

南華大學

生死學系碩士班
碩士論文

正念課程慈悲滋長評估研究

**The Study of Evaluation of Compassion Growth in
Mindfulness Course**

研究生 鄭存琪

指導教授 王枝燦 博士

中華民國一〇六年六月二十六日

南 華 大 學

生死學系碩士班

碩士學位論文

【論文題目】

正念課程慈悲滋長評估研究

研究生： 鄭存珠
(請學生親筆簽名)

經考試合格特此證明

口試委員： 邱秋田

王枝燦

李燕蕙

指導教授： 王枝燦

系主任(所長)： 廖俊弘

口試日期：中華民國 106 年 6 月 26 日

謝 誌

在經歷了一半生命歷程的中年時刻，能夠回到學校念書，重新回到單純的學生生活，沉澱、整理、與思索著過去歲月中在生活與臨床實務中所累積的知識、經驗、與疑惑，透過老師們引領與啟發，提高了我的視野，以不同的觀點看待生命，這是多麼幸運而讓我感恩的事啊！

要特別感謝指導教授王枝燦老師，在我下班後，拖著疲累的身心，前往學校與老師討論論文時，枝燦老師總是以同理的態度鼓勵與指導我，在完成論文的歷程中，給予我莫大的支持。感謝李燕蕙老師，在正念與學佛的路途上，不斷地示範著真誠地活在當下與勇於承擔的菩薩行誼，並且在論文上給予許多幫助。感謝許秋田老師，在正念悲憫的學習中，給予許多的指導與分享。感謝蔡昌雄老師，在面對生命的疑惑中，以智慧長者般的引導，幫助我朝向超越性的高度去看見與整合生命經驗。感謝何長珠老師，在靈性治療中幫助我體會與領受深層的內在生命。感謝這段時間中，所有老師、同學與正念的夥伴們，您的關懷與善意，總是在內心滋養著我。

此外，要感謝太太珍松，在我忙於工作、學業之際，能夠陪伴、支持與照顧著我，一起討論著在上課中被觸動的感動與想法。感謝醫院的同仁，能夠在我這段念書的過程，能夠在工作與值班上給予包容與協助。

願將此美好與大家一起分享。

感恩！

存琪

謹致於二〇一七年六月二十六日

摘要

本研究目的在了解正念療法的學習者，在學習正念課程前後，慈悲變化的情況。研究者透過個人經驗與彙整相關文獻後，編制「正念課程慈悲滋長量表」，交付專家審查，並在修正後進行預試，經預試分析問卷題組內一致性佳，形成正式量表，內容分成兩大向度：第一部分「自我慈愛」，其中包含「接納自己」、「友善地與自己相處」、「自我照顧」，第二部分「人際關係」，其中包含「連結感」、「友善地與他人相處」、「慈愛他人」，共計 45 題，量表採用李克特五點量尺作為測量方式。施測對象為國內八個正念團體學員，共計回收 116 份有效問卷。分析顯示，本量表的各構面 Cronbach's Alpha 係數至少達到 .791 以上，全體量表為 .954，顯示此量表信度良好。

在正念課程的介入前後，予以「正念課程慈悲滋長量表」作前測、後測，比較與分析資料後，結果如下：

- 一、正念課程對於學習者在「自我慈愛」、「人際關係」，及「整體的慈悲滋長」上，都有顯著增進慈悲的效果。
- 二、相對於其他次向度，正念課程對於「連結感」的增長上，效果較不明顯。
- 三、性別在正念課程的慈悲滋長上，沒有顯著差別。
- 四、學歷在正念課程的慈悲滋長上，沒有顯著差別。
- 五、過去曾經學習過正念或禪修者，在上課前與未學過的學員沒有差異，但是上課後進步幅度較大，顯示正念課程有累加的效果。

整體而言，本量表能夠提供正念學習者作為自我評估練習成效之用，也可以提供帶領者回饋性的反思，了解學員的學習成效與調整方向。此外，促進已學習過正念的學員在課程結束後繼續練習並運用於生活上，是持續學習效果的重要課題。

關鍵詞：正念、正念課程、慈悲

Abstract

The purpose of this research is to understand the change of compassion of mindfulness learners before and after mindfulness course. Researcher developed a “compassion growth scale in mindfulness course” through the personal experiences and review of relative articles. The scale was examined by experts, and pre-test after correction. It shows good internal consistency of scale after analysis of questionnaires in pre-test, and then become formal scale. The contents divides into two dimensions: the first dimension is “self-compassion”, including “acceptance of self”, “friendly treating with self”, “self-care”, and the second dimension is “interpersonal relationship”, including “connectedness”, “friendly treating with others”, “compassion to others”. There were forty-five questions in the scale and used the five points of Likert as the way of measurement. The targets of assessment were the members in eight groups of mindfulness course, and the valid samples of 116 had received. The Cronbach’s α coefficient of each subscale is at least above .791, and the whole scale internal consistency reliability Cronbach’s α coefficient is .954. It shows a well reliability in the scale.

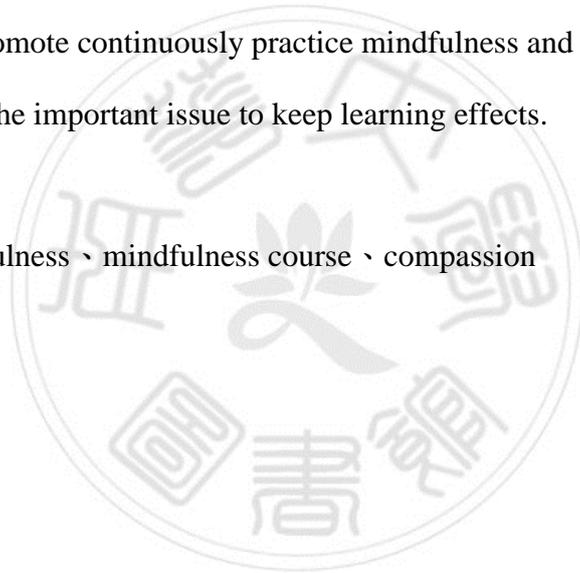
After comparison and analysis of the result of “compassion growth scale in mindfulness course” which assessed at pre- and post- mindfulness course, we found the results as below :

1. Mindfulness course give learners significant growth in compassion, including “self-compassion”, “interpersonal relation” and “the overall compassion growth”.
2. Less significant growth in “connectedness” after mindfulness course compared with other sub-dimension was noted.
3. Sex factor does not show significant difference in compassion growth of mindfulness course.

4. Academic degree does not show significant difference in compassion growth of mindfulness course.
5. There were no difference in the result of pretest between students learned mindfulness or meditation and new learner, but the group of learned mindfulness or meditation made more progress after the course. It shows there is cumulative effect in mindfulness course.

