

臺灣正念教育研究與實踐的省思與建議 ——從佛典「四念處」與卡式當代正念比較為切入

釋法照*、安康

正念減壓法(MBSR)由卡巴金博士創建以來，已發展出各種正念介入法，並在許多領域得到正面迴響。本文從卡巴金提倡的 MBSR 及源頭佛典「四念處」，抽取其共同重視的正念機制，觀察其應用於正念教育的足夠性，並比較兩者在目標、技巧策略的差異，作為臺灣未來正念教育發展的借鏡。研究發現，臺灣正念教育主要依循卡巴金的指導，對「身、受、心念處」偏向基礎性運用，較少涉及高層次心理覺照。而在「法念處」部分，卡巴金改用禪宗的「自然之道」與「完整性」理論，臺灣則相對缺乏關注與運用，也少觸及目標導向元素。本文建議臺灣正念教育應重視「無常、無我」的引導，以及「法念處」的正念系統性思惟，試以淺顯易懂的語彙詮釋，免除宗教化疑慮。未來臺灣正念教育的提昇，可從兩方面著手：一是正念研究與實務練習，應擴充「高層次心理素質」範圍，深化正念品質；二是政府主管機關宜整合資源，成立正念研發與師資培育中心，建構完善的教學實務體系。唯有紮實的學術研究作為後盾，再輔以制度性的支持，才能真正健全臺灣正念教育的發展，提昇社會大眾身心健康，促進新世代全人發展。

關鍵詞：卡巴金、正念、四念處、念處經

*釋法照：浙江大學佛教資源與研究中心兼任研究員

(通訊作者：fazhao.shi@gmail.com)

安康：浙江大學宗教系博士生

Reflective Insights and Future Directions in Mindfulness Education in Taiwan: A Comparative Study of the Buddhist “Four Foundations of Mindfulness” and Kabat-Zinn’s Practices

Fa-Zhao Shi* & An Kang

Since its inception by Dr. Kabat-Zinn, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) has led to various mindfulness interventions and gained positive feedback in many fields. This paper extracts the shared mindfulness mechanisms emphasized by Kabat-Zinn’s MBSR and the Buddhist “Four Foundations of Mindfulness,” assesses their applicability to mindfulness education, and compares their differences in objectives and skills, serving as a reference for the future development of mindfulness education in Taiwan. The study finds that mindfulness education in Taiwan mainly follows Kabat-Zinn’s guidance, focusing on basic practices of “body, feelings, and mind,” with less involvement in higher-level psychological insights. In the aspect of “dharma,” Kabat-Zinn incorporated Zen concepts, a practice that has seen limited attention and utilization in Taiwan, which also rarely addresses goal-oriented elements. This paper suggests that mindfulness education in Taiwan should emphasize the guidance of “impermanence and non-self” and the systematic thinking of “dharma,” striving to present these concepts in accessible language to mitigate concerns over religiosity. To enhance mindfulness education in Taiwan, two key areas should be addressed: first, the scope of mindfulness research and practice should expand to include “higher-level psychological qualities”; second, government authorities should consolidate resources to establish a mindfulness research and teacher training center, aiming to develop a comprehensive and practical pedagogical framework. Only with solid academic research and institutional support can mindfulness education in Taiwan be truly strengthened, thereby enhancing public well-being and promoting holistic development.

Keywords: *Four Foundations of Mindfulness, Kabat-Zinn, mindfulness, Satipathana sutra*

* Fa-Zhao Shi: Adjunct Research Fellow, Center for Buddhist Resources and Research, Zhejiang University (corresponding author: fazhao.shi@gmail.com)
An Kang: Doctoral Student, Religious Studies, Zhejiang University

臺灣正念教育研究與實踐的省思與建議 ——從佛典「四念處」與卡式當代正念比較為切入

釋法照、安康

壹、緒論

正念減壓法（mindfulness-based stress reduction, MBSR）是眾多正念介入法（mindfulness-based interventions, MBIs）的起源，由卡巴金（Jon Kabat-Zinn）博士於 1979 年創立。起初正念介入法廣泛應用於臨床治療和研究，目標著重在提升身心健康，改善情緒調適能力和專注力，例如 Hilton 等人回顧 744 篇正念相關文獻，有 38 篇具隨機分派實驗對照組的正念介入疼痛的研究，發現正念介入對於慢性疼痛具有輕度的減緩效果（Hilton et al., 2016）。此外，還有聚焦於負向情緒感受如憂鬱（Barnhofer et al., 2015）、焦慮（Reangsing, Punsuwun & Schneider, 2021）、壓力（Shapiro, Astin, Bishop & Cordova, 2005）、反芻的減緩（Hawley et al., 2014），以及對於專注力、認知功能的提升（Gill, Renault, Campbell, Rainville & Khoury, 2020）。近些年來，正念的研究與運用也漸漸擴展到其它領域，例如心理輔導、教育、腦神經科學、健康照護等等，其中正念的核心機制，如專注力調控、情緒調適、身心覺察（Grabovac, Lau & Willett, 2011；Hölzel et al., 2011），更是正念教育課程的主要重心（黃鳳英，2019）。十幾年來，臺灣陸續融入正念練習於各級學校的課程中，陳景花與余民寧（2018）根據正念教育相關論文回顧與分析，發現正念有助於壓力管理、認知表現、提昇情緒智力及人際技巧等。然而臺灣正念教育中，當前的正念練習是否完全符合正念學的原理，是否有所不足？未來如何進一步發展？截至目前為止，尚無研究提出相關的討論。

卡巴金明確指出其正念理論可溯源於佛教古老的經典，特別是《念處經》（Satipaṭṭhāna Sutta）以及《安那般那念經》（Ānāpānasati Sutta）（Kabat-Zinn, 2003），然而卡式當代正念（簡稱「卡念」）與佛典的正念理論（簡稱「佛念」），在修學目標、學習順序、正念技巧的掌握，存有種種共同與差異的因素。本研究基於兩者相同面向

顯示出學習的核心重點，藉此與當今臺灣正念教育比對，從中顯示需補強的部分。而兩者差異處或許可做為改善當代正念理論以及未來發展的目標，以提供正念教育實務之參考。

貳、文獻探討

由於正念介入法被廣泛運用在各種生活場域，正念的盛行促使當代正念介入法與傳統佛教思想有愈來愈多的交流。綜觀文獻可歸納出三種主要觀點：

1. 第一類學者主張正念不應世俗化或脫離佛教脈絡。例如 Gethin (2011) 與越建東 (2014) 指出卡巴金對「正念」詮釋不符合佛法的修行脈絡與次第，並質疑該正念定義與目的之合理性。Sharf (2015) 認為卡巴金建構的創新方法來自於有爭議的現代禪者經驗，其理念接近於消費者文化 (consumer culture)，迎合美國主流價值觀，把正念變成為豐富感官經驗的方法，在欲樂層面沒有進行限制。另有學者提出正念應回歸到佛教八正道 (Greenberg & Mitra, 2015) 或者第一人稱的經驗現象學 (Kearney & Hwang, 2018)。

2. 第二類學者支持正念世俗化，抽取佛教的理論或相關元素來補充與支持。大多認為當代正念學的發展還不夠成熟完整，若能充份理解當初正念被開發的初衷與概念，才能有效發揮實際的功能。其中又可分為三個面向：重視佛教對正念理論的影響 (Kirmayer, 2015; Lomas, 2017)、正念在當代的應用與再定義 (Chiesa & Malinowski, 2011; Lavelle, 2016; Lewis & Rozelle, 2016; Palitsky & Kaplan, 2019) 以及正念實踐中的道德考量 (Monteiro, Musten & Compson 2015; Murphy, 2016)。

3. 第三類學者支持正念世俗化，但主張將佛教經文直接運用於正念課程中 (Lee & Kuang, 2018; Sedlmeier et al., 2023)，以補足世俗化的不足。

由上述三類的學術文獻來看，卡巴金以現代科學方法進行正念推廣是受到支持的，然而世俗化不代表需要切割佛教思想，正如多數學者認為需要佛學理論來協助世俗化正念學全面性的補強，以避免正念教學可能產生的偏頗，特別是教育為心理衛生工作的一級預防領域，若能從原佛教正念的脈絡，幫助正念學習者奠定良善與健康的觀念，並降低痛苦根源的積聚，那麼不僅可以調適身心，更可真正促進個人與社會之福祉，使正念助人效益發揮到最大。

參、佛念、卡念與臺灣正念教育的比較分析

本文以文獻學中的文本內容比較與分析做為主要研究進路，將從四個部分進行。第一是針對佛典內容系統化的整理與說明，主要聚焦在《念處經》，因其闡釋「四念處」的核心內涵，雖然卡巴金也提及另一部源頭經典《安那般那念經》，但這部經是透過「呼吸」的方法來實踐「四念處」，對「四念處」操作細節說明有限，因此本文不再探述。另外《念處經》在佛教南、北傳藏經皆有記載，內容也多少不同，所以本文將以南傳《中部》(Majjhima Nikāya, MN) 第 10 經為主。第二部分是 MBSR 的內容簡述，特別以卡巴金的著作 *Full Catastrophe Living* (Kabat-Zinn, 2013) (譯為《正念療癒力》) 內容來闡釋，因為當今臺灣正念教育都以該內容作為引導與練習。第三部分將回顧臺灣正念教育在各級學校實行現況，主要針對已發表的學術論文進行收集與匯整。第四部分將分析佛典與 MBSR 在四念處的同異，並對比當今的正念教育。

一、佛典「四念處」

在《念處經》四念處練習的進程，是一套從「簡單粗顯」邁向「複雜微細」層次的過程，如下圖 1 所示，這圖是參照 Anālayo (2010, pp. 19-20) 做部分微調。「身念處」的內容，依次可再分成呼吸、姿勢、動作、身體的組成(身分、四界)、身體的分解(腐屍)，觀察體驗是漸進的過程。「受」念處則分成對於身心所產生的苦受、樂受、不苦不樂的「情感素質」，以及世俗、非世俗的「倫理」素質兩大層面的直接觀察。「倫理」即是覺察「善」、「非善」的心理狀態，做為下一階段「心念處」的先設分類。「心念處」則是觀察心是否夾雜貪、瞋、痴、散亂的「普通狀態」(ordinary states)，還是趨向解脫的「高等狀態」(higher states)。「法念處」則是覺察是否已循序漸進配合運用「諸蓋、蘊、入處、覺支、聖諦」的原理與規則 (Anālayo, pp. 20-25)。

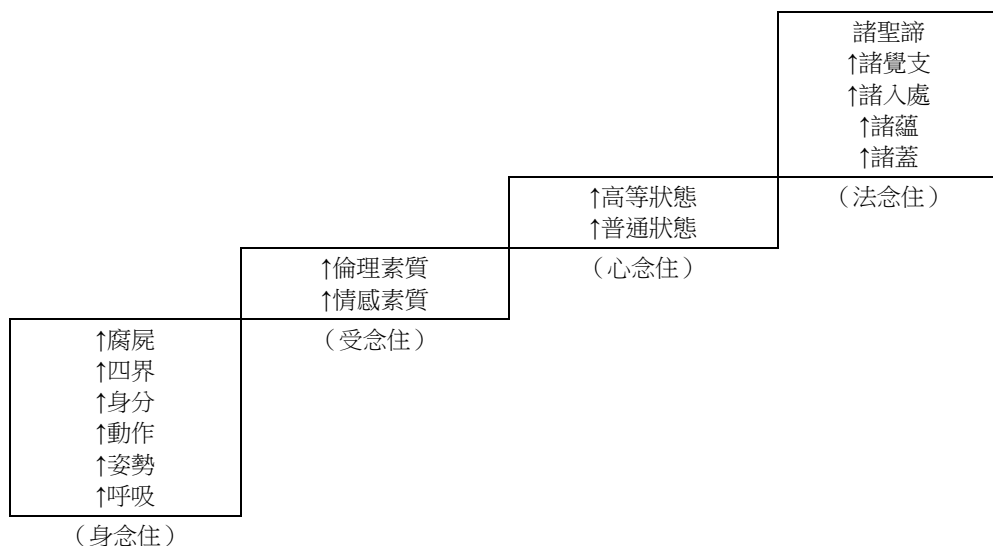


圖 1 四念處整體概覽

註：此圖參照 “Satipaṭṭhāna: The direct path to realization.” by B. Anālayo, 2010. pp. 19-20.

