

# 佛學智慧——正念在臨床心理學中的運用

蘇益賢

國立政治大學心理學研究所

諮商與臨床心理學組四年級研究生

## 【提要】

正念（mindfulness，或譯為內觀、了了分明、靜觀等）為佛學領域中的重要概念；而在近代心理學領域，有愈來愈多的歐美研究者關注到了此議題，並將之融合於心理學研究中。本文即以此脈絡為基礎，首先回顧佛學與心理學對於正念的意涵詮釋，並透過七個要素呈現其核心之精神；接著整理，在心理學中，以正念為核心的研究，是如何定義正念的，以及，有哪些心理相關因素，可能與正念有所關連；最後，則以幾個正念在臨床心理學領域的應用（飲食疾患、憂鬱、壓力與腦部造影技術）為例，呈現佛學智慧——正念對於深化心理學領域的貢獻。

**關鍵字：**正念、心理學、實證研究、回顧

## 壹、正念

### 一、以心理學角度詮釋正念

正念一詞早先起源於佛教，在記錄佛陀教義的文字（巴利文）中稱為*Sati*。*Sati*的內涵包括有三（Brensilver, 2011<sup>1</sup>; Kang & Whittingham, 2010<sup>2</sup>; Siegal, Germer, & Olendzki, 2009<sup>3</sup>）：

1. 覺知（awareness）
2. 注意（attention）
3. 記住（remembering）

其中，「覺知」指的是對於自身和外在環境的意識；「注意」則是指，對於這種意識的定向關注，也就是透過定向的覺知，個體可以完整地瞭解內外部世界，而不是侷限於某種狹隘的觀點中。當個體瞭解並實行上述原則之後，才能更好地調節自我身心的狀態。最後，「記住」要素，並非如同字面意義一般，指對過去事件的記憶，而是強調記住「每時每刻都要保持覺知和注意」。宗教背景下的正念，是一種修行，其目的乃企求達到「了生死、斷煩惱，離苦得樂」的境界。

而以心理學觀點來看正念，又是怎樣的詮釋呢？本文引用將東方佛學智慧正念元素引用至美國心理學界的重要學者Jon Kabat-Zinn（1990）<sup>4</sup>對於正念的看法，其將「正念（mindfulness）」定義為「純粹地注意當下每一秒所顯露的身心經驗」，也就是「以一種特定的方式來覺察（awareness）：有意識的（on purpose）、活在當下（in the present moment）以及不評斷（non-judgmentally）」。

在深入探討心理學中的正念精神之前，我們先區分一下一些與正念有著類似概念的詞彙。

許多人會將正念等同於覺察（awareness）；若以認知心理學角度來看，Robinson（1995）<sup>5</sup>將「察覺」定義為「開始注意後，引發探知並進一步產生後續作用」。從上述定義可以看出，覺察本身的定義，仍不足以完整包含正念涉及的元素。也就是說，在正念中，覺察是必須的，但這樣的覺察並不是無意的，而是「清楚的知

---

<sup>1</sup> Brensilver, M. (2011). Letter to the Editor: Response to 'A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations'. *Psychological Medicine*, 41, 666–668.

<sup>2</sup> Kang, C., & Whittingham, K. (2010). Mindfulness: A dialogue between Buddhism and clinical psychology. *Mindfulness*, 1, 161–173.

<sup>3</sup> Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from? In F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 17–35). New York: Springer.

<sup>4</sup> Kabat-Zinn, Jon. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delacorte Press.

<sup>5</sup> Robinson, P. (1995). Review article: Attention, memory, and the noticing hypothesis. *Language Learning*, 45, 283–331.