In general, the scale is able to supply mindfulness learner for self-evaluation of the result of practice, and also to supply leader for reflection as feedback to understand the learning effect and the direction of adjustment for students. In addition, how to promote continuously practice mindfulness and apply it in life for learned learners is the important issue to keep learning effects.

key word : mindfulness 、 mindfulness course 、 compassion



目錄

中文摘要	I
Abstract	II
目錄	IV
表附錄	VI
圖附錄	VII
附錄目錄	VIII
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的與問題.....	4
第三節 重要名詞界定與解釋.....	5
第二章 文獻探討.....	6
第一節 正念的意涵.....	6
第二節 正念的療癒因子.....	12
第三節 慈悲的意涵.....	19
第四節 現有的慈悲相關研究工具與限制.....	28
第三章 研究方法.....	32
第一節 研究架構與方法.....	32
第二節 研究對象與研究者資格.....	33
第三節 正念團體課程設計與核心理念.....	34
第四節 研究工具與資料分析法.....	41
第五節 量表編製過程.....	44
第六節 資料收集.....	51
第四章、研究結果分析.....	53
第一節 基本資料分析.....	53
第二節 學員在學習正念課程前後之慈悲滋長狀況.....	56

第三節 不同變項的關聯分析.....	58
第五章、討論與未來研究方向.....	63
第一節 討論.....	63
第二節 貢獻.....	68
第三節 研究限制.....	69
第四節 未來研究方向.....	70
參考文獻.....	72



表附錄

表 2-1 慈悲相關的測驗工具	28
表 3-1 南華大學生死系所正念療法課程	34
表 3-2 六日正念密集班	35
表 3-3 台中慈濟醫院正念療法課程	36
表 3-4 量表審訂之專家學者	42
表 3-5 預試量表信度考驗	49
表 3-6 「正念課程慈悲滋長量表」之信度分析表	50
表 3-7 教師 A 所帶領的正念團體對象與課程性質	51
表 3-8 教師 B 所帶領的正念團體對象與課程性質	52
表 4-1 正式研究樣本之背景資料人數統計分配表 (N=116).....	54
表 4-2 正念課程前後之慈悲滋長狀況	56
表 4-3 不同性別正念課程慈悲滋長之 <i>t</i> 檢定分析表(N=116).....	58
表 4-4 過去有無學過正念之正念課程慈悲滋長的 <i>t</i> 檢定分析表(N=116).....	59
表 4-5 不同年齡層之正念團體學員，正念課程慈悲滋長評估之單因子變異數 (ANOVA)分析表 (前測) (N=116)	60
表 4-6 不同教師帶領團體之正念課程慈悲滋長的 <i>t</i> 檢定分析表(N=116).....	60
表 4-7 A 教師帶領團體之正念課程慈悲滋長的 <i>t</i> 檢定分析表(N=55).....	61
表 4-8 B 教師帶領團體之正念課程慈悲滋長的 <i>t</i> 檢定分析表(N=61).....	62
表 4-9 兩位教師帶領團體之正念課程慈悲滋長的 <i>t</i> 檢定分析表(N=116).....	62

圖附錄

圖 2-1 正念歷程中存在關係的變化	15
圖 2-2 對己悲憫	22
圖 2-3 對他人悲憫	24
圖 3-1 研究設計圖	32
圖 3-2 正念慈悲滋長評估量表編制流程	41
圖 3-3 第一次「正念課程慈悲滋長量表」的架構圖	45
圖 3-4 第二次「正念課程慈悲滋長量表」的架構圖	47



附錄目錄

附錄 2-1 慈心禪引導語	84
附錄 3-1 研究者鄭存琪之佛教禪修與正念相關課程修習及師資訓練資歷	86
附錄 3-2 第一次預試問卷	87
附錄 3-3 第二次預試問卷	90
附錄 3-4 專家審查後建議意見整理	92
附錄 3-5 專家審訂後的預試題目	104
附錄 3-6 正念課程慈悲滋長量表 (預試版).....	106
附錄 3-7 正念課程慈悲滋長量表 (正式版).....	109



第一章 緒論

第一節 研究背景與動機

現代物質生活的便利與資訊傳遞的迅速，並沒有帶給人們內心真正的快樂、平安與滿足，強調競爭的社會價值、步調快速的忙碌生活，都讓人們內心更加茫然、迷惑與空虛，情緒相關的精神疾患也隨之增加。聯合國世界衛生組織預估到了2020年，憂鬱症為影響全球的前三大疾病。根據中央研究院的統計，台灣民眾憂鬱症與焦慮症的盛行率，自1990年的11.5%，上升至2010年的23.8%，這二十年來增加了兩倍，此盛行率亦與自殺率呈現平行趨勢 (Fu, Lee, Gunnell, Lee, & Cheng, 2013)。因此，如何紓解生活壓力、了解自己、找到生命意義、學習接納與疼愛自己、與他人和環境和諧共處，成為現代人需要學習的功課。

在臨床上，常見自我要求高、過度在意他人想法、易焦慮煩躁、心情低落的個案，容易出現反芻性負面想法、羞愧、自責、自我批判、罪惡感、無價值感，甚至自我憎恨，出現自我傷害、自殺意念等現象，對於疼愛自己與照顧自己內在需求這些事，不僅在行為上無法施行，連概念上都不易了解，甚至曲解成自私而懷疑、抗拒，因而感到孤獨、疏離，在心理上煩擾受苦(Kabat-Zinn, 1990)。而近年來結合東方佛教與西方心理學所發展的正念(Mindfulness)療法，經研究證實，可以協助這些個案，有效地減輕了常見的反芻性思考、焦慮、擔心、害怕、恐懼、憂鬱等心理困擾，避免了逃避、壓抑、過度投入等不適切的適應模式，重新認識自己、與自己共處(Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006)。

正念療法，是西方心理學將東方佛教的正念加以整合，以減去宗教色彩、運用心理學語彙、與系統性架構化的學習方式，所發展出新的正念取向心理治療模式，希望能讓學習者達到容易理解、學習、生活化、實用性等目的，對於現代人的心理健康需求，有著正面的價值(林鈺傑，2012)。目前主要有四種正念取向心理治療：正念減壓法 (Mindfulness-Based Stress Reduction,

MBSR)(Kabat-Zinn, 1982)、正念認知心理治療(Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT)(Segal, Williams, & Teasdale, 2002)、辯證行為治療(Dialectical Behavior Therapy, DBT)(Linehan, 1993a)、接納與承諾治療(Acceptance and Commitment Therapy, ACT)(Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999)。它們被廣泛運用於心理健康促進、壓力調適、情緒管理(Kabat-Zinn, 1990; McMinn, & Korman, 2001)、慢性疼痛治療 (Kabat-Zinn, 1982; McCracken, & Vowles, 2014)、癌症病患憂鬱與焦慮情緒上的照護(Foley, Baillie, Huxter, Price, & Sinclair, 2010; Piet, Wurtzen, & Zachariae, 2012)、與精神疾病的心理治療上，如：復發重度憂鬱症的復發預防 (Segal, Williams, & Teasdale, 2002; Crane, et al., 2008; Kuyken, et al., 2008; Williams, 2008)、強迫症 (Hertenstein, et al., 2012)、物質濫用 (Appel, & Kim-Appel, 2009; Skanavi, Laqueille, & Aubin, 2011; Bowen, et al., 2014)、人格疾患 (Linehan, 1993 a, 1993b)、自殺預防(Williams, Duggan, Crane, & Fennell, 2006; Crane, & Williams, 2010)等，並被證實有其療效。