觀察的對象從明顯「身處」下手，直到最後一套「法則」的運用，這是培養專注力與覺察力趨向細膩、穩定也更強大的漸進過程。但不意謂著此次第性是唯一必然的「規定」，失去了因人而異的學習彈性。每個人的身心狀況是流動變化的，例如「感受」或「想法」等力量太強時，這也是一種信號與提醒，若不即時面對處理，由它們帶來的潛在趨動力也會產生後續的身心問題。身與心互相影響，無法絕對的分割，「念處」的練習就是如實觀察身心現象，靈活且全面的發展，最後使煩惱徹底止息而解脫。

(一) 身念處

身念處是以身體的組成及身體現象的變化歷程，做為覺察練習的對象。其中觀察的對象可細分為呼吸、姿勢、動作、身體部位、身體四種基本元素（四界）及身體腐壞，一共六種方式，這也是粗到細的漸進觀察過程（MN. I 56-59）。

（二）受念處

「受」的定義依據《雜阿含經》(T2, no. 99, p. 92a15-16):「眼觸生受，耳、鼻、舌、身、意觸生受，是名六受身。」也就是六種感知器官對境（色、聲、香、味、觸、法）接觸時，當下所產生的感受，不涉及個人主觀情感的反應。受念處可分成兩類素質層面：情感、倫理（無著比丘，2010/2017）。「情感素質」是指接觸外境時產生「苦」、「樂」、「不苦不樂」三種感受，對一般人來說，這三類感受容易延伸出喜歡、厭惡、中性等主觀情感反應。因此「受念處」即是針對三種感受的觀察，對境接觸時就要覺知與專注，並非產生主觀的情感反應時才正念覺知，因為主觀情感反應屬於「心念處」範疇。「倫理素質」分成世俗、非世俗兩類。「世俗受」與感官有關，也就是被「色、聲、香、味、觸、法」六塵所制約的感受，而「非世俗受」和「精神上」(spiritual)、「高層次的覺知」(unworldly realization)的修習有關（無著比丘；Nhat Hanh, 1990；Walshe, 1987）。「世俗受」容易引發潛在的煩惱（貪、瞋、痴）力量，而「非世俗受」不會，因此把「受」當成基點，覺察是否與「善」、「不善」連結（倫理），理解自己離解脫的目標愈近或遠有關。在受念處不斷提昇練習過程中，「非世俗」的受做為超越（go beyond）「世俗的」的感官感受，透過不斷練習，體悟「受的本質」，最後獲得與智慧相應的「平等受」(equanimity feelings)，就能超越「非世俗」的受（Anālayo, 2010, p. 172）。這說明了三個層次，「世俗受」邁向「非世俗受」，再趨向「平等受」的過程。

「受念處」練習者，覺察「受」的生起，不帶評價，只是單純覺知當下的感受，且不以過去慣性作反應，不與「貪、瞋、痴」作連結，故無法形成制約（無著比丘，2010/2017；Dwivedi, 1977）。此外，「受」的特性就是「短暫」，任一種感受都不易久留；當四念處的修習者用上述純然的觀察方式面對「受」的升起、停留、與滅去，就會直接體驗「受」的自然本質，清楚「受」的移轉與改變現象，這是無常性的其中一個面向（生滅流轉）。另一個面向是依緣性（無著比丘，頁 192），「感受」其實是受到內在心理、外在環境交互影響，每個感受都是當下條件和合所構成，所以外在因素消失或內心意識不介入，感受也就能消解。覺知「無常」也和培養「不執著」、「無我」有密切關聯，因為「感受」與「主體」往往二元相依，所以一般人有著：「我」（主體）正在「感受」著；這是「我」的「感受」。然而，當下就只是每一剎那的覺知而已，「自我感」與「感受的實在感」是延伸創造出來的（Bodhi, 1995）。所以愈清楚構成「感受」的條件，看透「感受」的本質，才不會執著，由感受而來的「自我感」才有機會

破除。「受」的無常本質性容易被覺察，因此在練習過程中，變成強大的工具，可直接培養出「不執著」的心理特質，進而趨向解脫（MN III 244）。也就是上述所說的「平等受」，超越了「世俗受」與「非世俗受」。

（三）心念處

此念處的覺察對象是「心」，不只是觀察「念頭、情緒」心理活動，更看到背後潛藏的心理狀態。無著比丘將《念處經》所提到的心分成「普通狀態」（ordinary states）和「高等狀態」（higher states），如圖 1 所示。「普通狀態」有四類八種潛藏心理：貪、離貪，有瞋、離瞋，有癡、離癡，集中、散亂；「高等狀態」也是四類八種：廣大、不廣大，有上、無上，有定、無定，解脫、未解脫（MN. I 59）。

「普通狀態」就是覺察想法、情緒背後的「貪愛、瞋恨、盲目迷惑、散亂（懶散、昏沉、不安等缺乏專注力）」非善心的狀態。因此，培養自我覺察的第一步是坦誠地接受自己有各種隱藏的心理情緒，但不依此產生進一步的反應與壓抑，這樣才能解除了非善心所帶來注意力的牽引（Bullen, 1982；Newman, 1996）。覺察它，但不涉入它，不善心就會失去它的力量（無著比丘，2010/2017，頁 210）。

如上所述，「普通的心」就是覺知自己是否夾雜「不善」的心理運作，而「高等的心」覺察自己是否處在向上進步的狀態。「高等的心」又分成四類：第一類「廣大的」即是達到對世界萬物存有「慈、悲、喜、捨」（四梵住）心的狀態（MN. II 207），所以「非廣大的」即尚未俱備「四梵住心」但在培養發展的階段。第二類「無可被超越的」，是指心已達到不被任何情緒煩惱所控制與束縛。但要達到這目標，需要經過層層練習，才能不斷超越與突破，這一練習過程即是「可被超越的」。第三類「有定的」是指進入到深層禪定的境界，至少是「未至定」。在此之前，即是「無定的」狀態。第四類「已解脫的」指完全覺悟的狀態，不再被任何情緒煩惱所捆綁。相反的，還沒達到這樣的境界前，練習的過程就是「未解脫的」。以上四組「高等的心」反應出自己是否走在正確的進步軌道上，並且提醒什麼是修行解脫的目標（無著比丘，2010/2017）。

「心念處」的練習者會發現「心」從主觀的經歷者，轉變成被觀察的對象；也就是將內心升起的内容，作為覺察的對象。「心」的特質是瞬息萬變，也與種種內外因素牽扯、交互作用，依於種種條件而成，找不到一個主宰的本體（MN. I 350）。透過對心的生滅無常性觀察，也減少自我傲慢，趨向「不執著」的解脫（MN. I 436）。而

這樣生、滅性觀察，通常發生在「高等的心」的狀態，一併覺察出「深層的定境」遲早也要退去，屬於無常性（無著比丘，2010/2017，頁 217）。

（四）法念處

《念處經》提到的法有五蓋、五蘊、六處、七覺支和四諦（MN. I 60-62），這也是漸進學習的內容，如圖 1。「五蓋與七覺支」是一套能提昇「心的素質」方法，「蘊、六入處和四諦」是身心經驗的分析，自我本質（生滅無常性、條件組合的暫存體）的全面認識。以上這些法，不是觀察的對象，而是用來參照的法則（無著比丘，2010/2017，頁 220），以法則來觀察所經歷的一切，便能定位自己的狀態，得以檢討改進與提昇，最後達到解脫，因此「法念處」即覺察自己是否時刻不斷運用著「法」。法念處的學習歷程也有先後順序的不同，應當先在身心上檢視「五蓋」（貪、瞋、睡眠、掉悔、疑惑）的問題，並突破這些心理障礙，為專注力與觀察力提供穩定的基礎。「五蘊」（色、受、想、行、識）是自我主體的分析，隨後分析的對象能擴展到「六入處」，自我的感官「眼、耳、鼻、舌、身、意」接觸到外境「色、聲、香、味、觸、法」的經驗反應（MN. I 61），即自我與外在世界互動關係。前面兩種法，看到自我與世界的本質，但這是刻意學習的結果，還未進入深刻的體認，而「七覺支」（念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨）就是提昇的要素，構成覺悟的條件。最後，「四諦」（苦、集、滅、道）即是覺悟的內容，綜合性的剖析人生的一切，由此切確體認自己已從「苦」，得到「解脫」。

二、卡式當代正念

卡巴金博士創建 MBSR 以來，當代正念學在學者們相繼研究與開發下已百花齊放，對「正念」的定義、運作機制有進一步不同的解說與發展，所以卡巴金的正念理論與實務，筆者在本文稱為「卡式當代正念」，並限定其為本研究範圍，而後期理論發展即不在本文討論之中。臺灣目前正念教育仍是以卡巴金 MBSR 為主要教學內容，尤其以卡巴金的著作 *Full Catastrophe Living* (Kabat-Zinn, 2013)（譯為《正念療癒力》）為主要正念教學之範本。因此筆者將聚焦 *Full Catastrophe Living* 2013 年改版的內容，輔以其它參考文獻，匯整出身、受、心、法這四部分的內容重點，以便將其與佛典進行分析比較。

在練習正念時，卡巴金設置了一套總原則，亦即七個態度（attitude）：不評價

(non-judging)、耐心 (patience)、初心 (beginner's mind)、信任 (trust)、無為 (non-doing)、接納 (acceptance)、放下 (let it go)。不評價就是不對感受、想法、身心現象給予評價，只是覺知。耐心是與各種身心狀態保持耐心地共處。初心則為保有初學者對事物新鮮好奇的心態，因為每個時刻都是獨特的。信任是相信自己的直覺與能力。無為則是不強迫自己去達到特定目標，而是安住當下。接納是全心的接受身心任何的好壞狀態。放下即是讓所有狀態自由地來來去去，不刻意停留或抗拒 (Kabat-Zinn, 2013)。

(一) 身念處

卡巴金受到後期佛教禪師 (馬哈希、烏巴慶) 的啟發，開展出各種對身體定錨觀察 (溫宗堃, 2013; Kabat-Zinn, 2011)。身念處在書中的操作練習是最多元、最豐富的。主要可分成五項實務單元，以下分別解說：

1. 正念呼吸 (mindful breathing)

正念呼吸是指將注意力集中於呼吸過程，並且觀察呼吸的深度、節奏以及進出氣流等感受等。透過專注當下的呼吸來提高自我認知、觀察力和情緒調節能力，進而減少心理壓力、改善睡眠、降低焦慮、減輕疼痛等等 (Kabat-Zinn, 2013)。

2. 坐禪 (sitting meditation)

Kabat-Zinn (2013) 認為坐禪是刻意留出特定的時間、空間來練習無為 (non-doing) 的方法，以端正的坐姿，保持身體平衡，並且身心放鬆和集中，安住於當下的平靜，無需做任何事以試圖填補當下的空白。坐禪的觀察對象包括聲音、想法、情緒、身體反應，他還提到呼吸對於坐禪的重要性，可作為我們集中注意力的焦點，並且透過深呼吸可以讓身心更加放鬆。

3. 身體掃描 (body scan)

身體掃描可以幫助我們更加留意、感受自己的身體，從而加深對自己的認識和覺察，以及認識自己在當下的狀態。同時協助釋放身體的緊張和壓力，進而促進身心的放鬆和平衡，因此對減輕壓力、緩解焦慮和憂鬱等情緒症狀有很大的幫助，並能提昇注意力，從而提高工作和學習的效率和效能 (Kabat-Zinn, 2013)。