道自己在覺察」。同時，覺察進行的同時，對於我們所覺察的一切，也要帶著一個不批判、不評斷的心態。

舉例而言，「我感覺自己情緒低落」，這樣仍不算是完整的正念的精神。這樣的狀態，可能滿足了「覺察」的定義（我「發現」到了自己心情不好）；但正念更強調，我是「有意識」的觀察到自己處於低落的心情，同時，這樣的觀察會同時延伸到其他感官，如身體、生理（體力疲憊、身體痠痛、胸悶等）的相關感受。而且，對於我這樣的覺察，自己是不因其內容而去批判，或試圖回應。過去的我們很習慣的，在心情不好時，會想立刻做些什麼事情，試著讓心情變好、或者開始陷入「為什麼我又開始難過了」的反芻思考之中。正念僅僅就是帶著意識的去關注那些身體的、心理的經驗，同時不試圖改變、不評論，也不帶著任何期望。

以Kabat-Zinn對正念的觀點為基礎，依循佛學的脈絡調查其起源，可發現這樣的觀念曾以不同的形式出現在「上座部佛教、藏傳佛教以及禪佛教」之中，在往前追溯的話，這樣的觀念在兩千五百年前記載佛陀教導的《念處經<sup>6</sup>》與《出入息念經》便已存在。

## 二、正念的特質

根據上述定義，正念讓我們得以進入一個狀態，去專注在當下發生的任何事情，無論是來自外在的訊息，或是自己內心、腦袋裡所發生的任何情緒、想法、感覺等。Kabat-Zinn 整理出七個正念的特質，讓我們得以更深入地去瞭解正念：

### 1. 不判斷（Non-judging）

不對任何覺知做評論、評斷，只是純粹的覺察與了解這些經驗；也可以說是包容、不否定、不排斥。日常生活中，對事情做分類，有助於我們進行決策與判斷。

從小到大的教育與生活環境，也灌輸了我們「對於事情之對錯好壞」等價值觀。但在正念中，我們必須暫時放下這樣的（不自覺的、快速出現的）習慣，重新檢視覺知到的內容，去覺知、了解，但不評斷；也因此，正念是一個需要專注的過程，否則極易陷入過去的習性中。

當發現自己正在做評斷時，我們也無須因此而挫敗，只需留意到我們出現了這樣的習慣；否則，正又落入了「評斷」之中。當我們可以跟評斷保持距離時，我們就比較不會受到這些評斷的控制，進而可能獲得更多的空間與自由。

### 2. 耐心（Patience）

對當下發生的各種身心狀況保持耐心，帶著耐性與它們和平共處。

---

<sup>6</sup> 向智長老（2006）。*正念之道——《念處經》基礎修心手冊*。台北：橡樹林。

### 3. 初心 (Beginner's Mind)

彷彿是第一次接觸、第一次體驗到這些經驗一般，抱持著第一次的好奇，面對任何出現的經驗。當我們仔細留意時，我們便可發現，每一刻都是獨特的，每一刻都不會是一樣的，無論現在在眼前的是怎樣熟悉的狀態，都總是有我們未曾留意的部分；亦即，每次體驗都是新的，過去未曾發生，未來也不會再次出現。

### 4. 信任 (Trust)

相信自己與生俱來的智慧，相信自己能夠覺知、能夠溫柔的包容，能夠透過練習逐漸清楚當下每一刻的狀況。

### 5. 不強求 (Non-striving)

不帶任何強求、不想著任何期待，僅僅是試著覺察一切發生的身心狀況。多數時，我們都處於試圖改變、做出回應的狀態，對於我們喜愛的，我們習慣去要求，而討厭的，我們很習慣去躲避。正念則是要我們從這樣的慣性跳出，暫時放下過去控制的習慣，如實的看清楚事物原本的樣子，並接受它們。

### 6. 接受 (Acceptance)

當我們能看清事物的樣貌後，我們才有能力去接受它的現狀。即便這些東西可能是我們過去不喜歡的，如憤怒、悲傷、創傷的記憶等。同時，我們接受的，是這些內在經驗的「原貌」，而不是我們「期待」它們的樣子。此處的接受，並不是代表著全然的放棄、被動、停滯，而是強調把事情完整的看清楚。在接受的心態下，我們更能做出後續更有智慧的回應。