正念療法何以能夠促進身心健康，是一個令人關注的議題。正念讓練習者學習全然地接納當下想法、情緒與身體感受，不批判自己，單純地覺察身心變化，進而發現想法、情緒與身體感受並沒有像自己想像地恆常不變與真實，由此減少了對它們過度認同，讓當下經驗只是當下經驗，而不是代表全部的事實或自己，這個過程減輕了過去不自覺的負向想法或情緒的自動化反應，並可觀察與了解到自己的反芻性、誇大負面的認知基模，提供了更深入認識自己的機會，改變了自己與內在想法、情緒之間的「關係」，讓內心空間變得更加寬廣，因此將能增加自我理解、情緒調適與心理調適的可能，減少愧疚感、罪惡感，增加自我接納、支持與肯定(Williams, & Penman, 2012)，由此可知，正念練習本身即蘊涵著自我悲憫的效果(Neff, & Germer, 2013)，而這種涵蓋正念的自我悲憫，被認為是正念療法具有療癒效果的重要因素(Neff, & Pommier, 2013)，它對於情緒調節、憂鬱、焦慮的緩解(Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008)、自我關愛(Neff, 2011)、增進同理心(Lutz, Brefczynski-Lewis, Johnstone, & Davidson, 2008)、促進人我連結

(Hutcherson, Seppala, & Gross, 2008)有著正向的影響。

此外，正念療法亦將慈心禪涵蓋入課程之中，作為輔助練習，「有意識地」增強對自己、對他人、對世界慈心的這個面向。研究發現，隨著正念練習的深化，練習者的正念與自我悲憫(self-compassion)會增強，清明的覺察與內心的柔軟，使得練習者對於因外界情境所連結產生的憂鬱症狀就會減少，這種與外界刺激造成負向反應的「去連結化(decoupling)」，與正念練習過程中自我悲憫的增進有關(Kuyken et al., 2010)。而自我關係改善了，並且在體驗共同人性的經驗中，進而促進對他人的同理、體諒與連結，自他關係也可能隨之改變 (Pommier, 2011)。

基於上述的發現，作者希望能夠瞭解，練習者在正念療法的修習下，慈悲滋長的變化狀態，並且能有一個合適的方法自我評估學習成效。作為未來在臨床實務上與正念課程學習歷程中的參考。



第二節 研究目的與問題

壹、研究目的：

針對正念療法的學習者，瞭解其修習正念之後，慈悲滋長的狀態。

貳、研究問題：

- 一. 透過個人經驗與文獻探索，深入了解正念與慈悲的基本意涵與相互關係。
- 二. 依此基礎編制「正念慈悲滋長評估量表」，透過專家學者針對題意審核與提供意見，編制出預試題本，經過預試與指導教授討論後，編制正式測驗工具。
- 三. 在西方正念課程架構下，給予學員進行前後測，了解在正念課程後慈悲滋長的成效為何。
- 四. 透過量表施測後結果，探討正念課程中影響慈悲滋長的可能原因，提供正念帶領人與學習者參考。

第三節 重要名詞界定與解釋

壹、正念 (Mindfulness)：

本論文採用卡巴金對於正念的定義，正念是指以一種接納、不評斷、初學者的心、開放、好奇、欣賞、信任、耐心、無爭、放下的態度，有意識、清晰地覺察當下的經驗(胡君梅譯, 2013)。

貳、正念療法 (Mindfulness-based intervention)：

是指當代西方以佛教禪修傳統中的正念作為基礎，以「去宗教化」與架構化的方式，所發展的心理療癒方法。本論文所採用與指稱的正念課程，為正念減壓療法(MBSR) 與正念認知心理治療(MBCT)。

參、慈悲、慈心、悲憫：

一. 慈悲：慈(巴利文 mettâ)，意思為真實的友情，意指帶給(同伴朋友)利益與安樂的願望。悲(巴利文 kâmatâ)，有哀憫、同情之意，意指(為同伴朋友)除去不利益與苦的欲望。因此，慈悲除了有予樂拔苦的意涵之外，也意味著如友伴間的平等關係(江支地譯，1997)。

二. 慈心(英文為 Loving-Kindness)，意為希望眾生幸福、安寧的意識狀態(雷叔雲譯，2009)。

三. 悲憫(英文為 compassion)，意為願意陪伴、經歷過痛苦經驗。(Gilbert, 2010)

四. 「慈悲、慈心、悲憫」雖然在內容上不同，但於本論文中，這三個名詞皆意指「慈悲」。

肆、慈心禪 (Loving-Kindness Meditation)：

為佛教中培養慈心的一種特殊禪修(曾祥龍、劉雙陽、劉翔平，2013)。

第二章 文獻探討

第一節 正念的意涵

壹、從佛法角度瞭解正念

一. 佛法中的正念意涵

「念」是佛法中重要的修行方式。在三十七道品裡，念出現於四念處、五根(念根)、五力(念力)、七覺知(念覺知)、八正道(正念)中，從修行入門到終極的涅槃解脫，念都貫通於整個修行過程(蔡文熙譯，2013)。然而，需注意的是，西方的「正念」，與八正道中的正念，並不是相同的指稱或方法。

念，巴利文為sati，有覺知或覺察、專注、記得的意思，其中有著不同層次的內涵。(1)覺知：德寶法師認為，正念是非概念性的純然覺知，發生在概念化之前。向智長老認為正念是清楚、專一、純然注意的覺知(溫宗堃等譯，2014)。意即，正念是透過直接觀照、單純觀察身心世界所發生的經驗，並沒有認知上的評價、判斷或反思。(2)專注：阿毘達摩中說明「念」為念念分明，把心穩定在所觀察的對象上，不忘失對象，不眷戀過去、不攀緣未來，安住於當下(性空法師，2012b)。(3)記得：如在七覺支中的念覺支，運用憶念與思惟教法來進行修習(溫宗堃等譯，2014)。

將「sati」英譯為mindfulness的學者，可能是英籍翻譯家里斯·戴維斯(T.W.Rhys Davids)(溫宗堃等譯，2014)。而mindfulness過去曾有許多不同的中文翻譯，如：內觀、靜觀、覺照，後來被廣泛翻譯成正念。巴利文的sati = 英文的mindfulness = 中文的正念(胡君梅，2012)，造成了過去佛法翻譯的「念」變成了「正念」。這時需與八正道中的正念(巴利文：sammā-sati)做區別。

八正道是指朝向解脫涅槃的八個途徑，包含正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定，這八個正道既循序漸進、又相互增上(聖嚴法師，2011)。因此在八正道中「正念」的正(巴利文為samma)，意指保持心不被邪妄影響，這是有方向性、需要分辨正邪、判斷是否與斷除煩惱、趨向解脫相應的，與前面的「念」的特質不太相同。如以戒定慧三學來看八正道的話，正念與正精

進、正定屬於定學（正語、正業、正命為戒學，正見、正思維為慧學），正念讓修行者記得四聖諦等教法，並守護身心的戒律，將注意力集中於心所觀察的對象，能夠明瞭它們的特質與關係，連接內觀與智慧，直到證悟究竟本質與達到涅槃(項慧齡譯，2016)。

因此，當代「正念」一詞，主要的意涵與「念」較為相近，本文在佛法上的正念，採取無著比丘對正念的說明：平靜、不介入且超然的接納與觀察、明確地探視訊息、對當前事物的全然且持續的注意（釋自鼎等譯，2013）。

