊至少經過一百五十年以上的後生晚輩深刻反思，研究之所以成為研究的學術意義、文化意義、個人意義甚至世代的意義究竟何在。

思源學者黃光國教授在「文化系統觀：社會科學本土化的展望」（2022）一文中，以個人在國際的本土化學術研究所經歷的親身見證，說明許多國家都在本土化學術研究的局限中努力，以試圖突破被西方學術殖民而忘卻本身社會科學與文化存在的珍貴特殊性，但反思後如何行動的方針策略呢？黃教授建議：採取「文化系統觀」，建構「含攝文化的理論」，才能夠讓學術研究根植於己身文化，也才能與西方理論進行對話，方能在國際獲得學術發展的一席之地。本文也具體回應了葉教授的觀點與落實本土化研究的期待。

思源學者葉啟政教授在「社會學科「本土化」的核心前置課題」（2020）一文中，回顧距今約四十多年前，約一九七九年時，和楊國樞、李亦園和文崇一等三位教授，在台北南港的中央研究院民族學研究所的學術研究「本土化」會議的對話，是開啟台灣行為與社會學科界注意到「本土化」的濫觴，促動具本土化意識的學術工作者開始反思與突

破西方主流學術霸權殖民化的現象，至於如何避免因此卻落入學術義和團的自我封閉，葉教授提醒我們應注意：知識體系的建立是基於其特殊文化－歷史質性孕育下的社會產物，有著內在的「侷限性」。因此，若只用剪貼+複製的一味跟隨西方流行的知識概念或研究思維，不如是：「從『此時此地』之人們的日常生活世界出發，同時針對著『傳統本土／現代外來』與『實際社會表徵／知識體系構造』的雙重交叉面向，對既有的知識體系進行再詮釋與檢討。因此，它涉及的是整個知識體系的重建工程」（葉啟政，2022）。可見，研究的問題意識需要連根帶土的文化社會科學甚至是哲學的批判思考才算清晰與完整。因此，葉教授進一步以代表性的西方哲思與知識論、東方老子思想和佛學的空無智慧為例，說明社會存有論的認知差距需要釐清與理解，方不至於重複成為二元論的無味爭辯，而能從人性與自然中形成整體性的理解與融通。

思源學者王邦雄教授在「重新解讀『形而上者為之道，形而下者為之器』的義理內涵」一文中，則重新詮釋《易傳》中「形而上者謂之道，形而下者謂之器」的名言，探討「形而上」、「形而下」及「而」的真義，藉由老子的「為學日益，為道日損」、「知不知，上；不知知，病」的意義，指出到人心是形而上往哲學或形而下為器用的關鍵，正如先哲王船山在《莊子解·人間世》所說：「知生于心，還以亂心。」，「知生于心」，故謂「心知」，而「知」是執著，這執著就是煩惱痛苦的起點。若人心只執著在器用價值，天道的價值就容易喪失，小我如此，大我如此，甚至國際社會皆如此。而今學者應正確理解文化瑰寶的先哲典籍，讓仁心覺醒保持清理，引導生命形而上的升越，不做名利權勢的工具（王邦雄，2022）。

在第二部分的一般稿件文章中，第一篇是盧諺璋、羅家玲（2022）撰寫的「正念減壓課程對大學生壓力、身心健康及幸福感之效果研究」，主要係針對大學生的生命教育課程融入正念減壓課程以進行實徵性研究，探討正念減壓課程對大學生壓力、身心健康及幸福感的效果，當時是在正念甫做為一種放鬆身心技術的行為養成階段的課程初探，雖融入少數正念認知治療單元，但在概念內涵上完全以西方正念為基礎，即使兩位研究者本身都受益於東方正念，卻極少在文化內涵上深究。

第二篇是洪菁惠、張麗麗（2022）撰寫的「虛擬實境正念訓練對成人正念、正負向情緒及心理健康成效之初探」，係透過招募成人受試者，以虛擬實境（virtual reality）及傳統實體課程作為正念訓練介入方案，探究成人正念程度、正負向情緒及心理健康之效益及其差異為何，可說是正念課程進展到結合科技應用的新階段，但同樣在正念內涵上仍採取西方正念觀點，但更善巧引用現代科技的特色，深具創意性。

第三篇文章則是簡瑩儀等（2022）撰寫的「佛法智慧中的不執著在悲傷心理治療歷程的應用」，是嘗試以佛法的核心智慧為「無自性」作為悲傷輔導的智慧，進而推展出善與不善心所的辨識，「從善如流」而遠離執著所產生的悲傷痛苦。雖然只是論述的梳理尚待實證研究，但巧妙呼應王邦雄教授文中所主張：「形而下」是心執著形，其與王船山所