掃描從身體一側的腳趾開始，一部分一部分地慢慢向上掃描，下半部有腳掌、小腿、膝蓋、大腿、骨盆，接著換另一側從腳趾重新開始掃描到骨盆。隨後是上半身開始，有腹部、腰部、胸部、肩胛、腋窩、肩膀。然後是雙手的拇指、手掌、手背、手

腕、前臂、上臂。緊接著是脖子、喉嚨、臉、頭後部、頂部。最後擴展到全身，想像頭頂有氣注入，從頭蔓延到腳，從腳到頭，感受身體是一個整體（Kabat-Zinn, 2013）。

4. 正念瑜伽（mindful yoga）

瑜伽是一種溫和的運動，其空間運用非常靈活，可在地板、床鋪或椅子上進行。書中，特別以哈達瑜伽（Hatha yoga）為例來說明正念練習，亦即透過伸展身體各種體位，感知身體的動作和姿勢、肌肉的緊張程度、呼吸的深度和頻率等，幫助身體變得柔韌、鬆弛、靈活與平衡，也能減緩心理焦慮與壓力。此外進行哈達瑜伽的練習時，不要只是機械地完成各種體位法，而是要透過呼吸和專注的方式，深入體驗當下的身體感覺和內在經驗。對於任何一個動作，不強求、強迫自己去做，應該要知道身體的侷限，從每個動作、姿勢與呼吸的連結，時刻保持覺知與耐性（Kabat-Zinn, 2013）。

5. 行禪（walking meditation）

行禪就是走路，但專注力和覺察力放在自己的腳或腿上，並感知整個身體的運動，同時配合呼吸的節奏。行走前，先站立並自然呼吸，需留意到想要行走的衝動。行走時，有四個覺察點：提腳離開地面、移動、放腳接觸地面、轉換重心。速度需要慢，才能充份感知與整個身體互動的過程。行走時，若有其他感受和想法出現，接受他們的存在，也不需要批判，將注意力重新集中在步行上（Kabat-Zinn, 2013）。

（二）受、心念處

感受與想法在書中大多一起提及，並沒有刻意分開表述，因此本文也將受、心念處放在同一節闡述。卡巴金多次提及感受、想法、情緒等是無常的（impermanent），所以他們都不會持久，並強調以不介入、不壓抑，也不進行批判的態度觀察他們的來去。同時也說到，心容易創造「自我」並對生活進行操控，因此容易把感受、想法、情緒當成是自我的一部分，應當讓想法只是想法、情緒只是情緒、感受只是感受，這些與「我」無關（Kabat-Zinn, 2013）。舉「疼痛」為例說到：「你可以將覺察帶入任何想法和感受，你會發現心中正悄悄地將整個經驗視為『疼痛』。但這只是一個想法，一個名字罷了！不見得是經驗本身。也不需要叫他們為『疼痛』，這會使他們變得更強大（Kabat-Zinn, 2013, p. 381）。」身心當下的經驗未必等於我們的「想法」與「感受」，所以無需隨著他們反應或產生任何動作。

卡巴金沒有對「感受」進行明確的定義，書中的表述往往和心境（mood）有關係（Kabat-Zinn, 2013, p. 73），牽涉個人的主觀反應，涵蓋由樂受、苦受、不苦不樂受引

生的喜歡、討厭、不喜不厭的主觀評判，例如書中說到：「感受到威脅就容易導致生氣的感受、敵意的感受（Kabat-Zinn, 2013, p. lii）。」「生氣」、「敵意」已經呈現個人主觀反應，而非單純的感官反應。

另外，關於「想法」的分類提到三種：1. 過去/未來 2. 貪心（greeding）/欲想（wanting）/貪得無厭（grasping）/執著（clinging） 3. 生氣（anger）/不喜（disliking）/憎恨（hatred）/反感（aversion）/拒絕（rejection）（Kabat-Zinn, 2013, p. 73）。

（三）法念處

「法」不是觀察的對象，而是參照的法則（無著比丘，2010/2017，頁 220），或可說是實務操作的理論，所以「法念處」是幫助練習者確認所使用的方法是否正確，操作的方向與目的是否有所偏差。回到 MBSR，Kabat-Zinn（2011）強調其思想基底就是「法」，但跳脫傳統學習佛法的方式，直接從「苦」去體驗與轉化，但須在不提及「法」的情況下開展。使用「正念」（mindfulness）為總稱，就是「用來同時承載多重的意義和傳統，但非用來取巧和混淆真正的差異，只是作為一個善巧方便（Kabat-Zinn）。」此意圖不外乎是讓「法」更常識化且容易理解。

受到過去學習的影響，卡巴金所運用的「法」與禪宗息息相關（Kabat-Zinn, 2011；溫宗堃，2013，2021）。筆者統整卡巴金的著作後，發現「法」可以分成兩類：自然之道（the Way）與完整性（wholeness）。

1. 「自然之道」是萬事物的普世法則，含有兩個面向：存在性（being）與變動性（changing），覺察一切都是「無常」、「無我」的本質，因此萬物皆依此法則自然發展，沒什麼事是需要完成或強求的。依此道理，就應懂得「無為」（non-doing）和「不奮力」（non-striving），進而走上一條洞察、智慧、療癒的道路，所以卡巴金強調 MBSR 是「一種非修復的取向與方法」，不是治療（curing）而是療癒（healing）（Kabat-Zinn, 2013）。

2. 基於「自然之道」法則，反應出每一個體的「完整性」（wholeness），因為我們本質上就是完整的（fundamentally whole as we are），所以不用奮力去追求什麼，只需要「同在」（just be），覺醒地回到每個當下，就是真正活著（Kabat-Zinn, 2013）。

關於「完整性」和「療癒」關係，在第二章「典範」（the paradigm）有詳細的說明。當人出現身或心的問題時，不應只著眼於「部分或部位」的處理，而是需要看到心理、身體、行為等各方面的交互作用，這就是看到「完整性」又或者叫做系統性

觀點（systems view），所以「療癒」措施只是調節身心功能，恢復原來整體性狀態，沒有什麼被改變，仍是原來的樣子。此外，「完整性」強調「交互連結」的作用，不僅是身與心的關連，更是人與環境、社會、世界的相互關連，所以正念練習時，不僅是跳脫慣性思維，在感知事物本來真實全貌的當下，更是把狹隘的自我偏見與格局擴展開來（Kabat-Zinn, 2013）。

「健康」（health）本身有「完整/完好」（whole）的涵意，而「完整」指向著「整合」（integration），是一種將所有局部聯結在一起的系統或有機體，一個完善的整體（Kabat-Zinn, 2013, pp. 186-189）。因此正念禪修就是直接體驗這種「完整性」的門徑，透過引導訓練，讓人從扭曲的狀態（distortion）中解脫出來，其中「扭曲」來自於每天情緒與想法的運作，侵蝕著我們內在的完整性，因為感受、情緒、想法往往受到「自我中心」的控制。另外，健康是一種動態歷程，不是「獲得」就好了，而是要持續的覺醒，保持在「完整性」的系統裡（Kabat-Zinn, 2013）。

綜上所述，卡巴金認為正念練習最終要回歸到每個人的「完整性」，這是人最原始的本質，所以才會強調「不評價」、「無為」、「放下」等原則。因此順其「自然之道」（無常、無我），回到最本質的「完整性」面貌，就是「健康」，亦是從苦而「解脫」，這就是卡巴金「法念處」的內涵。

三、臺灣學校正念教育實務回顧

正念在臺灣實施概況，陳景花與余民寧（2018）已做過系統性的回顧並進行後設分析，本研究主要聚焦在身、受、心、法四方面的實務操作，藉此比較佛念、卡念的差異。本文以「正念」做為關鍵詞，查詢華藝資料庫、Hyread Journal 臺灣全文資料庫與臺灣博碩士論文知識加值系統，經閱讀後，刪除未有校園實務練習或無法取得電子文檔的研究，得到期刊論文 24 篇，碩博士論文 43 篇，一共 67 篇。這些論文發表主要集中在 2012 年到 2023 年區間，而正念教育實施的對象每個年齡層都有，但以大學為多，小學次之。筆者透過四個念處分類，呈現當今臺灣學校正念教育實施現況，請見附錄一。

在 67 篇論文中，多數是依照卡巴金 MBSR 課程的實務練習，以下分別解說四個念處在臺灣正念教育的實際運用情形：

（一）身念處：

眾多方法中，「呼吸」（含靜坐）與「身體掃描」是最常見的兩種練習，可能是該兩種技巧最容易操作且達到效果的方法。教學著重於從實務正念練習中覺察自己的身心狀況，同時釋放身體的緊張和壓力，進而促進身心的放鬆和平衡為主要重點。

（二）受、心念處：

對於練習過程中生起的感受或想法，多數論文都提到不評價，並容許他們存在，甚至會強調「想法不等於真實」。有些課程會引導辨識心理的特定感受，而陳若瑜（2021）的課程設計加入了對感受、想法的生滅無常之覺察。

（三）法念處：

目前只看到兩篇論文涉及：張映芬（2023）、陳若瑜（2021）。張映芬探討正念與「不執著」、「自我涉入」（ego involvement）的關係。「不執著」定義為心理彈性、不固著的特質，能融入當下處境，但不受環境的影響，接納生命的短暫與變化無常，且自主地做出抉擇的心理狀態（張映芬，2023，頁 787）。正念存在「少點自我涉入，自我調整反而更好」的觀點，更能促進生命品質的提昇與轉化。陳若瑜正念應用於國小全人藝術教學，其中「全人」概念和卡巴金提出的「完整性」是相通的，在課程設計包含了對「無常」、「不生不滅」等覺察。

四、比較分析

從「身、受、心、法」四方面比較「佛念」、「卡念」的異同，並對比臺灣的正念教育，藉此分析出主要落差，提供相關價值參考。

（一）身念處

身念處即是將專注力導向於身體的觀察，上述佛教《念處經》提到的六種方式可進一步分成「活動」、「組成」、「變化」三類，如圖 2 所示。「運作」即是身體在日常生活中的動作，就像是呼吸、走路、吃飯等等身體的活動，這部分的身念處即是專注覺察身體在日常運作的自然狀態。「組成」就是覺察身體的各種大小條件、元素。「變化」是看到身體的自然老化，甚至死亡、死後的過程。後二類是進一步的微觀練習，主要是引導看到「身體的本質性」—無常、無我，每個人的「我」都是由各種條件組合而成的「暫存樣貌」，而且沒有一刻不在變化，老、病、死是必經的過程。

1. 呼吸	活動	覺察身體日常的活動
2. 姿勢		
3. 動作		
4. 身分	組成	覺察身體的構成份
5. 四界		
6. 腐屍	變化	覺察身體老化、死亡過程
微觀↓		
目標		體悟身體的本質：無常、無我

圖 2 身念處的分類與目標

卡巴金提倡的部分，接近於佛教身念處的前三項「呼吸」、「姿勢」、「動作」，屬於日常活動的身體覺知。但卡念加上了醫學、心理學的視角加以分析說明，正念使身心健康得到改善，並促進情緒的調適（Kabat-Zinn, 2013）。