二. 正念運作：包含「單純注意」與「正知」

向智長老依佛法修行的系統，說明正念包含「單純注意」與「正知」。

(一)「單純注意」是以一種完全接受、不拒不求的態度，對發生在我們身心內外的知覺，維持清楚地、如實地、不帶評論地覺察經驗本身，在短暫注意後，即放下它們，讓知覺自由來、自由去，自然流動(賴隆彥譯，2006)。在每一瞬間，當知覺經驗生起、尚未有分別概念加入之前，這樣的原初經驗是鮮活而完整的（蔡昌雄、蔡淑玲、劉鎮嘉，2006），然而隨後在個人從語言文化、成長經驗中所形成分別、判斷、喜惡、取捨等概念或情緒依續加入之後，完整的知覺經驗變得破碎、有限，並且被塗上了某種偏頗的色彩(杜傳華、蘇建譯，2011)，雖然這個認知上有限性，是人類無可避免的限制，但是透過單純注意，允許經驗只是經驗，盡可能減少個人習慣性的制約反應與主觀的偏見，是單純注意或清澈覺知的練習要點。

(二)「正知」是指能夠明辨事物的本質、認識行動的目的、審慎地選擇如何行動(溫宗堃等譯，2014)。在單純注意的基礎上，個人將會觀察到身體感受、情緒、想法等內在經驗與外在世界等現象的遷流變化，並不像自己原先所預設的恆常、不變，體驗到無常、無我的本質。也能清楚地瞭知自己是如何去詮釋現象資訊、個人常用的心理運作模式為何，這些對知覺的詮釋方式又是如何影響到對自己、他人與世界的看法，也更清楚自己是需要為個人的詮釋、判斷、選擇、行動來負責任的(蔡昌雄，2005)。透過以正知來引導言行，不會被

愛慾、瞋恨所遮蔽、誤導，讓我們的思考、語言、行動能夠符合我們的目標與選擇，讓生命具有意義。

當我們越能如實、清晰地覺察到身心世界中所感受到的經驗，並且越能夠清晰地瞭解經驗現象的本質，就越能朝向智慧開展與息滅苦源的方向前進(賴隆彥譯，2006)。

三. 西方正念療法植基於佛法的四念處

目前在西方蓬勃發展的正念療法，起源於卡巴金將佛教禪修帶入西方身心醫學與心理學領域所發展出來的正念減壓療法。卡巴金以「正念」一詞做為統攝佛法或普世之法的總稱，涵容著多重與深廣的覺醒之道(溫宗堃譯，2012)。從西方正念療法所運用的方法來看，它植基於佛法的四念處，為佛法禪修的核心與基礎，在止禪與觀禪的類別中，屬於觀禪(林鈺傑，2013)。四念處包含了「身、受、心、法」這四個正念修習所注意的對象，性空法師(2012b)對四念處講解的內容簡介如下：

(一) 身念處：包含了安般念(觀呼吸)、觀威儀(行住坐臥等姿勢)、正知(在一切行為保持正知)、不淨觀(觀身體的組成部分不清淨)、四界分別觀(觀身體內的地(軟硬/粗滑/輕重)、水(流動/黏結)、火(熱冷)、風(推動/支持))、墓園九相(觀人死後的各種肉體敗壞的色相)等觀法，透過觀身不淨來除去對身體的貪愛執取，拔除人們以「不淨為淨」的顛倒。

(二) 受念處：觀九種受(樂受、苦受、不苦不樂受，有愛染(執著於五欲)的樂受、苦受、不苦不樂受，無愛染(沒有執著於五欲)的樂受、苦受、不苦不樂受)。透過觀受是苦，了解自己欣求樂受，結果卻生苦受，拔除人們「以苦為樂」的顛倒。

(三) 心念處：觀心無常，了知種種心念只是一連串生滅的過程，是緣起的、無常的、無我的，以破除人們以「無常為常、心念為我」的顛倒。

(四) 法念處：內容包含了五蓋(五種禪定的障礙：貪欲、瞋恚、昏沉睡眠、掉舉追悔、疑)、五蘊(色、受、想、行、識)、六內處(眼、耳、鼻、舌、

身、意)與六外處(色、聲、香、味、觸、法)、七覺支(七種覺悟因素：念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨)、四聖諦(苦、集、滅、道)。觀法無我，觀察一切法皆是因緣所生，都沒有自主的特性，以破除人們以「現象為實、以無我為我」的顛倒。

正念療法中的「身體掃描、觀呼吸、食禪、行禪、正念瑜伽等」屬於身念處，「透過愉悅或不愉悅事件紀錄來認識愉悅或厭惡感等」屬於受念處，「觀情緒與想法的來來去去、單純地觀聲音與念頭、體會到無常的特質」屬於心念處，「透過正念練習的直接經驗，體會到感受愉悅時會想延續或擁有是貪，感受到不愉悅時會想抗拒或逃避是瞋，一切現象都是因緣聚合則生起、因緣離散則滅」屬於法念處。

佛法四念處的修行目標，是體悟無常、苦、空、無我的智慧，朝向解脫邁進(性空法師，2012b)。不過，西方正念療法似乎較不強調這個終極的生命關懷，而是朝向世俗生活化的運用，兩者看似方向不同。然而，正如佛陀在大念處經中所說，「四念處是使淨眾生，超越愁悲，滅除苦憂，成就聖道，體驗涅槃的唯一道路」，正念是一個可以運用於日常生活(水平軸向)，與靈性超越(垂直軸向)的方法，從體驗生命表象、過程變化、到體悟究竟本質，都可以貫穿、一致的生活與修行方式。即使西方正念療法在「去宗教化」的過程中，未採用佛法用語，但是透過正念團體進行時，學員自己的直接體驗、學員間的經驗交流、與具有豐富經驗的老師引導與催化，像無常等身心本質性的普世經驗，是能夠在練習與生活實踐中，深刻地體驗到的(溫宗堃譯，2012)。

貳、從西方心理學角度瞭解正念

一、西方對於正念的定義

卡巴金給予正念的操作型定義為「正念就是覺知，一種經由專注、刻意的、在當下、不評判的覺知 (Mindfulness is awareness that arises through paying attention, on purpose, in the present moment, non-judgementally)」(Kabat-Zinn, 1982)。此處，

「專注」是將注意力選擇性地聚焦在某個刺激上；「刻意的」是指沒有心不在焉、沒有不自覺，而是清醒、有意識地注意；「在當下」是全然地在此時此地的經驗上；「不評判」是我們並沒有要做什麼，沒有要控制、趨向或逃避什麼，只是單純地、開放地觀看著經驗；「覺知」是意識的整體，涵容與知曉所有概念與非概念性的內外經驗，它超越了主體與客體、前景與背景，圓滿而完整。

此外，卡巴金也提出在正念學習的過程中，有七個基本態度—「接納、不批判、初者之心、耐心、信任、無求、放下」，能夠幫助練習者如其所是地活在當下，深度地傾聽自己(陳德中、溫宗堃譯，2013)。