### 7. 放下 (Letting go)

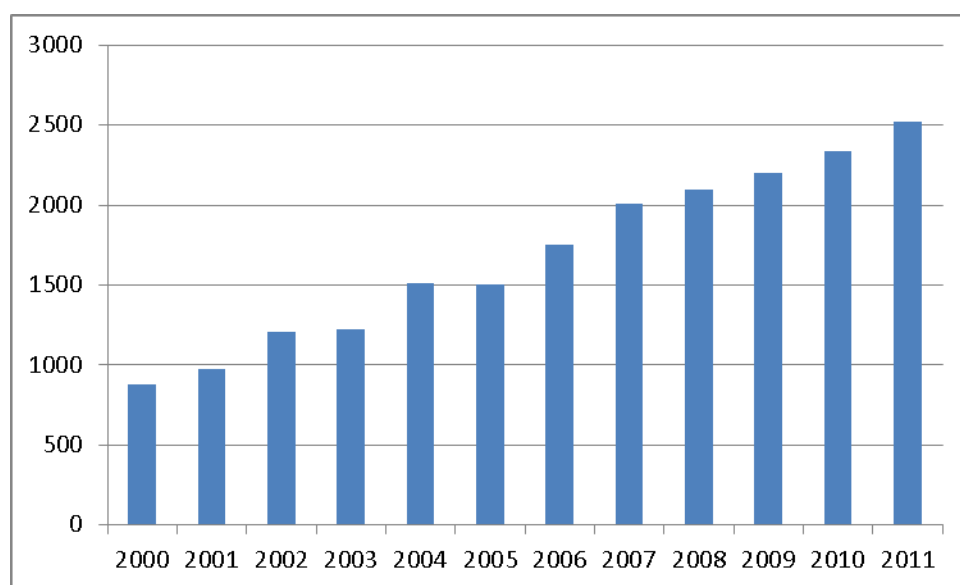
執著是人類的天性，且我們通常不自覺，這也與我們過去成長背景所學到的價值觀有關。要放下前，我們也要觀察到自己是有多麼容易去評斷事物。放下也意味著讓事情順其自然，過去的我們總是一下子就試著干涉、控制，當我們可以先放下時，便得到了另一種可以跟這些內在經驗互動的方式。

在對佛學與心理學對於正念的看法有了初步的認識後，我們接下來來看看，正念這個元素，在心理學中的相關研究是如何進行的。

## 貳、正念於心理學中的使用

### 一、正念研究的興起

以 Google Scholar 資料庫為工具，筆者依據年代搜索關於正念的研究，可發現從 2000 年起至今，以正念為主題的研究不斷增加。2000 年時，有 881 筆研究以正念為主題，2001 年時為 975；自 2002 至 2011 年，依序為 1,210 筆、1,220 筆、1,510 筆、1,500 筆、1,750 筆、2,010 筆、2,100 筆、2,200 筆、2,340 筆、2,520 筆。可見以正念為主題之研究逐年增加，此趨勢亦可由下圖看出，縱軸為研究數量、橫軸為西元年。



### 二、正念議題於臨床心理學中的應用

透過近代相關研究的主題與趨勢，我們可以一窺正念這樣的佛學智慧，對於心理學研究帶來的啟發。因此，本文接著即針對臨床心理學領域中，以正念為核心的文獻為材料，透過研究成果的歸納，試圖呈現正念這個元素在臨床心理學領域提供的新見解或觀點。

#### (一)、心理學如何觀察正念

由之前的定義可以看出，正念是一個包含許多層面的概念，在研究時，心理學者依據其領域與對於正念的觀點，可能會採用下述的各種元素來評估正念 (Eberth & Sedlmeier, 2012)<sup>7</sup>：

<sup>7</sup> Eberth, J. & Sedlmeier, P. (2012). The Effects of Mindfulness Meditation: A Meta-Analysis.