依據圖 2 所示，「卡念」大多集中在身體「活動」範疇，並沒有對於身體的「組成」、「變化」微觀練習加以說明。雖然從身體的呼吸、姿勢、動作的正念實作上，提昇身體的覺察力，並得到適時的放鬆與幫助，但若未對「身體本質」進行禪觀與了解，則不易破除我們對身體的根本執著，容易陷入另一端盲區，引發負面效應。由於人的部分自我價值建立在身體的條件上，例如年輕、美貌、健康、強壯等，然而這都不可控制，畢竟「老、病、死」是必然的趨勢與事實，因此在身體產生不可逆的重大改變時就容易引起焦慮不安、偏執、放棄等心理問題。再者，正念練習僅以身體動作（或靜態的不動作，身體掃描）的專注、覺察為主，雖身心症狀可以得到緩解，但由於趨樂避苦的慣性沒有驅除，對「身體是我、我所有」的根源問題沒有解決，各種情緒與壓力等仍會不斷浮現。換言之，若對於心智的生存慣性未加訓練，趨樂避苦的慣性會在下一次壓力襲擊時再次復發。甚者，若正念學習者誤以為練習是為了驅趕不舒服的感受，正念練習則將變成逃避問題的管道，或者強化根源問題（身體執著）對個人造成的壓迫或威脅（Grabovac et al., 2011）。

綜觀國內的正念教育，基本上都是以 MBSR 為主，在「身念處」同樣集中在「呼吸」、「姿勢」、「動作」的操作引導。未來可考慮加進身體「組成」、「變化」的觀察，減少身體的執著，避免趨樂避苦的慣性。此外，正念引導者需不斷進修、接受指導，

以減少錯誤的練習。例如身體掃描時，對學員說：「重要的是要體諒自己……就像頭痛的時候，不是去對抗你的頭痛，而是……喔，我知道你在痛，對不起，我沒有好好照顧你，讓你這麼痛，類似這樣子照顧自己（蔣欣欣，2018）。」頭痛引起感受、想法、情緒各種反應是正常的，應當接受他們的存在，但練習時，不需要隨著他們進一步的反應，而是回到練習方法上。然而引導者卻說「對不起，我沒有好好照顧你，讓你這麼痛。」反而做出了「歉意」與「懊悔」的回應，除了產生更多想法，亦違反了卡巴金所說的「不評價」原則。

（二）受念處

感受是直觀的反應，從而引發後續一系列效應，因此「受」的覺知在避免「自動化」過程變成重要的角色。佛教受念處在禪修過程中有三個層次：「世俗的」受（苦、樂、不苦不樂）、「非世俗」受（苦、樂、不苦不樂）、平等受。「非世俗受」可做為超越「世俗受」的方法，接著因體悟「受」的升起、停留、滅去的本質性，並深知這本質性是無法受到人為控制，漸漸淡除「自我感」，最終因解脫獲得了「平等受」，超越了前兩種受（世俗、非世俗）。

我們對人、事、物的對待，往往並非客觀，剛開始接觸的「感受」通常已介入影響，這是一種潛在的執取性，不易覺察出來的，所以需要特別加以學習，當成「念處」。此外，並非「苦受」才「苦」（suffering），《雜阿含經》說到：「一切行無常故，一切諸行變易法故，說諸所有受悉皆是苦」（T2, no. 99, p. 121a26-28），不論哪一種感受，只要人執取（不論明顯或潛在），因為無常性，就容易導致「苦」（suffering），所以任一種感受的覺察都很重要。

在「卡念」中，以下幾點看出與「佛念」的不同：

1. 「受」的定義：

佛典中的「受」強調六種感知器官對境接觸所產生的三種感受（苦、樂、不苦不樂），不涉及主觀的喜惡，因此「受念處」是對境接觸時就要覺知與專注感受的生起，並非出現主觀的情感反應時才覺察。但卡巴金對「感受」（feelings）範疇較大，包涵個人主觀情感反應，也就含有「喜好、厭惡、不喜不厭」的價值觀反應，如上節所述。

2. 覺察層面：

對「苦、樂、不苦不樂受」屬於「情感素質」的覺察，這是卡念與佛念都有說明的，但佛念要求進一步覺察「倫理素質」的受，也就是覺察受的起源。若因感官刺激

而來的「受」則是「世俗受」，容易引生煩惱（貪、瞋、痴）；而像禪定境界超越感官所引起的「非世俗受」，則不易導致煩惱，因此可試著以「非世俗」方向做為超越「世俗受」的方法。

3. 「無常」本質：

佛教「無常」有兩個面向：生滅流轉、依緣性，所以不只是看到感受可以來去變動，更是看到感受需要種種條件才能成立，因此我們的生活方式、環境也是讓「感受」生起與轉變的條件，才不會處於「被動」、「消極」的態度。雖然卡巴金也提及「受的無常本質」，但大部分強調「生滅流轉」的面向，而且只在部分主題下說明，例如坐禪、痛覺（pain），或者和併合著「念頭」等元素一起闡述，這樣容易造成「無常」學習是其次的、不重要的印象。臺灣正念教育即是最明顯的例子，基本不太涉及「無常」觀照練習。此外，書上提到「感受的觀照」，往往和「痛」（pain）或苦（suffering）有關，這也容易使學習者產生錯誤的認知，誤以為只有負面的感受才需要正念的介入，這容易造成「趨樂避苦」的錯誤慣性，殊不知不論哪種感受，都是無常的，都需正念的覺照，就像「樂受」也是一種陷阱，貪欲由此引發。

4. 「無我」本質：

感受的執著性，往往和「我」的建立有關。佛念和卡念說明「無我」的練習，即是「感受」與「自我」切割，感受只是感受，而不是「我的感受」。「無我」是佛教最根本的課題，四個念處都以此為目標，然而卡巴金闡述「無我」的觀照時，往往只在部分主題下解釋，也常只涉及「負面身心」，容易造成誤解。

回顧臺灣正念教育，「感受」的定義和卡巴金所說大同小異，定義偏廣泛，也就是牽涉主觀的喜好、討厭，這情形顯示出「受念處」的重要性並未完全落實。「受念處」即當我們和事物環境接觸時，就應該產生「對境感受」的覺照，才不會被潛在的執取所控制，這相當於一級預防措施。另外，針對「感受」的無常、無我本質的觀察，卡巴金和佛典都重視的，但反觀臺灣的正念引導，只有少數人提及。

另外，有些引導者使用「轉移」的方式來面對不舒服的感受或想法，或要求練習者回到正念的觀察對象如呼吸上，忽略了容許情緒、想法之「接納」步驟，這反而容易受到負面感受制約。甚至劉長宗（2016）提及：「產生了一絲喜悅的感覺，就全然的享受它。」這也不合 MBSR 原則，對於任何一種好與壞的情緒或感受應該抱持「接納」與「放下」，而不是「享受」。由此可知，引導者的認知仍要不斷進修與提昇。

（三）心念處

心念處就是覺察心的狀態，而內心的「想法、情緒」屬於表層心理活動，但更要覺察想法、情緒背後「善、不善」的狀態，比如愉快情緒可能從「偷盜」（不善）而來。因此在佛典心念處中分成兩類：普通與高等，並還可再細分成四項，如圖 3。

普通的心	高等的心
貪的	廣大的
瞋的	無可被超越的
痴的	有定的
散亂的	解脫的

↓
心的本質：生滅無常性

圖 3 心念處的分類

普通的心是檢視是否夾雜四種煩惱，這會影響看清現象的本質。而自我覺察的第一步是坦誠心中有各種隱藏的情緒、動機的存在，因此保持覺知，不產生反應或壓抑，才能解除這四種不善心的制約。高等的心所涉及的四組心是練習者需要培養的，這能檢視自己是否已朝向「解脫」的方向。

「心」的特質是瞬息萬變與流動的（無常），也與種種內外因素牽扯、交互作用，從中找不到一個主宰的本體（無我）。透過心生滅的無常性觀察，趨向「不執著」的解脫，而這樣生、滅性觀察，通常發生在「高等的心」狀態。

卡念與佛念在心念處有以下幾點差別：

1. 「心」的範疇：

佛念聚焦在含有「主觀」的價值觀反應，所以「情緒、想法」是最明顯的兩類心理活動，而「受」界定在直觀的反應，就不劃分在「心」的範疇。但卡巴金經常將感受、想法、情緒歸類在一起，屬於內心的活動，因此「感受」含有思考運作後的反應，也就是主觀的經驗範疇。

2. 心的層次：

佛念中心劃分成兩個層次：普通與高等，「普通的心」是察覺四種潛藏心理狀態，

「高等的心」則指示出應該培養的方向。卡巴金經常提及負面的「想法」與「情緒」的覺察，但很少提及觀察背後的心理動機。另外，在慈愛禪 (lovingkindness meditation) 的章節中 (Kabat-Zin, 2013)，提到應該培養的心態恰是佛教「高等的心」的第一類「廣大的」，也就是和「四梵住」有關，但「高等的心」其它三類，卡巴金論述不多。

3. 無常、無我的覺照：

和上述「受念處」情況差不多，雖然卡念有提及無常、無我的覺察，但闡述篇幅有限且混在其它主題（坐禪、痛…等）中，容易造成「不重要」的錯覺。另外，卡巴金書中常在負面情緒、想法的篇章，提及「無常、無我」觀照，這會營造出只有不好的狀態時，才需要無常、無我觀照。

臺灣的正念教育，在心念處部分如同 MBSR 的練習，只不過卡巴金當初所在醫院的對象都已患身心等疾病，因此提及「心念處」大多和負面的情緒、想法有關，但這不代表「心念處」是在身心出現狀況時才運用。同樣地，針對「心念」的無常、無我本質的觀察，卡巴金和佛典都相當重視，但臺灣的正念引導卻很少提及這部分。

（四）法念處

法念處和前面不同的是，「法」並非觀察的對象，而是參照的準則、法則，「法念處」即是覺察自己是否時刻不斷地運用著「法」。換言之，在念處練習中，練習者以某一法則觀察當下的狀態，如以「五蓋」參照，檢視自己是否被五種心所阻礙而不能清楚看到現象的真實樣貌，了解後便能改進，向上提昇。

在《念處經》中，提出五種法：五蓋、五蘊、六處、七覺支和四諦 (MN. I 60-62)。這五種法是循序漸近的學習歷程，如下圖 4 所示。

法	內容	目標
四聖諦	消除深層煩惱執著，才能「離苦」	解脫的確立
↑		
七覺支	七個促成覺悟的要素	解脫與覺悟的條件
↑		
六處	個體與外界接觸的六個管道	「見聞覺知」經驗的觀察，消除「自我感」。
↑		
五蘊	五種身心條件	對身心的繫縛能覺察並突破，體悟無常、無我
↑		
五蓋	五種障礙進步	消除五蓋，為專注力與觀察力提供穩定的基礎。

圖 4 法念處的學習歷程

每套法則的運用都建立在確認自身狀態及達成該項目標，因此法念處就是覺知自己是否持續運用「法」，以確認自己的狀態並加以提昇，進而最終達成「解脫」的目標。換言之，這五套法是系統化且有次第性的安排，以「身、受、心念處」為基礎的學習，並以「解脫」為導向，而每套法則皆有其特定的參照意義與目的，協助練習者清晰掌握自己的層級與狀態，

上述的法則，卡巴金刻意避開，疏理其文章（Kabat-Zinn, 2011）後，發現和三個原因有關：第一是所有的佛法皆普世之法，可直接從身心體驗中落實法的內涵，避免落入制式的教學構架、詞彙。第二是佛典提出的學習歷程（卡巴金用「地圖」（map）比喻），可能會阻礙授課者的能力，無法以原創和直接方式引導，甚至不知覺地強加這套系統在學習者身上，把目標理想化，而不是讓覺悟自然發生。第三和禪宗有關，禪宗不重視「名稱、外形與表象行為」，而是背後的內涵與實踐意義，並說到「正念練習終究不是智性、認知或學術的事，而是直接的真正的全方位的第一人稱經驗之事」。

取而代之的「法則」，卡巴金運用的正是禪宗的自然之道（the Way）與完整性（wholeness），覺知「自然之道」（無常、無我），回到每個人的本質上的「完整」（本

來面貌)，這就是「健康」(health)，也是「解脫」，這也是書中一章〈覺悟之道〉(the way of awareness) 特別強調的 (Kabat-Zinn, 2013, p. 592)。