需特別注意的是，卡巴金曾強調在正念中「覺知」本身比所注意的目標重要，覺知才是根本(陳德中、溫宗堃譯，2013)。Brown、Ryan、與 Creswell等學者(2007)也有相似的看法，認為正念是一種意識性質或模式，不能將之與培育正念的方法或技巧混淆。

Shapiro、Carlson、Astin與Freedman(2006)根據卡巴金的正念定義，認為正念含有三個組成要素：(1)意圖(intention)：練習正念的意圖，無論練習者是希望能夠運用正念來自我調節、探索身心情況、或達到自我解脫；(2)態度(attitude)：以全然接納、不評價、友善、開放的方式運作；(3)專注(attention)：注意每個瞬間的身心內外經驗。

Baer(2006)將正念分成五個面向，並做為正念學習的評估，它包含了：(1)觀察(observing)，(2)描述(describing)，(3)以覺知行動(acting with awareness)，(4)內在經驗的不評價(non-judging of inner experience)，(5)對內在經驗的不反應性(non-reactivity to inner experience)。Stahl(雷叔雲譯，2012)認為「正念是一種內觀禪修，因為它全神貫注於當下的身心，而不去改變或操縱經驗」。這些說明幫助練習者有著較清楚的學習指引。

二、正念覺知即為存在(being)模式。

在Segal，Williams，& Teasdale為復發性憂鬱症所發展的MBCT中，以兩種不同的心理運作模式：「行動模式(doing mode)」與「存在模式(being

mode) 」來說明正念心理運作(石世明譯，2015)。

「行動模式(doing mode)」，主要是用於問題解決的目標導向模式，希望去縮小理想與現實之間的差異，會不斷去檢查兩者間的差距，當差異較大或無法縮小時，容易有焦慮、沮喪等負向情緒與想法，會將注意力放在過去與未來，並且啟動反芻，希望透過反覆思考來找到解決問題的方法。行動模式對於處理物質世界或生活事務上有其作用，但是對情緒困擾卻不適用，反芻性思考不僅侷限了思考，容易陷入自動化想法而不自覺，無法產生創造性想法，並且會因為無效處理而更加相信負面想法與自我批判，覺得自己無助、無望、無能、無價值感，用逃避、抗拒、壓抑的方式來處理問題，反而惡化負向的情緒，造成身心更加緊繃與不適。

「存在模式(being mode)」，是接納、不批判、開放的態度，面對任何生命經驗，不試圖逃避或抗拒，有意識地注意自身及世界，直接去體驗生活，聚焦在當下鮮活、唯一的經驗，活在當下，不以概念化的方式間接感受生活；將想法視為心理事件，而不視為事實。當情緒來時，當事人單純地面對與覺察情緒、與情緒所呼應的身體感受、及想法的流動，不抓取它、也不被它帶走，試著以「身為自己」與「身為一個人」的方式去體驗當下經驗所產生的身心現象。這樣不僅會增進自我瞭解，明瞭自己在不同情境時會有哪些想法、情緒、身體感受、要如何回應與結果如何，也會對於身而為人的天性反應、有限性、奇妙性有著更多與更深的體悟。正念覺知即為存在模式(Brown, & Ryan, 2003)。

第二節 正念的療癒因子

正念目前被廣泛地運用在疼痛、壓力、焦慮、失眠、身心疾病、慢性疾病、癌症心理調適、安寧照護、哀傷與創傷治療、酒藥癮戒治、老人照護、飲食訓練、健身、心理助人者的自我照顧、教育、企業、監獄教化等不同的領域，幫助練習者提升專注力與覺察力、因應壓力、與自己建立親密關係、情緒管理、人際關係、甚至靈性層次的的能力(陳如山、高旭繁、韓佩凌、張歆祐、李燕蕙，2016)。正念是如何達到療癒的呢？本文嘗試以幾個面向來論述正念的療癒因素：(1)正念覺知歷程：對於「我」，產生認同的改變，(2)正念中的慈悲：關係的改變，(3)正念促進健康自我的整體發展

壹、正念覺知歷程：對於「我」，產生認同的改變

在正念覺察的過程中，是如何能夠逐漸改變對生活經驗的感知模式，造成對於生命觀點的根本轉換呢？大致上可分為三個階段：如圖2-1 (梁永安譯，2002)

一、見山是山：把想法、情緒、身體感受當做是真實的我 (心迷於相)。(如圖2-1-A)

在尚未學習正念之前，由於自我覺察並非容易的事，一般人會將內心世界投射到外在世界，把大部分的注意力放在外境上，並將我、他人與外境認為是獨立、分開的個體，即使有些人會較在意他人對自己的看法，但是個體真正在意的，其實是自己。我們會誤以為自己的想法與情緒模式是客觀、不變的真實，會有一種恆常感，以為這就是我。由於想法或情緒會隨著情境的條件不同而變化，當過度認同其實是變化無常的想法、並且依之自我評價時，迷惑與情緒波動的痛苦就難以避免，也容易以「概念化」的方式生活，活在頭腦中、而沒有活出整體生命。此外，當身體不適的感受出現時，也會習慣以逃避、抗拒的方式處理它，當無法達到預期的改善時，會將注意力放在身體不適的感受上，像是以放大鏡般地放大這些不舒服的程度、以為會永遠地受苦，負面的情

緒與想法也因此揮之不去(石世明譯，2015)。

二、見山不是山：體悟到「想法(情緒、身體感受)只是想法(情緒、身體感受)，不是事實，也不等於我」，感受到「內在觀察者」，將練習者從被想法建立起的扭曲現實中解放出來(知相非性，相由性出，緣生緣滅)。(如圖2-1- B, C)

(一) 學習正念後，覺察到念頭、情緒、身體感受的來來去去，瞭解到「想法只是想法，不是事實，也不等於我」，在這些內心事件的後面有一個「內在觀察者」，它像是一個寬廣無垠的空間或背景，並且與內心事件保持距離，不會絞陷其中，它彷彿是覺知任何事物時的觀察主體。隨著持續正念練習，將注意力安住於「內在觀察者」時，感受著「覺知」與涵容著來來去去的「念頭」，這種整體覺知會產生一種穩定、寧靜的超越感，但是卻無法以語言文字表達這種感受(Hayes, 2002; 2005; Hussain, 2015)。

(二) Shapiro、Carlson、Austin、與 Freedman等人(2006)以「再覺知(reperceiving)」來說明正念的作用機制：

1. 去中心化(decentering)：個案站在經驗之外來觀看經驗，能夠覺察到自己是如何思考、感受的，促進後設認知的領悟；這如同站在岸邊觀看大海波浪一般，與平日身處於大海中經歷波浪的感受不同，在有「心理距離」的狀況下，減少了因對意識內容過度認同產生的主觀態度，採取「現象學的觀察方式」客觀地覺知內心與生活經驗(釋宗白，2011)。

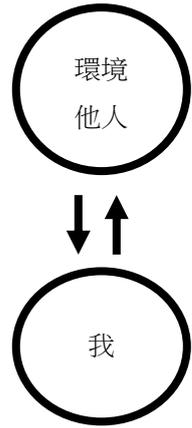
2. 去自動化(deautomatization)：因覺察而減少了無意識的自動化歷程，讓身心經驗處於意識覺察的狀態，此時練習者會發現身心刺激會有「暴露→去敏感(消退)→再整合」的現象，對於過去「執以為常」的假設會鬆動與勘破；並能意識到生命的發展其實是自己一連串的選擇，因此能更進一步的負起個人的責任(竇金城，2016)。