提到「知生于心，還以亂心」的心境觀點同樣，執著是苦，離執是離苦，佛家智慧即如斯。未來若能像正念的具體化實修步驟的驗證，將累積更具實踐性的知識。至此，無論中西的正念或執著心所，皆可看見古今中外，人性的療癒並未區分地域或文化，殊相與共相之間的關係值得探究。

從兼具中學與西學之哲思為原的「思源」為鵠的，提醒我們在學術發展、研究論述甚至個人修養，處處以全然（holistic）觀進行審慎的理解和客觀與整體兼容的探究需要深厚的研究素養，雖然研究的每一個起步都是本土化里程的一小步，但在根植於思源和人性的文化關懷中，開展出豐厚意義的人文療癒，可能是此世代人文社會科學幸福而美好的承擔。

參考文獻

- 王邦雄（2022）。重新解讀「形而上者謂之道，形而下者謂之器」的義理內涵。**本土諮商心理學學刊**，**13**（4），16-22。
- 洪菁惠、張麗麗（2022）虛擬實境正念訓練對成人正念、正負向情緒及心理健康之成效初探。**本土諮商心理學學刊**，**13**（4），53-80。
- 黃光國（2022）。文化系統觀：社會科學本土化的展望。**本土諮商心理學學刊**，**13**（4），1-5。
- 葉啟政（2022）。社會學科「本土化」的核心前置課題。**本土諮商心理學學刊**，**13**（4），6-15。
- 盧諺彰、羅家玲（2022）。正念減壓課程對大學生壓力、身心健康及幸福感之效果研究。**本土諮商心理學學刊**，**13**（4），23-52。
- 簡瑩儀、蔡俞鈞、夏允中（2022）。佛法智慧中的不執著在悲傷心理治療歷程的應用。**本土諮商心理學學刊**，**13**（4），81-105。

Body and Mind Healing in Indigenous Research: Based on Cultural Context

Jia-Ling Luo * Chih-Hung Wang

Abstract

This issue is a special issue of "Indigenous Social Science Scholars," which brings together the incisive speeches of three Social Science Scholars at the 2021 Annual Conference of Chinese Indigenous Social Sciences Association, including three monographs: "Cultural System Approach: A Perspective for the Future of Indigenous Social Sciences."(Hwang, 2022), "The Core Prerequisite Issue in the Indigenization of Social Research" (Ye, 2022), and "Revisiting the Philosophical Implications of "What is Prior to Physical Form Pertains to the Dao, and What is Subsequent to Physical Form Pertains to Concrete Objects" (Wang, 2022); This issue also publishes three general articles at the same time: "Effects of Mindfulness-Based Therapy Groups on the Stress, Physical Health, Mental Health, and Well-being of College Students" (Lu & Luo, 2022), "The Effects of Virtual Reality-Based Mindfulness Training on Adults' Mindfulness, Emotions, and Mental Health: A Preliminary Study" (Hong & Chang, 2022), and "Buddhist Wisdom of Non-attachment in the Psychotherapeutic Grief Process" (Jian et al., 2022), etc. Indigenous Social Science Scholar Hwang advocates adopting a "cultural system view" and constructing a "theory that includes culture" so that academic research can be rooted in one's own culture and dialogue with Western theories; Ye believes that Indigenization involves the entire knowledge system reconstruction project, and Chinese and Western civilizations are expected to form a holistic understanding and integration from human nature and nature in the process of Indigenization; Wang reinterpreted "Yi Chuan"(Commentaries on The Book of Chang) and advocated that modern scholars should correctly understand the cultural treasures of sage classics, keep the awakening of benevolence clear, and guide the metaphysical ascent of life. General manuscript authors Lu and Luo reflect on the fact that mindfulness courses should not be completely based on Western mindfulness, but should be incorporated into the connotation of Eastern mindfulness culture from the empirical research on the integration of mindfulness stress reduction into life education courses for college

students; Hong and Chang reflected the possibility of combining mindfulness courses with modern technology applications from the research on mindfulness training intervention programs in virtual reality and traditional physical courses; Jian and others tried to use the core wisdom of Buddhism "no self-nature" as the wisdom of grief counseling, and "follow goodness like a stream" to stay away from the sorrow and pain caused by attachment. The beautiful ideal contained in the word "Siyuan" (remember the source) is to expect indigenous scholars to use the essence of Eastern and Western cultures as the source of academic exploration to carry out various possibilities of indigenization research. The articles in this issue are like a window, allowing us to get a glimpse of the possible landscape of this kind of indigenization exploration.

Keywords: Indigenization, Social Science, Indigenous Social Science Scholar, Mindfulness

Jia-Ling Luo * Department of Guidance and Counseling, National Changhua University
of Education (clluo@cc.ncue.edu.tw)

Chih-Hung Wang Department of Education, Changhua County Government/ Department of
Guidance and Counseling, National Changhua University of Education