佛教不同思想發展有其時代脈絡，《念處經》是初期佛教的經典，即使佛教南傳、北傳有部分內容不同，內在邏輯雖然彈性但沒有改變，因此法念處的「法則」安排，有其趨向「解脫」目的之意義。禪宗是後期佛教發展出來的中國宗派，其思想根底與大乘「如來藏」本我思想有關，和《念處經》導向「無我」而解脫是不同的，因此，把禪宗思想、方法植入於「四念處」的修行脈絡，其妥當性勢必引起爭議，不過這仍有討論空間，並非完全不可行。但歸結重點仍在於「法念處」精簡化問題，例如南、北傳佛教《念處經》「法念處」共通之處是「七覺支」，這也是離苦的關鍵方法，但卡巴金卻認為可以忽略 (Kabat-Zinn, 2011)。即便不使用「七覺支」的專有名詞，但這七個要素的內容與邏輯也需要建構的，這能使「已上路」熟練的學習者，多一個視角檢視自己的身心狀態，並知道下一步的前進方向，才不會使當代正念指導內容拘限在救治「病人」而已。

但值得注意的是，佛念與卡念並沒有衝突，都是以無常、無我的體會為方向，最後達到「解脫」的目標，只是卡式以「回到完整性」來描述，並發揮當中「健康」的意義，使其成為練習的導向。卡巴金的解釋比較容易使沒有宗教信仰的人接受，並願意嘗試。

臺灣的正念教育鮮少提及卡巴金書中關於「覺悟」(awareness) 或「完整性」(wholeness)、「無常、無我」，大部分著重在各種專注力導向、覺察的操作練習，這可能導致正念的內涵窄化，或停留在正念的操作。然而一門學科假如只有操作，而沒有背後的系統性的理論與哲學做為支持，恐怕無法持續得到改善。因此「無常、無我、解脫、覺悟」這些元素似乎是臺灣正念教育持續發展過程中無法逃避的議題，所以如何配合臺灣文化，以非宗教化的詮釋融入正念系統中，有待正念教育人士共同思考。

肆、總結與建議

一、總結

以「四念處」整體來分析，卡念與佛念在「身、受、心念處」有同疊與共通部分，但在「法念處」的內容上有所差異。卡巴金採用禪宗的「自然之道」和「完整性」理論取代佛典的法念處內容，強調正念的實踐和療癒作用。而臺灣正念教育主要依循卡巴金 MBSR 的課程架構，但在部分正念技巧的引導上存有偏誤，且較少觸及「法念處」的內容，對身心生滅現象的觀察涉及不多。

在「施行技巧策略」方面，MBSR 課程於身念處多集中在「呼吸、姿勢、動作」等覺察練習，而對身體「組成、變化」的微觀較少。受念處方面，多強調含有主觀情感反應，較少觀察對境覺受的練習。心念處方面，則偏重表層想法和情緒的覺照，缺乏對動機等深層運作的觀察與提昇。整體而言，臺灣正念教育與卡巴金的 MBSR 相近，偏向於基礎性的練習，而高層次的心理素質培養仍顯不足。

從「目的」比較，佛典重視「無常、無我」的觀照，此為解脫的關鍵，雖然卡巴金亦有論及，但篇幅因素導致深入性、全面性不夠，易使學習者忽略其重要性，臺灣正念教育就是明顯的例子。卡巴金 MBSR 課程以「健康」為導向，亦即運用「同在」模式，順應「無常、無我」的自然之道，回歸圓滿完整的健康狀態，因此兩者本質上並無衝突。

二、建議

（一）重視系統性思惟，以及「無常、無我」的觀照練習

「法念處」涉及正念的根本理論，如卡巴金強調「完整性」（wholeness）系統性思惟，是正念教育長遠發展所必須重視的內容。其中「無常」、「無我」覺察是必要的步驟，但臺灣正念教育卻引導不多，容易使正念學習窄化，只停留在正念技巧的操作，為避免宗教化的疑慮，可採用通俗易懂的語彙詮釋。

無常、無我在心理學、教育學亦具有關鍵的重要性。許多心理疾病的產生，除了

基因與環境因素，多數與情緒、想法的調適相關（Lewis & Rudolph, 1990）。過去心理學對於情緒、想法的處理，立基於正、負向的觀點，認為有必要調整負面的心理狀態才得以維護健康（Bridges & Harnish, 2010；Pandey & Choubey, 2010）。但正念介入法基於後設認知（metacognition）角度，視情緒、想法是心（mind）的產物；而佛典指出不論是哪一種心理狀態，都不免和「自我」主觀有關，亦即正、負面感受、想法都是「自我」的慣性反應。因此，若沒體悟「心」或「自我」的虛構性，那麼仍將不斷受其牽制，特別是「趨樂避苦」的慣性。即使透過正念練習能緩解當下的身心症狀，但根源性的「我執」沒有解決，正念練習可能變成逃避的管道，變相地讓個人的問題形成一種潛在壓迫與威脅。所以佛典說到，如實覺知一切的本質（無常、無我）能引發內心的不執取，增強面對問題的堪受能力，促進身心真正的平靜與安樂（Samyutta Nikāya I 27-30；MN. III 97-98）。

（二）強化高層次心理素質的培養

現今正念教育偏向基礎性的練習，然而高層次心理素質是個人提昇或突破的指標，可做為未來發展的方向。此外高層次心理與意識（consciousness）的研究發展有關，神經心理學科與正念大腦的相關研究逐漸關注這些議題（Manuello, Vercelli, Nani, Costa & Cauda, 2016），因此未來國內的正念研究與教育或許可以參考佛教正念學、心識學，擴充正念與意識的相關面向，藉此和國際學術接軌，也能強化學校正念教育在一級預防的功能性。

（三）成立國家級的正念研發與師資培育中心

當今正念教育蓬勃發展，然而理論與實務上仍存有偏頗之處。政府主管機關，例如教育部，應整合相關資源，成立正念研發中心，聚集學者專家，致力於正念教育的研究開發與理論建構，使其更臻完善；同時規劃師資培育課程，建立系統性的師資認證制度，以提昇正念師資的素質，糾正錯誤的觀念與引導方式，確保正念教育的品質。唯有紮實的理論基礎，以及優質的師資力量，才能真正發揮正念教育對社會大眾身心健康的助益，甚而引領國際的正念學習。

在未來的發展方向上，如何在維持正念世俗性的同時，又能充分吸收佛教智慧的養分，將是一大課題。期盼透過學界的共同努力，使臺灣的正念教育能夠在傳統智慧與當代學術的交會中，開創出嶄新而多元的面貌。

誌 謝

感謝期刊審查委員以及編輯委員們的寶貴意見與指導，在此敬致謝忱，本文如有任何疏漏實為作者責任。

參考文獻

一、佛教藏經

- 《雜阿含經》。《大正藏》冊 2，第 99 號。
[*Samyukta Āgama*. Taishō Shinshū Daizōkyō Vol. 2, No. 99.]
Majjhima Nikāya. R. Chalmers & V. Trenckner. (Eds.). 1977-1979. Pali Text Society.
Samyutta Nikāya. M. Léon Feer. (Ed.). 1884-1898. Pali Text Society.
Satipaṭṭhāna Sutta. *Majjhima Nikāya*. Vol. I, No. 10. R. Chalmers & V. Trenckner. (Eds.). 1977-1979. Pali Text Society.

二、當代文獻

- 丁偉恩（2022）。正念訓練介入對國小排球選手的正念及壓力因應策略之影響（碩士論文）。取自 <https://hdl.handle.net/11296/7hqv72>
[Ding, W. -E. (2022). *The impact of mindfulness training intervention on mindfulness and stress coping strategies of elementary school volleyball players* (Master's thesis). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/7hqv72>]
尤芋甯（2018）。正念教育在台灣一間國小高年級班級實踐之研究（碩士論文）。取自 <https://hdl.handle.net/11296/4978dx>
[You, Q. -N. (2018). *A study on the practice of mindfulness education in a senior class of an elementary school in Taiwan* (Master's thesis). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/4978dx>]
王素敏（2015）。正念瑜伽認知治療對高焦慮大學生正念、焦慮感和幸福感之效果研究（碩士論文）。取自 <https://hdl.handle.net/11296/tkraac>

- [Wang, S. -M. (2015). *The effects of mindfulness yoga cognitive therapy on mindfulness, anxiety, and well-being of college students with high anxiety* (Master's thesis). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/tkraac>]
- 王湘宛 (2023)。正念減壓融入國中輔導活動素養導向課程之教學實踐與反思 (碩士論文)。取自 <https://hdl.handle.net/11296/a66u72>
- [Wang, X. -W. (2023). *Teaching practice and reflection on integrating mindfulness stress reduction into a competency-oriented curriculum for junior high school counseling activities* (Master's thesis). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/a66u72>]
- 王麗穎 (2022)。正念教育課程對高職特教班學生焦慮、生氣、幸福感及正念的效果初探 (碩士論文)。取自 <https://hdl.handle.net/11296/u5xgav>
- [Wang, L. -Y. (2022). *A preliminary study on the effects of mindfulness education curriculum on anxiety, anger, happiness, and mindfulness of vocational high school special education students* (Master's thesis). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/u5xgav>]
- 方臆涵 (2015)。以正念為基礎之認知團體對國小高年級學童外向性行為問題之影響效果研究 (碩士論文)。取自 <https://hdl.handle.net/11296/bamky8>
- [Fang, Y. -H. (2015). *The effectiveness study of a mindfulness-based cognitive group on the externalizing behavior problems of upper elementary school students* (Master's thesis). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/bamky8>]
- 朱素珠 (2014)。正念取向幼兒情緒教育課程發展及其對幼兒情緒能力影響之行動研究—以新竹縣某幼兒園為例 (碩士論文)。取自 <https://hdl.handle.net/11296/3542fn>
- [Zhu, S. -Z. (2014). *Action research on the development of mindfulness-based emotional education curriculum for preschool children and its impact on children's emotional competence: A case study of a kindergarten in Hsinchu County* (Master's thesis). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/3542fn>]
- 吳佳玲 (2016)。正念、課室專注力與考試壓力之關聯性研究—暨正念團體方案之效果評估 (碩士論文)。取自 <https://hdl.handle.net/11296/ru9c8e>
- [Wu, J. -L. (2016). *A study on the relationship between mindfulness, classroom concentration, and exam stress: The effectiveness of a mindfulness group program* (Master's thesis). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/ru9c8e>]
- 李宜家 (2021)。學習障礙大專生正念課程教材發展之行動研究 (碩士論文)。取自 <https://hdl.handle.net/11296/fj3ar3>

- [Li, Y. -J. (2021). *Action research on the development of mindfulness curriculum materials for college students with learning disabilities* (Master's thesis). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/fj3ar3j>
- 李佩臻 (2022)。正念課程對提升國小學習障礙學生認知與學習之成效 (碩士論文)。取自 <https://hdl.handle.net/11296/7nk5nv>
- [Li, P. -Z. (2022). *The effectiveness of mindfulness programs on enhancing cognitive and learning abilities of elementary school students with learning disabilities* (Master's thesis). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/7nk5nv>]
- 李金鞠 (2012)。正念在教室發生。師友月刊，543，91-95。
- [Li, J. -J. (2012). Mindfulness in the classroom. *Teachers' Friend Monthly*, 543, 91-95.]
- 李博 (2023)。正念訓練團體對低成就國小學童的學習態度與學習表現之影響 (碩士論文)。取自 <https://hdl.handle.net/11296/rtr6m3>
- [Li, B. (2023). *The impact of mindfulness training groups on the learning attitudes and performance of low-achievement elementary school students* (Master's thesis). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/rtr6m3>]
- 李嘉翎 (2021)。正念訓練對國小校隊選手正負向情緒、害怕失敗之影響 (碩士論文)。取自 <https://hdl.handle.net/11296/qbusen>
- [Li, J. -L. (2021). *The effects of mindfulness training on positive and negative emotions and fear of failure in elementary school team players* (Master's thesis). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/qbusen>]
- 汪珮渲、賴世燭 (2020)。Mindfulness 中譯釐正為覺察之佛學與科學實證檢驗：覺察與正念判準量表之研發。佛學與科學，21 (1)，10-29。
- [Wang, P. -X. & Lai, S. -J. (2020). A Buddhist and scientific examination of the translation of mindfulness as "Awareness": The development of a discriminant scale for awareness and mindfulness. *Buddhism and Science*, 21(1), 10-29.]
- 何海鶯 (2015)。探討正念靜坐課程對大學生的學習及認知效能的影響 (碩士論文)。取自 <https://hdl.handle.net/11296/37p8hc>
- [He, H. -J. (2015). *Exploring the effects of a mindfulness meditation course on learning and cognitive efficacy of college students* (Master's thesis). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/37p8hc>]
- 林立仁 (2018)。正念體驗融入教學創新－以通識課程「正念幸福與創造力」為例。通識教育學報，6，129-157。