3. 去執著(detachment)：由於「內在空間」變得寬廣，能夠減少被知覺與想法束縛的狀況，意識能夠更有開放、輕鬆、覺知地活在當下，並且增加心理彈性與整合身心經驗的能力(林鈺傑，2013)。

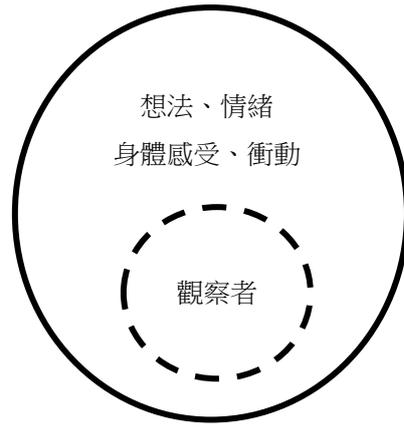
三、見山又是山：身心統一，成為完整（性相一如）。(如圖2-1-D, E)

隨著正念的深化，觀察者與被觀察者、心靈與身體、行動與行動者的二元分立將漸漸消融，身心統一，成為完整的整體。從原來過度認同「想法、情緒、身體感受就是我」，到體會「無常變動的想法、情緒、身體感受就只是想法、情緒、身體感受，它們不是我」；更進一步覺察到內在有一個寬廣、無垠、沒有時空限制、不受內心事件影響的觀察者，但仍有一個客觀我的覺受，那麼「是誰在感知、覺察呢？」，念頭從覺知中生起、消融於覺知中，想找到一個永恆不變的我，卻了不可得。找不到自我，也沒有自性需要去體認，沒有語言可以形容。在生活中，只是「單純地作」，單純的「存在being」，以事物的本來面目來看見事物。(杜傳華、蘇建譯，2011；梁永安譯，2002；鄭福明、王求是譯，2004)。

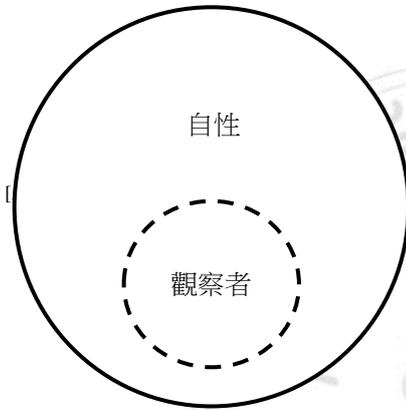




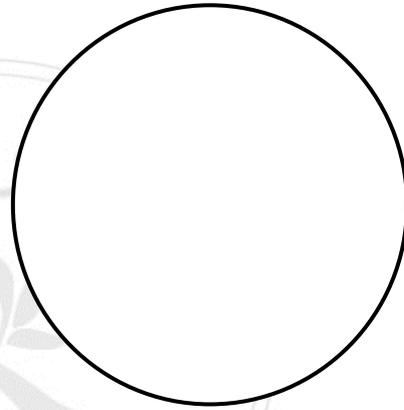
[A]



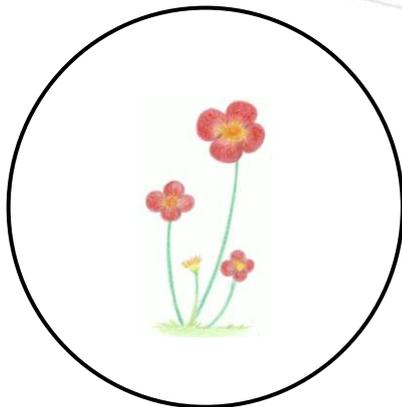
[B]



[C]



[D]



[E]

圖2-1 正念歷程中存在關係的變化

貳、正念中的慈悲：關係的改變

當在正念練習的歷程中，「外界 vs 我」、「內在想法、情緒、身體感受、衝動 vs 觀察者」、「觀察者 vs 自性」這三個關係，會由外而內、由內而外地，進行轉化。

在正念練習的過程中，由於注意力的轉移，練習者從表相的念頭，轉移到內在觀察者，因此能以較為中立、客觀的態度，覺察到自己的自動化想法、情緒起伏與衝動的模式、外在或內心不同情境出現時與念頭、情緒生起間的關係、或個人是如何受到源自於過去生命事件的無意識影響，這些覺察不僅讓自己能以意識化的方式自我了解，減少嚴厲地自我批判與逃避、抗拒，也因為能以更高、更寬廣的視野與開放的態度來看待生命，更可能接納過去負面的生命經驗與陰影，瞭解自己會有當下情緒、想法的原因與脈絡，能夠體諒自己、看見自己的努力與價值，心變得柔軟、輕鬆而敏銳。在這過程中，與自己的關係會改善，從自我批判到能夠友善地接納與面對自己，與自己作朋友，單純地與自己同在。因為深切地感受到自身的痛苦，更能夠設身處地感受與同理他人的苦，體會到這些生活中的苦難或人性脆弱面，並不是我個人所獨有的，而是我所共有的生命經驗，也願意與人親近、分享。(Neff, 2003, 2011；雷叔雲譯，2009)。

當越能正念生活，愈越能消融自我認同與執著，內心更加輕安、自在、柔軟，不僅會感受到想法、情緒、行為的力量與對自他影響，珍惜當下的因緣，更負責地照顧自己、真誠地生活；此外，也會有更能體會生命之間是相互依存的，有著萬物一體的連結感，一方面感恩、尊重與欣賞個體的獨特性，另一方面自然地生起平等的慈愛與關懷。(胡君梅譯，2014)

參、正念促進健康自我的整體發展

Richo (楊語芸譯，2012)認為，在心理、乃至心靈的發展上，健康的自我是自我實現與超越自我的重要基礎；Kornfield (周和君譯，2010)也認為，在無我

之前，需先有健康的自我感，才能夠承受在禪修中自我的消融過程。如果從心理學的角度來看正念的學習與態度，將會發現它對健康自我發展的重要意義(胡君梅譯，2013；周和君譯，2004；何定照譯，2012)。

(一) 以「覺知」取代生活中常不自覺的自動化生活，讓人會有重拾生命主體性的感覺，越是正念覺知地感受生命，越會覺察到：自己的生活樣貌其實出自於自己的選擇，也擁有選擇的自由；無論做什麼選擇，都要為自己負責。

(二) 「活在當下」而不在過去、未來的想法、情緒中翻攪，讓生活有著施力點。當事人在覺知的行動中，會感受到自己是有力量的。當越能活在當下時，便會感受到生命其實是單純的，並沒有想像中那麼複雜。

(三) 「全然接納」生命中所發生的一切，包含外界的逆境與內心的負面情緒、想法、身體病痛，這是一種勇於面對自己與生命、宣告自己才是生命主人的勇者姿態，重拾回生命的主體性。相較於過去以逃避、抗拒、忽略的方式處理困境，這轉變了當事人與自己、與生命之間的關係，由被動、怯懦的姿態轉為主動、勇敢地迎向生命。