- 1、把正念當作一種狀態 (state mindfulness)：亦即正念是一種每個人都有的，透過練習可以進入的一種狀態
- 2、把正念當作一種人格特質 (trait mindfulness)：將正念當作一種具有個別差異的特質，即有些人較正念、有些人較不正念
- 3、把正念定義為，對內在經驗不特別給予回應，僅止於觀察、留意、注意到這些內在的感覺感知覺、想法 (non-reactivity to inner experience, observing/noticing/attending to sensations, perceptions, thoughts, feelings)
- 4、把正念定義為，在回應經驗時，帶著覺察、專注、不分心的方式回應 (acting with awareness/automatic pilot/concentration/non-distraction)
- 5、把正念定義為一種描述與標籤自己心智內在運作的能力 (describing/labeling with words)
- 6、把正念定義為對於經驗的不批判 (non-judging of experience)
- 7、把正念定義為去中心化 (decentering)

以上七種操作型定義，或多或少都包含了 Kabat-Zinn 所整理出七個正念的特質，只是強調的重點不同；此也反應出正念這個元素，在不同類型研究中，可能以不同的重點被探索。

## (二)、與正念研究相關的因素

正念作為一種概念，可以引發相當多人類相關因素的改變，無論是生理上，或者是心理上的。同時，每個人在生理、心理上的個別差異，也會影響到進入正念狀態、或是正念產生助益的效果量；無論其之間的關係是因果、中介或調節；因此，本部分根據 Eberth & Sedlmeier (2012) 提出的與正念相關的個別因素，進行整理。

### 1、情緒特質 (emotional trait)

許多實證研究已證實情緒和正念間的關係，而這些情緒如：焦慮、個人焦慮的特質 (anxiety / anxiety trait)。

## 2、情緒狀態 (Emotional states)

正念也與許多正、負面情緒的調節與管控有所關連，如負向情感、憤怒、擔心、神經質、喜悅等。

## 3、情緒調節 (Emotional regulation)

情緒反應是人類與深具來的，而個人如何管理、調節自己的情緒，與個人幸福感有極高的關聯。研究發現許多情緒調節的成分，都與正念有關，如情緒反應性 (emotion reactivity)、正向因應策略 (positive coping strategies)、正向的宗教因應 (positive religious coping)、負向因應策略 (negative coping strategies)、負向宗教因應 (negative religious coping)、放鬆能力 (relaxation ability) 等。

Hayes & Feldman (2004)<sup>8</sup>指出，正念不僅是一種有效的情緒調節方法，更重要的是，透過不斷得練習，正念亦可固化為心理特質，更能有效的協助我們調節情緒。

## 4、認知能力

正念會影響我們平常生活的認知能力，如注意力與專注力 (attention)，若再細分的話，注意力這個概念也可在區分為：(1) 單純的專心 (concentration/attention)、(2) 維持注意力 (sustained attention)、(3) 定向力 (orienting)、(4) 警醒程度 (alerting)、(5) 衝突的監控 (conflict monitoring)、(6) 執行歷程 (executive processing)。

個人的長期記憶 (long-term memory, LTM)、短期記憶 (如 working memory) 與學習能力 (learning) 也與正念有所關聯；而與智能 (intelligence) 相關的元素，如語文、空間能力，也曾出現在正念相關的研究中。

如研究指出，Linden (1973)<sup>9</sup>的研究指出，18 個星期的正念訓練，可顯著提升兒童維持注意力、對抗使人分心刺激的能力。後續研究也發現，這樣的提升效果，也存在於成年人身上，並且，除了增加注意力外，注意力的提升，也連帶影響到個人的整體認知功能 (Tang et al., 2007)<sup>10</sup>。

---

<sup>8</sup> Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*, 255–262.

<sup>9</sup> Linden, W. (1973). Practicing of meditation by school children and their levels of field dependence-independence, test anxiety, and reading achievement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 41*, 139–143.

<sup>10</sup> Tang, Y. Y., Ma, Y. H., Wang, J. H., Fan, Y. X., Feng, S. G., Lu, Q. L., et al. (2007). Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 104*, 17152–17156.