- [Lin, L. -R. (2018). Integrating mindfulness experience into teaching innovation: A case study of the general education course - Mindfulness, Happiness, and Creativity. *Journal of General Education*, 6, 129-157.]
- 林立仁 (2020)。從「生命教育」角度省思－大學通識「正念」課程的建構與執行。
通識教育學報，8，61-86。
- [Lin, L. -R. (2020). Reflections from a “life education” perspective: The construction and implementation of a general education “Mindfulness” course in university. *Journal of General Education*, 8, 61-86.]
- 林素女 (2022)。正念練習融入國小資源班閱讀與學習輔導之行動研究 (碩士論文)。
取自 <https://hdl.handle.net/11296/v9q5wd>
- [Lin, S. -N. (2022). *An action research on integrating mindfulness practice into reading and learning support for elementary school resource class* (Master’s thesis). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/v9q5wd>]
- 林翠玲 (2022)。國中學生正念減壓團體之成效及改變機制 (碩士論文)。取自
<https://hdl.handle.net/11296/h7582p>
- [Lin, C. -L. (2022). *The effectiveness and change mechanisms of a mindfulness stress reduction group for junior high school students* (Master’s thesis). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/h7582p>]
- 施佩均 (2015)。正念課程融入英語教學以提升國小四年級學童專注力與英語能力之成效 (碩士論文)。取自 <https://hdl.handle.net/11296/dxw8qy>
- [Shi, P. -J. (2015). *The effectiveness of integrating a mindfulness course into English teaching to enhance the concentration and English ability of fourth-grade elementary school students* (Master’s thesis). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/dxw8qy>]
- 范悅圓 (2022)。正念融入體育課程對國小高年級學童情緒調節之影響 (碩士論文)。
取自 <https://hdl.handle.net/11296/n5pc4q>
- [Fan, Y. -Y. (2022). *The impact of mindfulness integration into physical education courses on emotional regulation of upper elementary school students* (Master’s thesis). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/n5pc4q>]
- 洪菁惠 (2021)。正念導向健康管理通識教育之教學實踐行動研究。**通識教育實踐與研究**，29，53-104。

- [Hong, J. -H. (2021). An action research on mindfulness-oriented health management general education teaching practice. *Practice and Research in General Education*, 29, 53-104.]
- 姜義勝、楊振昇 (2021)。正念靜心運用於通識教育之研究－以 MBCT 與 MBSR 融入課程為例。*通識教育學刊*，28，37-76。
- [Jiang, Y. -S. & Yang, Z. -S. (2021). The study of mindfulness meditation applied in general education - Examples of integrating MBCT and MBSR into courses. *Journal of General Education*, 28, 37-76.]
- 馬承祥 (2021)。正念介入對大專男子排球選手正念、集體效能與運動心理技能之影響 (碩士論文)。取自 <https://hdl.handle.net/11296/zc669w>。
- [Ma, C. -X. (2021). *The effect of mindfulness intervention on mindfulness, collective efficacy, and psychological skills of male college volleyball players* (Master's thesis). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/zc669w>]
- 張映芬 (2023)。國中生正念、不執著、自我悲憫、自主需求滿足、自主動機之關係：聚焦個人內在正向心理的自我決定另一出路。*教育心理學報*，54 (4)，785-805。
- [Zhang, Y. -F. (2023). The relationship among mindfulness, non-attachment, self-compassion, autonomy need satisfaction, and autonomous motivation in junior high school students: Focusing on the self-determination of internal positive psychology. *Journal of Educational Psychology*, 54(4), 785-805.]
- 張涵茹 (2019)。正念訓練對國中生自律學習、閱讀行為、考試焦慮與情緒幸福感之效果 (碩士論文)。取自 <https://hdl.handle.net/11296/8j6u65>
- [Zhang, H. -R. (2019). *The effects of mindfulness training on self-regulated learning, reading behavior, exam anxiety, and emotional well-being of junior high school students* (Master's thesis). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/8j6u65>]
- 張慶勳、謝傳崇 (2022)。以正念教育培養學生正念聆聽素養的思維與策略。*學校行政*，141，1-19。
- [Zhang, Q. -X. & Xie, C. -S. (2022). Mindfulness education strategies and thoughts for cultivating students' mindful listening literacy. *School Administration*, 141, 1-19.]
- 陳若瑜 (2021)。國小全人藝術教學中正念應用之行動研究－混合年齡之學習情境。(碩士論文)。取自 <https://hdl.handle.net/11296/4674bb>

- [Chen, R. -Y. (2021). *An action research on the application of mindfulness in holistic arts teaching in elementary school: A mixed-age learning context* (Master's thesis). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/4674bb>]
- 陳涵伊 (2022)。不止健身更要健心：八週正念介入訓練對大專女子排球運動員的影響 (碩士論文)。取自 <https://hdl.handle.net/11296/35c2z2>
- [Chen, H. -Y. (2022). *More than just physical fitness: The impact of an eight-week mindfulness intervention training on female college volleyball players* (Master's thesis). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/35c2z2>]
- 陳景花、余民寧 (2018)。正念在臺灣學校的影響:系統性回顧及後設分析。《中華輔導與諮商學報》，51，67-104。
- [Chen, J. -H. & Yu, M. -N. (2018). The impact of mindfulness in Taiwanese schools: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Guidance and Counseling*, 51, 67-104.]
- 陳增穎、Eric Lussier (2013)。國中生四週正念減壓團體課程示例。《諮商與輔導》，333，34-38。
- [Chen, Z. -Y. & Lussier, E. (2013). A four-week mindfulness stress reduction group course example for junior high school students. *Counseling and Guidance*, 333, 34-38.]
- 陳曄弘 (2017)。正念減壓課程降低軍校生壓力之效果 (碩士論文)。取自 <https://hdl.handle.net/11296/xhg9dg>
- [Chen, Y. -H. (2017). *The effectiveness of a mindfulness stress reduction course in reducing stress among military academy students* (Master's thesis). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/xhg9dg>]
- 連振亞、謝傳崇 (2021)。提升創造力的新途徑：培養學生正念特質。《學校行政》，135，154-173。
- [Lian, Z. -Y. & Xie, C. -S. (2021). A new path to enhancing creativity: cultivating students' mindfulness traits. *School Administration*, 135, 154-173.]
- 許郡倫、高森永 (2023)。以正念為基礎的減壓團體計畫對醫學院學生之影響探究。《人文社會與醫療學刊》，10，53-74。
- [Xu, J. -L. & Gao, S. -Y. (2023). Exploring the impact of a mindfulness-based stress reduction group program on medical students. *Humanities, Social Sciences and Medicine*, 10, 53-74.]

- 許祐鵬（2013）。正念瑜珈與慢跑對高中生憂鬱傾向改善之研究（碩士論文）。取自 <https://hdl.handle.net/11296/8fsgmz>
- [Xu, Y. -P. (2013). *A study on the improvement of high school students' depression tendencies through mindfulness yoga and jogging* (Master's thesis). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/8fsgmz>]
- 梁家瑜（2020）。正念融入舞蹈教學對青少年心理健康影響之行動研究（碩士論文）。取自 <https://hdl.handle.net/11296/f9bc83>
- [Liang, J. -Y. (2020). *An action research on the impact of integrating mindfulness into dance teaching on adolescents' mental health* (Master's thesis). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/f9bc83>]
- 郭淑慧（2018）。成人之正念、依附與憂鬱之相關研究－以臺北市大學生為例（碩士論文）。取自 <https://hdl.handle.net/11296/gp5vdd>
- [Guo, S. -H. (2018). *A study on the correlation among mindfulness, attachment, and depression in adults - A case study of college students in Taipei* (Master's thesis). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/gp5vdd>]
- 粘瑞狄（2018）。正念訓練對有氧耐力表現與執行功能之影響：事件關聯電位研究（碩士論文）。取自 <https://hdl.handle.net/11296/x2e4x2>
- [Nian, R. -D. (2018). *The impact of mindfulness training on aerobic endurance performance and executive function: An event-related potential study* (Master's thesis). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/x2e4x2>]
- 粘瑞狄（2023）。正念訓練對運動員心理疲勞相關耐力表現與抑制控制損害之影響：事件關聯電位研究（博士論文）。取自 <https://hdl.handle.net/11296/cuc2hz>
- [Nian, R. -D. (2023). *The impact of mindfulness training on athletes' psychological fatigue-related endurance performance and inhibitory control damage: An event-related potential study* (Doctoral dissertation). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/cuc2hz>]
- 閔文霞（2022）。正念練習對幼童專注力與情緒能力之行動研究（碩士論文）。取自 <https://hdl.handle.net/11296/4cktr9>
- [Min, W. -X. (2022). *An action research on the effects of mindfulness practice on preschoolers' concentration and emotional abilities* (Master's thesis). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/4cktr9>]

- 越建東 (2014)。省思西方「正念」方法與佛教正念之差異。**靈山現代佛教月刊**，363，3-4。
- [Yue, J. -D. (2014). Reflecting on the differences between western “mindfulness” practices and Buddhist mindfulness. *Lingshan Contemporary Buddhism Monthly*, 363, 3-4.]
- 無著比丘 (2017)。**念住：通往證悟的直接之道**（香光書鄉編譯組譯）。嘉義：香光書鄉出版社。（原著出版於 2010）
- [Anālayo, B. (2017). *Satipaṭṭhāna: The direct path to realization* (Xiangguang Book-township editorial team Trans.). Chiayi: Xiangguang Book-township. (Original work published 2010)]
- 黃惠玟 (2021)。**正念靜心對澎湖縣國小學童專注力的影響之行動研究**（碩士論文）。
<https://hdl.handle.net/11296/4jh69m>
- [Huang, H. -W. (2021). *An action research on the effects of mindfulness meditation on the concentration of elementary school students in Penghu county* (Master's thesis). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/4jh69m>]
- 黃鳳英 (2019)。**從正念療癒機制論述臺灣正念教育發展**。**應用心理研究**，70，41-76。
- [Huang, F. -Y. (2019). Discussing the healing mechanisms of mindfulness and the development of mindfulness education in Taiwan. *Applied Psychology Research*, 70, 41-76.]
- 黃鳳英、鄧瑞瑋 (2017)。**兒童正念教育方案對於改善注意力與憂鬱傾向之效果**。**教育實踐與研究**，30（2），1-33。
- [Huang, F. -Y. & Deng, R. -W. (2017). The effects of a children's mindfulness education program on improving attention and depression tendencies. *Practice and Research in Education*, 30(2), 1-33.]
- 黃馨儀、莊裕民、李昆樺 (2022)。**正念飲食模式應用於大學生飲食行為問題與情緒困擾之初探研究**。**輔導季刊**，58（2），71-82。
- [Huang, X. -Y., Zhuang, Y. -M. & Lee, K. -H. (2022). A preliminary study on the application of mindfulness eating patterns to college students' eating behavior problems and emotional distress. *Guidance Quarterly*, 58(2), 71-82.]
- 曾廣志 (2016)。**你觀呼吸了嗎？—澳洲 Griffith 大學醫學系正念教學經驗分享**。**法印學報**，7，63-81。
- [Zeng, G. -Z. (2016). Have you noticed your breath? - The experience of Griffith University School of Medicine. *Journal of Dharma Seal*, 7, 63-81.]