(四) 「不批判」自己內心浮現的負面想法或情緒，了解它們只是相對應於某種情境、源自於過去某些生命經驗的重現，體驗與觀察著它們，讓它們自由來去，會體悟到自己不是這些想法、情緒所能定義，自己遠遠大於它們，會有一種放鬆、自由、有能力、有彈性的感覺。而當觀察到自己常會因某些狀況所引發出現的想法或反應，會促進對自己的了解，也因此增加了自我調節的能力。

(五) 生活中的每一個瞬間都不同，以如孩童般第一次經驗的「初者之心」，感受與欣賞生活的鮮活與奇妙，不被過去的經驗汙染而被偏見影響，也不落入自動化的無感生活，生活變得有趣。

(六) 如同花朵的綻開是需要許多因緣時節的配合，有一個成長歷程的，當時節未到，要它開花是辦不到的，當所有條件都聚合，要它不開花也是辦不到的。人生的事物也是如此，在當下單純、盡心地、無求地做，有「耐心」，「放下」預期與執取，「信任生命」，這將會培養出一種超越性的生命態度。

隨著正念練習的深化，健康自我的不同面向也被開展，在充滿挑戰的生命歷程中，能夠學習覺察自己的感受、想法與動機，了解自己在抗拒或逃避什麼，學習收回自己內心的投射，覺察自己的內在需求，學習接納自己、尊重自己，了解生命是由每個瞬間的選擇所建構而成的，要為自己負責、照顧自己、肯定自己、欣賞自己，進而增進自我價值感與心理彈性、這些都是幫助自己心靈成長與轉化過程中不可或缺的資糧(楊語芸譯，2012)。



第三節 慈悲的意涵

壹、從佛法角度瞭解慈悲

一、從佛法看慈悲的定義

慈(巴利文 mettā)，意思為真實的友情，指帶給(同伴朋友)利益與安樂的願望，擁有快樂與快樂的因。悲(巴利文 kâmatâ)，有憐憫、同情之意，意指(讓同伴朋友)除去不利益與苦的欲望，遠離痛苦與痛苦的因。因此，「慈悲」帶有兩個意涵：一是以真實朋友的關係平等對待；二有協助他拔苦、予樂的意圖與行動(江支地譯，1997)。

二、不同佛法傳統對於慈悲的理解

(一) 在部派佛教裡，慈悲亦被運用於禪修次第上，如透過修習慈心觀(metta)，來對治瞋恨心，由於瞋恨心會造成內心的衝突矛盾與人際衝突，在禪修時無法平靜，因此修習慈心來守護自己內心的安祥與對他人的慈愛，順利禪修(性空法師，2012a)。

(二) 在大乘佛法中，慈悲是「上求佛道、下化眾生」的菩提心的基礎，並且與無我、無住的體悟相互融通，成為菩薩饒益有情的根本與動力。慈悲依深淺，可分成三種層次：眾生緣、法緣、無緣。(1) 眾生緣：佛教認為生命不僅是相互依存，在長久的輪迴中，一切眾生都曾經做過我的父母、親屬，因為我希望能讓我的父母、親屬都離苦得樂，因此對如父母般的眾生慈悲；在這個層次裡，仍然有個人的分別對立與執著。(2) 法緣：觀察眾生由因緣法則而生滅，生命的現象為無常、本質為無我，但是眾生卻錯誤地將無常執為常、無我執為我，而受到痛苦繫縛，由此生起慈悲心；在這個層次，是了知真理、觀一切如幻的菩薩慈悲。(3) 無緣：證悟一切法究竟空寂、平等，三輪體空，沒有施者、受者、所施物，行慈悲而不知慈悲，自然而然地流露慈悲(江支地譯，1997)。

由此可知，佛法所修習的慈悲，是與解脫的智慧相互呼應的，具有超越性的特質；隨著慈悲的修學，虛妄的自我感越來越鬆動，讓內心越來越寬廣開闊，越能看見與體悟到真理；而這無我智慧也讓生命自然展現慈悲的本質。

(三) 在如來藏系的思想中，認為眾生皆有佛性，慈悲被認為是佛性自然展現的特質之一。由於所有的生命都想要離苦得樂，而慈悲即是拔苦與樂，我們每一個念頭、行動都是在減輕自己的某些痛苦不適或滿足自己的某些需求，例如喝水是在解除口渴，因此生命無時無刻不在做為自己拔苦與樂的動作，亦即慈悲其實是生命的自然天性(江翰雯譯，2008；林瑞冠譯，2010)。

三、慈悲實踐需反思動機

在菩薩的慈悲實踐中，由於世間因緣法則的複雜，在現實生活中不易以結果來論斷，而是強調內心動機的反思(是真正地為了他人的利益而服務，還是為了證明自己有價值、滿足自己高人一等的個人需求)(Gilbert, & Choden, 2010)，以及是否與無我、無住、無求的智慧內涵相應來辨別(嚴瑋泓，2016)。

貳、從心理學角度了解慈悲

一、從心理學看慈悲的定義

在英文中，目前常用與慈悲對應的字為 Compassion，字根 com 意為 with，pass 意為 to suffer，合起來意指「與痛苦同在」。Goetz、Keltner 與 Simon-Thomas (2010)認為慈悲的意涵為「目睹他人痛苦時所生起的感受，並引發後續給予協助的渴望」(黃舒鈴等人，2015)。Gilbert (2010)將 compassion 定義為兩個部分，包含：(1)對自他所承受的痛苦有能力去感受、涉入參與，這包含了對壓力或痛苦的耐受力，(2)有意願與動機去減輕當下痛苦與預防未來的受苦。

這個定義隱含幾個元素：(1)不畏懼痛苦，即使痛苦，也願意與之同在的意願與勇氣，(2)無論何種狀態，都有能夠穩住自己、調適自處的能力與力量，(3)能夠看見對方真實的需求，選擇最合適的方法、策略與行動，具有解除對方痛苦的智慧。因此，慈悲這個「我願意陪伴你走過苦痛」的意涵中，事實上就涵蓋了意願、感受、理解、願意共苦、自我調適、看見需求、智慧、勇氣、行動與力量，這些要素是慈悲整體的不同面向。需強調的是，慈悲不僅含有動機、意圖等層面，更包含「起而行」的真實行動層面，而非僅是心想口說而已。

(Gilbert, 2010)

二、慈悲意涵的探究

黃舒鈴等人(2015)以某佛教學系學生的觀點來探究慈悲意涵，認為包含四個主要部分與內容：

- (一)同理心：「覺知」到他人的處境，在共同人性的基礎上，願意「陪伴與傾聽」對方，有能力「感同身受」地去體察自己如果是他時會有什麼感受，放下自己的價值觀，不批判地深層的「理解他人」內在的情緒與想法。同理心偏向慈悲的情感面。
- (二)思擇力：認知到自己、他人與一切生命都是相互依存、息息相關與生命是「平等」的，能夠去覺知與「反思」自己的想法與思考歷程，在智慧的基礎上，採取最為「適切的行動」。思擇力偏向慈悲的認知面。
- (三)利他：在「不傷害」自他的原則下，給予對方「關懷與包容」，在協助他成長的基礎上提供「助人行為」，避免因協助造成對方依賴或退化，而自己能夠不求回報地「無私奉獻」。利他偏向慈悲的意願與動機面。
- (四)自我覺察與調節：在實踐慈悲、與人或環境互動的過程中，以正念接納、不批判的態度，清晰地「覺察自己」的想法與情感反應，在可能遇見自己身心界限時，體察與接納自己的有限性，給予「自我悲憫」，並且「自我調節」，讓自己的身心穩定，得以在助人的歷程中採取最適切的行動。自我覺察與調節偏向慈悲運作時的自我監控與調節機制，避免自己慈悲耗竭。