## 5、人格特質

人格特質與正念也有所關連，如樂觀的、控制的（dominance）、精神病質的（psychoticism）、頑固的（rigidity）等。

## 6、自我相關特質

如自我概念（self-concept）、內外控（locus of control<sup>11</sup>）與 self-compassion（愛惜自己）等，也有正念有關。

## 7、個人福祉

如健康、幸福感（Well-being）、生活滿意度（life satisfaction）、心理福祉（psychological well-being）、憂鬱（depression）、反芻思考（rumination）、活力（vigor/activity）、疲憊（fatigue）等，皆有研究在探討這些因素與正念的關聯。

## 8、其他因素

如壓力、希望（hope）、寬恕（forgiveness）、個人省思（reflection）、同理（empathy）、關係滿意度（relationship satisfaction）、接受（acceptance）、崩焦（burnout）等，也是許多正念研究者感到興趣的主題。

### (三)、正念在臨床心理學中的應用舉隅

臨床心理學關注的是人類內心的苦處，而正念則是一個讓我們對於內心運作更為靠近的一種方法。因此，我們可以推論，正念的概念在臨床心理學中，勢必有其影響力。許多實證研究也告訴我們，透過正念的介入，確實可以協助許多在受困在身心理困擾中的人們；以下分別以「飲食疾患、壓力與疼痛、憂鬱症與對助人者的訓練」來舉例。

#### 1、飲食疾患

飲食疾患的特徵是，在飲食行為上很極端，不是極端減少食物的攝取，就是極端暴飲暴食。同時，這群人也曾經驗到極度情感痛苦、過度關注自己的體重或體形。Masuda, Hill & Tone (2012)<sup>12</sup>的研究指出，一個人正念的程度、對於擔心體

---

<sup>11</sup> 內控指一個人相信無論正向或負向的事件，都是自己行為的結果，與個人的能力、屬性或特徵有關；而外控則是指一個人相信在行為表現之後，所得到的增強現象，或發生在他身上的事件，並不是由於他行為的結果，也不是他本身所能操縱的，而認為是運氣、機運造成的。

<sup>12</sup> Masuda, A., Hill, M. L., & Tone, E. B. (2012). The Role of Mindfulness and Disordered Eating



重的害怕，可以預測飲食疾患患者的痛苦程度；而不是過去研究更重視的因素，如自我價值、對於自己體重有無符合社會規範等。也就是說，對飲食疾患這群人而言，透過正念這個獨特的概念，我們更可以進一步的去理解這群人在痛苦程度上的個別差異；而尊重個別差異，正是臨床心理學最為強調的一個重點。

## 2、壓力、疼痛管理與正念減壓療法

對許多慢性疾病來說，疼痛是難以承受的，在心理學中，這一直是研究者所關注的議題。

卡巴金博士以正念為核心研發的正念減壓療法(mindfulness-based stress reduce, MBSR)，正是一個試圖協助慢性疼痛患者與疼痛、壓力共處的醫療模組。正念減壓法的設計，多半以為八週為單位、團體形式進行。

根據正念的進展，帶領者（稱為教練，而非治療師）會引導團體成員進行五種層次的正念練習：

1. 首先是學習佛教基礎的正念，利用體驗，如專注於呼吸、身體覺察、身體掃描、行住坐臥禪、聽覺禪等過程，對於正念獲得第一層次的體驗
2. 第二個層次為正念瑜珈
3. 其次為指導成員面對因疼痛或不適所產生的情緒，透過覺察、正念開展空間，讓成員更有空間做出對於情緒更有智慧的因應
4. 第四個階段為思考的觀察，針對腦內產生的任何心智經驗，情緒、思考、感覺，透過不同與以往的存在模式，與它們互動
5. 最後則是課程的整合，鼓勵成員要將正念融入生活，變成生活的一部分。

除了每周一次的治療外，課堂外持續的體驗正念，是這套療法極為強調的關鍵，因此教練每週都會安排家庭作業、提供成員回去閱讀的講義與錄音帶等；在每次課程開始前，也會先帶領大家討論上週家庭作業進行的情況與遭遇的困難，並透過團體的形式，給予彼此支持、鼓勵。同時，因為教練本身也需要有紮實的內觀經驗，因此，也可直接就自身經驗，針對團體提出的困難，給予回應與建議。