曾慧雯 (2023)。探討正念認知團體對大學生憂鬱傾向者之心理資本成效 (博士論文)。

取自 <https://hdl.handle.net/11296/49dv9m>

[Zeng, H. -W. (2023). *Exploring the effectiveness of mindfulness cognitive groups on psychological capital of college students with depressive tendencies* (Doctoral dissertation). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/49dv9m>]

楊力陵 (2019)。正念練習應用於台灣國中生英文學習 (碩士論文)。取自 <https://hdl.handle.net/11296/9983bc>

[Yang, L. -L. (2019). *The application of mindfulness practice in English learning among Taiwanese junior high school students* (Master's thesis). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/9983bc>]

楊琿安 (2016)。正念融入英文學習策略課程之研究－以高職學習障礙學生為例 (碩士論文)。取自 <https://hdl.handle.net/11296/j7ud5m>

[Yang, J. -A. (2015). *A study on integrating mindfulness into English learning strategies courses for vocational high school students with learning disabilities* (Master's thesis). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/j7ud5m>]

楊翔麟 (2018)。正念教育課程在國小班級的應用。諮商與輔導，388，27-31。

[Yang, X. -L. (2018). The application of a mindfulness education curriculum in elementary school classrooms. *Counseling and Guidance*, 388, 27-31.]

楊靜怡 (2016)。正念練習融入軍校通識課程之教學省思：以陸軍專科學校為例。國防大學通識教育學報，6，91-109。

[Yang, J. -Y. (2016). Teaching reflections on integrating mindfulness practice into general education courses in military schools: A case study of the army academy. *Journal of General Education of National Defense University*, 6, 91-109.]

楊靜怡、唐志偉 (2017)。正念訓練課程對軍校學生領導效能之影響－以陸軍專科學校為例。國防大學通識教育學報，7，15-32。

[Yang, J. -Y. & Tang, Z. -W. (2017). The effect of mindfulness training courses on leadership efficacy of military academy students - A case study of the army academy. *Journal of General Education of National Defense University*, 7, 15-32.]

楊靜怡、唐志偉 (2018)。正念訓練的經驗與遷移效果初探－以陸軍專科學校學生體能表現為例。國防大學通識教育學報，8，75-88。

- [Yang, J. -Y. & Tang, Z. -W. (2018). A preliminary study on the experience and transfer effects of mindfulness training - A case study of physical performance of students at the army academy. *Journal of General Education of National Defense University*, 8, 75-88.]
- 楊諮燕 (2017)。正念對青少年心理健康與數學表現之影響 (博士論文)。取自 <https://hdl.handle.net/11296/jbs45r>
- [Yang, Z. -Y. (2017). *The impact of mindfulness on adolescents' mental health and mathematics performance* (Doctoral dissertation). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/jbs45r>]
- 溫宗堃 (2013)。正念減壓的根源與作用機轉：一個佛教學的觀點。《新世紀宗教研究》，12 (2)，89-118。
- [Wen, Z. -K. (2013). The origins and mechanisms of action of mindfulness stress reduction: A Buddhist perspective. *New Century Religious Studies*, 12(2), 89-118.]
- 溫宗堃 (2021)。當代正念課程批判者的雄辯修辭。《臺大佛學研究》，41，133-190。
- [Wen, Z. -K. (2021). The eloquence of critics of contemporary mindfulness courses. *Taiwan University Buddhist Studies*, 41, 133-190.]
- 廖偉舟 (2022)。正念融入青少年三級輔導模式之探討。《輔導與諮商學報》，44 (1)，101-130。
- [Liao, W. -Z. (2022). Exploring the integration of mindfulness into the tiered intervention model for adolescents. *Journal of Counseling and Guidance*, 44(1), 101-130.]
- 趙揚媛 (2015)。正念減壓法專題學員學習影響之探究－以南華大學生死學所碩專班四位研究生為例 (碩士論文)。取自 <https://hdl.handle.net/11296/xxr7nd>
- [Zhao, Y. -Y. (2015). *Exploring the learning impact of mindfulness-based stress reduction workshop participants - A case study of four graduate students in the thanatology program at Nanhua University* (Master's thesis). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/xxr7nd>]
- 劉妙珮 (2018)。正念教學方案對三年級學童正念、情緒調節及專注力之影響 (碩士論文)。取自 <https://hdl.handle.net/11296/ny9pgh>
- [Liu, M. -P. (2018). *The effects of a mindfulness teaching program on mindfulness, emotional regulation, and concentration in third graders* (Master's thesis). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/ny9pgh>]

- 劉長宗（2016）。正念靜坐對國小學童放鬆力和專注力之影響（博士論文）。取自 <https://hdl.handle.net/11296/28q365>
- [Liu, C. -Z. (2016). *The effects of mindfulness meditation on relaxation and concentration in elementary school children* (Doctoral dissertation). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/28q365>]
- 劉長宗、饒見維（2015）。正念靜坐對提昇國小學童專注力之研究。《佛學與科學》，16（2），81-98。
- [Liu, C. -Z. & Rao, J. -W. (2015). A study on enhancing the concentration of elementary school students through mindfulness meditation. *Buddhism and Science*, 16(2), 81-98.]
- 劉孟綺（2023）。結合正念的神經回饋訓練對憂鬱傾向大學生的反芻與自主神經功能之效果探討（碩士論文）。取自 <https://hdl.handle.net/11296/44by26>
- [Liu, M. -Q. (2023). *Investigating the effects of combining mindfulness with neurofeedback training on rumination and autonomic nervous function in college students with depressive tendencies* (Master's thesis). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/44by26>]
- 蔣欣欣（2018）。身體感知：正念團體的反思。《中華團體心理治療》，24（2），23-30。
- [Jiang, X. -X. (2018). Bodily awareness: Reflections on a mindfulness group. *Chinese Group Psychotherapy*, 24(2), 23-30.]
- 鄧瑞璋（2014）。兒童正念教育課程之成效研究－以臺北市某國小中年級學童為例（碩士論文）。取自 <https://hdl.handle.net/11296/q636tr>
- [Deng, R. -W. (2014). *The effectiveness of a mindfulness education program for children - A case study of middle grade students in a Taipei elementary school* (Master's thesis). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/q636tr>]
- 蔡麗芬（2013）。正念學應用對國小高年級兒童學習口風琴樂器之影響（碩士論文）。取自 <https://hdl.handle.net/11296/fujc2r>
- [Tsai, L. -F. (2012). *The effects of mindfulness learning on upper elementary school children learning to play the harmonica* (Master's thesis). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/fujc2r>]
- 盧映仟（2013）。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（碩士論文）。取自 <https://hdl.handle.net/11296/75e472>

- [Lu, Y. -Y. (2013). *The counseling effectiveness of a mindfulness-based cognitive therapy group for college students with anxiety* (Master's thesis). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/75e472j>
- 謝宜華 (2016)。正念教育課程對於國小高年級學童情緒調適能力影響之探究 (碩士論文)。取自 <https://hdl.handle.net/11296/cg5qg8>
- [Xie, Y. -H. (2016). *An exploration into the impact of a mindfulness education curriculum on the emotional adaptation abilities of upper elementary school students* (Master's thesis). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/cg5qg8j>
- 謝宜華、黃鳳英 (2020)。正念教育課程對國小高年級學童情緒調適能力及人際關係之影響。《教育心理學報》，52 (1)，25-49。
- [Xie, Y. -H. & Huang, F. -Y. (2020). The impact of a mindfulness education curriculum on the emotional adaptation ability and interpersonal relationships of upper elementary school students. *Journal of Educational Psychology*, 52(1), 25-49.]
- 謝傳崇、張庭榕 (2023)。學生正念特質之意涵與培養。《臺灣教育》，741，92-103。
- [Xie, C. -S. & Zhang, T. -R. (2023). The significance and cultivation of students' mindful traits. *Taiwan Education Review*, 741, 92-103.]
- 藍菊梅 (2020)。大學生的正念、健康促進行為與復原力之關係及正念融入健康心理學課程之效果研究。《高雄師大學報：教育與社會科學類》，49，59-84。
- [Lan, J. -M. (2020). The relationship between mindfulness, health-promoting behaviors, and resilience among college students and the effectiveness of integrating mindfulness into a health psychology course. *Journal of Kaohsiung Normal University: Education & Social Sciences*, 49, 59-84.]
- 鐘勻鈴 (2017)。正念訓練的實踐－國小生活課程之行動研究 (碩士論文)。取自 <https://hdl.handle.net/11296/92y59j>
- [Zhong, Y. -L. (2017). *The practice of mindfulness training - An action research in elementary school life curriculum* (Master's thesis). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/92y59j>
- 蘇姵綺 (2015)。正念、慈悲和主觀幸福－以環球科技大學為例 (碩士論文)。取自 <https://hdl.handle.net/11296/gbcskm>
- [Su, P. -Q. (2015). *Mindfulness, compassion, and subjective well-being - A case study at global technological university* (Master's thesis). Retrieved from <https://hdl.handle.net/11296/gbcskm>

- Anālayo, B. (2010). *Satipaṭṭhāna: The direct path to realization*. Kandy, LK: Buddhist Publication Society Inc.
- Barnhofer, T., Crane, C., Brennan, K., Duggan, D. S., Crane, R. S., Eames, C., Radford, S., Silverton, S., Fennell, M. J. V., & Williams, J. M. G. (2015). Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) reduces the association between depressive symptoms and suicidal cognitions in patients with a history of suicidal depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83, 1013-1020.
- Bodhi, B. (1995). *The great discourse on causation: The mahānidāna sutta and its commentaries*. Kandy, LK: Buddhist Publication Society Inc. (Original work published 1984)
- Bridges, K. R., & Harnish, R. J. (2010). Role of irrational beliefs in depression and anxiety: A review. *Health*, 2(08), 862-877.
- Bullen, L. A. (1982) *A technique of living, based on buddhist psychological principles*. Kandy, LK: Buddhist Publication Society Inc.
- Chiesa, A., & Malinowski, P. (2011). Mindfulness-based approaches: Are they all the same? *Journal of Clinical Psychology*, 67(4), 404-424.
- Dwivedi, K. N. (1977). Vipassanā and psychiatry. *Maha bodhi*, 85(8-10), 254-256.
- Gethin, R. (2011) On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 263-279.
- Gill, L. N., Renault, R., Campbell, E., Rainville, P., & Khoury, B. (2020). Mindfulness induction and cognition: A systematic review and meta-analysis. *Consciousness and Cognition*, 84, 102991.
- Grabovac, A. D., Lau, M. A., & Willett, B. R. (2011). Mechanisms of mindfulness: A buddhist psychological model. *Mindfulness*, 2(3), 154-166.
- Greenberg, M., & Mitra, J. L. (2015). From mindfulness to right mindfulness: The intersection of awareness and ethics. *Mindfulness*, 6(2), 74-78.
- Hawley, L. L., Schwartz, D., Bieling, P. J., Irving, J., Corcoran, K., Farb, N. A. S., Anderson, A. K., & Segal, Z. V. (2014). Mindfulness practice, rumination and clinical outcome in mindfulness-based treatment. *Cognitive Therapy and Research*, 38(1), 1-9.