研究結果顯示，正念減壓療法對於許多類型的病人都有幫助，如輕微腦傷、腦震盪患者<sup>13</sup>、頭痛、背痛、高血壓、心臟病、癌症、愛滋病、氣喘、長期疼痛、皮膚病、與壓力相關之腸胃病、睡眠障礙、焦慮與恐慌症<sup>14</sup>等等。

---

Cognitions in Psychological Distress among College Females with Elevated Disordered Eating. *Mindfulness*, 3, 132–138

<sup>13</sup> Azulay, J., Smart, C. M., Mott, T., Cicerone, K. D. (2012). A Pilot Study Examining the Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction on Symptoms of Chronic Mild Traumatic Brain Injury/Postconcussive Syndrome. *Journal of Head Trauma Rehabilitation*, 8.

<sup>14</sup> 引用自 Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society 網頁，<http://www.umassmed.edu/cfm/home/index.aspx>

### 3、憂鬱症與正念為基礎的認知行為治療

根據Segal et al.(2002)<sup>15</sup>提出的正念為基礎的認知行為治療(mindfulness-based cognitive therapy, MBCT)。此種治療是以團體進行、一週一次、連續八週的形式，旨在預防憂鬱症患者的惡化與復發。在臨床心理學中，憂鬱症的復發程度極高，因此許多學者都試著發展出預防憂鬱症患者康復後又再度惡化、復發的治療方式。

在此治療的第一次到第四次會談時，治療者想傳達的概念是「專注」，去體會不專注是多麼常發生，以及學習如何將遊走的心智帶回來，專注在單一焦點上，如呼吸、身體，直到自己的思緒。當憂鬱患者能察覺到這些時，他們此時會發現，與憂鬱有關的負面想法與感受，原來是這麼容易入侵我們的腦中的。

下個階段，也就是第五到八次會談時，治療師會使用正念的技巧來幫助個案了解自己的情緒，情緒的轉變，以及如何面對這些情緒。無論是負向想法或感受出現時，讓這些感覺就停留在那邊，直到找到有技巧的策略來應對時，再採取反應；此階段是讓患者逐漸習慣處於同在模式(being)，試著將過去慣用的行動模式(doing)——在感受到任何情緒或想法時，就對它們有所反應——先擱在一旁(Williams, Teasdale, Segal, Kabat-Zinn, 2007)<sup>16</sup>。

整體而言，患者會在八次的治療中逐漸學會下列概念與相關的技術：專注；覺察/內觀自己的想法、情緒、感覺與身體的知覺；停留在當下；移轉重心；接納、不去討厭、不去堅持與溫和的察覺；釋放、隨遇而安；停留在當下，而非去做什麼等，這種非目標導向的行為，不是要達成某些特定的狀態(如放鬆、快樂或安詳)。

### 4、正念與助人工作者的訓練

助人者，如心理師、醫師、社工師等，本身承擔著相當大的心理壓力。因此，有愈來愈多研究旨在協助這群勞心勞力的工作者，如何維持其健康，無論是生理或心理，正念除了在部分發歸功效之外，也在訓練助人者助人這件事上派上用場。

Gockel, Burton, James, & Bryer (2012)<sup>17</sup>的研究以一群正在受訓的社工系學生為對象，結果發現即便是短暫的正念訓練(10分鐘)，雖然無法立即對個人福祉(well-being)造成影響，但可促成助人者的自我效能(self-efficacy)提高，短暫的正念訓練，也使學生自己覺得在後續面對個案時，在「開放、當下、情緒接收與反應」等指標有幫助，也認同正念對於臨床技能是重要的。

---

<sup>15</sup> Segal, Z. V., Williams, M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York: Guilford Press.

<sup>16</sup> Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z., & Kabat-Zinn, J. (2007). *The mindful way through depression: Freeing yourself from chronic unhappiness*. New York: Guilford Press.

<sup>17</sup> Gockel, A., Burton, D., James, S., & Bryer, E. (2012). Introducing Mindfulness as a Self-Care and Clinical Training Strategy for Beginning Social Work Students. *Mindfulness*, DOI: 10.1007/s12671-012-0134-1.

#### (四)、正念對於腦部的影響

汪芬、黃宇霞（2011）<sup>18</sup>回顧了許多文獻，表示長期接受正念訓練後，確實會對人體腦部造成結構與歷程上的影響，以下試舉二例。

##### 1、腦電波研究

腦電圖儀可透過記錄頭皮的電位訊號來測量大腦皮層的活動。研究發現，對正念敏感的腦電指標主要是 $\alpha$ 波、 $\theta$ 波與 $\gamma$ 波。以 $\alpha$ 研究為例，正念訓練會使正常人大腦的左側活動顯著增強（Davidson et al., 2003<sup>19</sup>）。而後續研究（Barnhofer et al., 2007<sup>20</sup>）則更指出，正念所導致的額葉 $\alpha$ 波不對稱性活動，可能就是正念增進個人身心健康與主觀幸福感等臨床療效的可能神經機制。

##### 2、腦功能研究

研究邀請五位有4年以上正念經驗的受試，在正念呼吸的狀態下，以腦共振儀為工具，觀察受試者在正念狀態時的腦部狀態。結果顯示，長期受正念影響，使得這些受試在腦區的背外側前額葉（Dorsolateral prefrontal cortex）、頂葉（parietal lobe）、顳葉（temporal lobe）、扣帶前回前膝部（pregenual anterior cingulate cortex, pgACC）和紋狀皮質（striate cortex）等結構的活化顯著較強。此發現也顯示正念的過程中，確實啟動了與「注意、記憶和情緒調節」等相關的腦部區域（Lazar et al., 2000<sup>21</sup>）。

#### 三、結語

以正念為主題的研究愈來愈受到外國研究者的重視，從研究數量成長的幅度便可見一斑。由此現象足以見得，已經有許多外國學者關注到正念應用於心理學領域的價值；而我們也期待透過未來更多相關的實證研究，讓心理學的知識，也可以反饋到佛學領域，促成這兩個領域的交流與成長。同時，這樣的互惠，也意味著，淵遠流長的佛教中所蘊含的智慧，在現代若可經過適當的轉化，便可以再次促成各種領域知識的新成長。

本文試著以心理學角度，探討正念如何運用在心理學研究中，並且促成個人

---

<sup>18</sup>汪芬、黃宇霞（2011）。正念的心理和腦機制。《心理科學進展》，19，1635–1644。

<sup>19</sup> Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., et al. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564–570.

<sup>20</sup> Barnhofer, T., Duggan, D., Crane, C., Hepburn, S., Fennell, M. J. V., & Williams, J. M. G. (2007). Effects of meditation on frontal alpha-asymmetry in previously suicidal individuals. *Neuroreport*, 18, 709–712.

<sup>21</sup> Lazar, S. W., Bush, G., Gollub, R. L., Fricchione, G. L., Khalsa, G., & Benson, H. (2000). Functional brain mapping of the relaxation response and meditation. *Neuroreport*, 11, 1581–1585.

無論是在身、心、靈三領域當中正面的幫助；筆者實非佛學領域的研究者，但在學習心理學的路上，利用心理學與佛學對話的過程，重新認識了這一個廣大浩瀚的領域，也對佛學帶給心理學的新觀點感到興奮；撰文過程，對於佛教智慧的根源與其原始意涵，由於學識淺薄，無法多做探討，或者描述起來不到位，仍期盼各位先進海涵；對於文章的任何批評指教，也非常歡迎。

在台灣，多數人對於佛學、宗教等議題，仍保持舊有的刻板印象，而無緣接觸、並認識到這些——其實一點都不神祕，亦不如想像那般困難——珍貴的智慧，實在頗為可惜，期望透過此文，打開讀者對於正念、接受等佛學智慧的興趣，進而使更多人能受惠於佛學智慧的幫助。