- Hilton, L., Hempel, S., Ewing, B. A., Apaydin, E., Xenakis, L., Newberry, S., Colaiaco, B., Maher, A. R., Shanman, R. M., Sorbero, M. E., & Maglione, M. A. (2016). Mindfulness meditation for chronic pain: Systematic review and meta-analysis. *Annals of Behavioral Medicine*, 51(2), 199-213.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537-559.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2011). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 286-288.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness (Rev. ed.)*. New York, NY: Bantam Books.
- Kearney, P., & Hwang, Y. S. (2018). Dharma and diversity. In S. Stanley, R. Purser, & N. Singh (Eds.), *Handbook of ethical foundations of mindfulness* (pp. 285-303). Cham, CH: Springer.
- Kirmayer, L. J. (2015). Mindfulness in cultural context. *Transcultural Psychiatry*, 52(4), 447-469.
- Lavelle, B. D. (2016). Against one method: Contemplation in context. In R. Purser, D. Forbes, & A. Burke (Eds.), *Handbook of mindfulness* (pp. 233-242). Cham, CH: Springer.
- Lee, K. C. (G.), & Kuang, O. C. (2018). The Satipaṭṭhāna Sutta: An application of Buddhist mindfulness for counsellors. *Contemporary Buddhism*, 19(2), 327-341. doi:10.1080/14639947.2018.1576292
- Lewis, D., & Rozelle, D. (2016). Mindfulness-based interventions: Clinical psychology, Buddhadharma, or both? A wisdom perspective. In R. Purser, D. Forbes, & A. Burke (Eds.), *Handbook of mindfulness* (pp. 243-268). Cham, CH: Springer.
- Lewis, M., & Rudolph, K. D. (Eds.). (1990). *Handbook of developmental psychopathology*. New York, NY: Plenum Press.

- Lomas, T. (2017). Recontextualizing mindfulness: Theravada Buddhist perspectives on the ethical and spiritual dimensions of awareness. *Psychology of Religion and Spirituality*, 9(2), 129-139.
- Manuello, J., Vercelli, U., Nani, A., Costa, T., & Cauda, F. (2016). Mindfulness meditation and consciousness: An integrative neuroscientific perspective. *Consciousness and Cognition*, 40, 67-78.
- Monteiro, L., Musten, R. F., & Compson, J. (2015). Traditional and contemporary mindfulness: Finding the middle path in the tangle of concerns. *Mindfulness*, 6(1), 1-13.
- Murphy, A. (2016). Mindfulness-based therapy in modern psychology: Convergence and divergence from early Buddhist thought. *Contemporary Buddhism*, 17(2), 275-325.
- Newman, J. W. (1996) *Disciplines of attention: Buddhist insight meditation, the ignatian spiritual exercises and classical psycho-analysis*. New York, NY: Peter Lang.
- Nhat Hanh, T. (1990). *Transformation & healing: The sutra on the four establishments of mindfulness*. Berkeley, CA: Parallax Press.
- Palitsky, R., & Kaplan, D. M. (2019). The role of religion for mindfulness-based interventions: Implications for dissemination and implementation. *Mindfulness*, 10(11), 2122-2131.
- Pandey, R., & Choubey, A. K. (2010). Emotion and health: An overview. *SIS Journal of Projective Psychology & Mental Health*, 17(2).
- Reangsing, C., Punsuwun, S., & Schneider, J. K. (2021). Effects of mindfulness interventions on depressive symptoms in adolescents: A meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 115, 103848.
- Sedlmeier, P., Beckel, A., Conrad, S., Husmann, J., Kullrich, L., Lange, R., Müller, A. L., Neumann, A., Schaaf, T., Schaub, A., Tränkner, A., & Witzel, B. (2023). Mindfulness meditation according to the Satipatthana Sutta: A single-case study with participants as collaborators. *Mindfulness*, 14, 1636-1649. Advance online publication. doi:10.1007/s12671-023-02160-1
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 164-176.

Sharf, R. H. (2015). Is mindfulness Buddhist? (and Why It Matters). *Transcultural Psychiatry*, 52(4), 470-484.

Walshe, M. (1987). *Thus have I heard: The long discourses of the Buddha*. Boston, MA: Wisdom.

投稿收件日：2023 年 07 月 18 日

第 1 次修改日期：2023 年 10 月 09 日

第 2 次修改日期：2024 年 03 月 18 日

接受日：2024 年 03 月 21 日

附錄一 臺灣正念教育實務現況分析表

篇名[a]	實施對象	身念處	受、心念處[b]	法念處[c]
朱素珠（2014）	幼兒園	呼吸、飲食、身體掃描、行走、瑜伽	○	×
閔文霞（2022）	幼兒園	靜坐、呼吸、行走、飲食、繪畫	○	×
鐘勻鈴（2017）	幼兒、國小	靜坐呼吸、身體掃描、飲食、行走、瑜伽	○	×
張慶勳、謝傳崇（2022）	兒童	聆聽	○	×
李金鞠（2012）	國小	飲食、行走、呼吸	○	×
楊翔麟（2018）	國小	飲食、呼吸、五感、身體掃描、瑜伽	○	×
陳若瑜（2021）	國小	呼吸、繪畫	○，並同理他人感覺	理解不生不滅的覺性、生與滅（存在與消失）的觀察
李嘉翎（2021）	國小校隊	呼吸、放鬆全身、	○	×
李佩臻（2022）	國小學障生	行走、喝水、飲食、洗手、刷牙、呼吸	○	×
林素女（2022）	國小資源班	閱讀、飲食、行走、呼吸、靜坐、身體掃描、	○	×
鄧瑞璋（2014）	國小中年級	呼吸、飲食、瑜伽、聲音、視覺	○	×
劉長宗（2016）	國小中年級	靜坐、呼吸、身體掃描、	○	×
黃鳳英、鄧瑞璋（2017）	國小三年級	呼吸、飲食、瑜伽、五感	○	×
劉妙珮（2018）	國小三年級	身體掃描、呼吸、行走、聲音、飲食、	○	×
楊珣安（2015）	國小四年級	行走、靜坐、呼吸、鈴聲、身體掃描、瑜伽、飲食	○	×

續下頁

續上頁

篇名[a]	實施對象	身念處	受、心念處[b]	法念處[c]
劉長宗、饒見維 (2015)	國小四年級	靜坐	○	×
施佩均 (2015)	國小四年級	行走、呼吸、身體掃描、 視覺正念、鈴聲、飲食	○	×
方臆涵 (2015)	國小高年級	五感的練習、食物、瑜 伽、走路、身體掃描	○，及情緒與想 法的轉換	×
謝宜華 (2016)	國小高年級	呼吸、身體掃描、瑜伽、 運動、飲食、五感、生活 觀察	○	×
黃惠玟 (2021)	國小高年級	靜坐、呼吸、飲食、身體 掃描	○	×
范悅圓 (2022)	國小高年級	呼吸、行走、身體掃描	情緒覺察、情緒 表達、情緒反省 、情緒效能	×
李博 (2023)	國小高年級	五感活動、呼吸、行走、 飲食	○	×
蔡麗芬 (2012)	國小五年級	傾聽、身體掃描、飲食、 呼吸、行走	○	×
謝宜華、黃鳳英 (2020)	國小五年級	呼吸、身體掃描、瑜伽、 運動、飲食、五感、生活 觀察	○	×
尤芊甯 (2018)	國小五、六 年級	覺察身體、覺察環境、觀 呼吸、喝水、自律行為覺 察	○	×
丁偉恩 (2022)	國小六年級	呼吸、身體覺察、飲食、 行走、瑜伽	○	×
陳增穎、Eric Lussier (2013)	國中	飲食、靜坐、呼吸	○	×
吳佳玲 (2016)	國中	呼吸、身體掃描、飲食、 伸展、瑜伽	○	×
楊諮燕 (2017)	國中	呼吸	○	×

續下頁

續上頁

篇名[a]	實施對象	身念處	受、心念處[b]	法念處[c]
汪珮渲、賴世炯 (2020)	國中	寫字、刷牙、擦臉、風觸、 飲食、走路、翻書、背包	○	×
林翠玲(2022)	國中	呼吸、身體伸展、身體掃描	○	×
楊力陵(2019)	國中七年級	聲音、飲食、身體掃描、 呼吸、行走、靜坐、站立	○	×
張映芬(2023)	國中八年級	未說明	○，以及自我悲 憫	覺察並接受生命 事物不斷無常變 化的事實
張涵茹(2019)	國中九年級	呼吸	未說明	×
梁家瑜(2020)	國中九年級	呼吸、身體掃描、瑜伽、 行走、跑跳、伸展	○	×
王湘宛(2023)	國中九年級	身體掃描、呼吸、飲食	○	×
廖偉舟(2022)	國、高中	MBSR	○	×
許祐鵬(2013)	高中	瑜伽	針對負向情緒的 覺察與改善	×
王麗穎(2022)	高職特教二 年級	呼吸、飲食、行走與伸展	○	×
李宜家(2021)	大專學障生	呼吸、身體掃描、飲食、 行走、瑜伽、	○	×
盧映仔(2013)	大學	飲食、身體掃描、呼吸、 靜坐	○	×
王素敏(2015)	大學	瑜伽、行禪、呼吸、	○	×
蘇佩綺(2015)	大學	MBSR	○	×
楊靜怡(2016)	大學	飲食、呼吸、身體掃描、 靜坐、瑜伽	○	×
林立仁(2018)	大學	呼吸、飲食、步行、身體 掃描、伸展	○	×

續下頁

續上頁

篇名[a]	實施對象	身念處	受、心念處[b]	法念處[c]
郭淑慧（2018）	大學	行動覺察	○	×
林立仁（2020）	大學	呼吸、飲食、步行、身體掃描、伸展	○	×
藍菊梅（2020）	大學	靜坐、呼吸	○	×
洪菁惠（2021）	大學	呼吸、身體掃描、五感覺察、飲食、	○	×
姜義勝、楊振昇（2021）	大學	飲食、身體掃描、呼吸、伸展、行走	○	×
黃馨儀、莊裕民、李昆樺（2022）	大學	飲食、靜心	○	×
曾慧雯（2023）	大學生	飲食、身體掃描、呼吸、伸展、行走、聲音	○	×
曾廣志（2016）	大學醫學院	飲食、呼吸	○	×
陳曄弘（2017）	大學軍校	呼吸、身體掃描、行走、日常觀察、靜坐、軍事訓練	○	×
楊靜怡、唐志偉（2017）	大學軍校	靜坐、呼吸、伸展、身體掃描、飲食	○	×
楊靜怡、唐志偉（2018）	大學軍校	MBSR	○	×
粘瑞狄（2018）	大學運動員	呼吸、靜坐、身體掃描、瑜伽、行走	○	×
馬承祥（2021）	大學排球生	飲食、呼吸、身體掃描、伸展	未說明	×
陳涵伊（2022）	大學排球生	身體掃描、瑜伽、呼吸、飲食	○	×
劉孟綺（2023）	憂鬱症大學生	飲食、身體掃描、呼吸、行走、靜坐	○	×
何海鵲（2015）	大學一年級	身體掃描、呼吸、飲食、打坐、行走、正確的表達	○	×

續下頁

續上頁

篇名[a]	實施對象	身念處	受、心念處[b]	法念處[c]
許郡倫、高森永 (2023)	大學一、二 年級醫學生	五感、身體掃描、呼吸、 靜坐、伸展、步行、聆聽	○	×
蔣欣欣(2018)	大學生四年 級	靜坐	○	×
粘瑞狄(2023)	18-25 歲大 學運動員	靜坐、呼吸、身體掃描、 聆聽、飲食、行走、八卦	○	×
趙揚媛(2015)	碩士生	身體掃描、飲食、呼吸、 靜坐	○	×
連振亞、謝傳崇 (2021)	不特定	呼吸、音樂引導	○	×
謝傳崇、張庭榕 (2023)	不特定	呼吸、五感	○	×

註 a：按照實施對象的年齡從小到大排序，同一實施對象內則按照論文出版時間先後排序。

註 b：在受、心念處的欄位中，「○」代表論文涉及「感受與想法的覺察與接納」的內容。

註 c：在法念處的欄位中，「×