三、穿越慈悲開展過程中可能出現的疑惑

在實踐對自己或他人慈悲的過程，會發現這並不是一件容易的事，而且可能會有恐懼或懷疑的。慈悲是一個將心打開的過程中，這牽涉到個人的對生存的安全感與信任感、對此世生命的看法、過去的生命經驗或文化的影響。例如：可能懷疑如果對自己慈悲，會讓自己軟弱；害怕自己會受傷或無法承受別人的痛苦；懷疑是否承擔了屬於別人的責任；懷疑會不會讓別人占我便宜；害

怕自己因此被他人依賴而被束縛等 (Gilbert, McEwan, Matos, & Rivis, 2011)。這些情緒或想法是在小我鬆動、開展時的自然反應，這種自我保護是一種生存機制，而種種的疑惑正是促進自我了解、自我探索、讓自己有機會進一步澄清的契機；此時，以正念與這些恐懼或懷疑共處，以開放的態度傾聽自我不同的觀點或情緒，了解自己真正害怕什麼，然後先從慈悲自己開始，慢慢地以自己的速度，學習開展自己(江翰雯譯，2008)。

此處需注意的是，慈悲的概念是否被誤解，而產生自我中心、自戀的情形。如果是朝向自我中心或自戀發展，自我界限會限縮，當自我受到威脅時，容易出現忌妒、憤怒等情緒，反而造成情緒不穩定。因此建立在正念基礎上的自我悲憫，讓自我開展、完整而健康，才能順利地朝向超越自我的方向發展，在這過程中，自我調適能力會增加，情緒亦會更加平穩，自我界限會自然地慢慢擴大、直至消融。(Neff, 2003, 2011)

參、慈悲，從善待自己開始：對己悲憫(self-compassion)

Neff (2003)認為，「對己悲憫」即是單純地將慈悲向內朝向自己，它包含三個主要元素：「正念(mindfulness)」、「共同人性(common humanity)」、「善待自己(self-kindness)」，它對比著沒有對己悲憫時常見的「過度認同(over-identification)」、「孤立(isolation)」、「自我評斷(self-judgement)」。

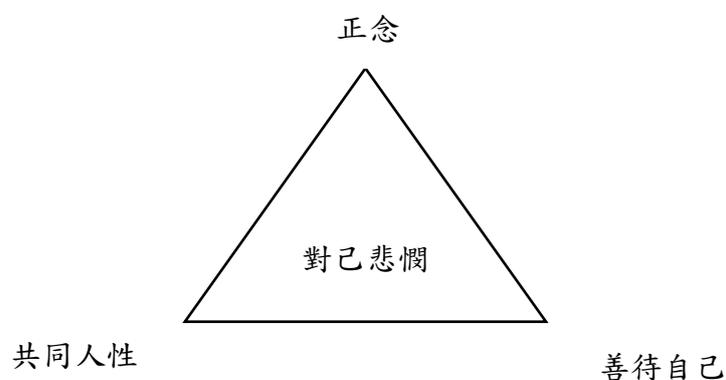


圖2-2 對己悲憫

(一) 正念：正念是對己悲憫的基礎，兩者互相協助、輔助。正念的三個主要成分：(1)意圖：從事正念練習本身就是一個對自己慈悲的行為 (胡君梅譯，2013)，它展現出練習者願意照顧自己的意願；(2)態度：以接納、不評價、開放、友善的方式進行，而這種態度本身即是對己悲憫；(3)專注：覺知自己身心的經驗，以深入地了解自己 (Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006)。在面對負面思考或情緒、疼痛的身體感受時，正念幫助自己，能以接納、悲憫的態度與它同在，觀察它的身心變化。這將會慢慢地轉變過去習以為常的忽略、否認、壓抑、抗拒、逃避的行動模式，讓自己與困難真實接觸，而非加深焦慮與恐懼感。在困難時刻，要能夠維持住正念，與自己共處，需要對己悲憫 (錢基蓮譯，2013)。

(二) 共同人性：接納與理解生命中不同階段都有其考驗與掙扎，並不是只有我在受苦，每個人都會經驗到生老病死、失落哀傷、天災人禍等種種苦難；人性是不完美的，在面對困境時，內心會出現各種灰暗的想法與情緒是可以理解的；在這個不完美的世界裡，我並不孤獨，我與大家一樣都是凡人、同樣承受著人類身體結構與心理欲求上的缺限、同樣感受到這世界的苦難，而與大家連結在一起 (Neff, 2003)。

(三) 善待自己：我們很熟悉將悲憫給予別人，現在把自己當作是別人，將悲憫朝向自己，了解自己的需求，以合適的方式照顧自己。對己悲憫並不是「可憐自己(self-pity)」，可憐自己是陷溺在自己的情緒與問題裡，而對己悲憫涵攝了正念覺知與對於共同人性的理解，明瞭人是相互連結、我們都在共同受苦，因此能夠善待自己、照顧好自己，才能夠照顧他人 (Germer, & Neff, 2013)。

肆、對他人悲憫

Pommier (2010)延伸了 Neff 「對己悲憫」的概念，以「正念」、「共同人性」、「善待他人」的三個元素，進一步發展「對他人悲憫」。它對比著沒有對他人悲憫

時的「避免接觸(Disengagement)」、「分離(Separation)」、「對人冷漠(Indifference)」等狀態。

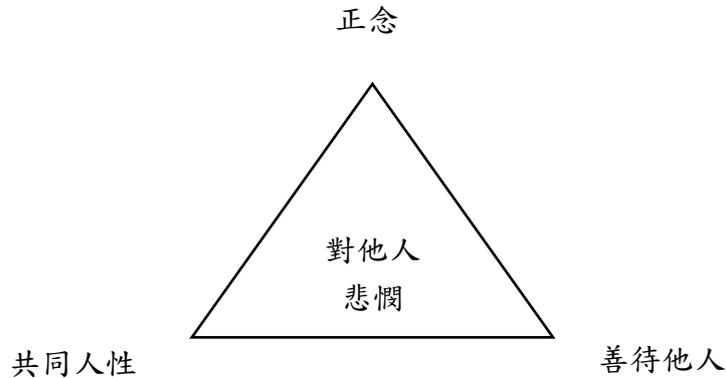


圖2-3 對他人悲憫

(一) 正念：當我們與人接觸時，以接納、不批判的態度，對他的各種生命經驗感到興趣與關注的聆聽，沒有因為過度認同而讓自己情感過度陷溺，也沒有麻木無感地失去接觸或避開，而是以覺知與他同在，深度的理解對方，這樣的相處本身就是一種有療癒力量的悲憫行為(錢基蓮譯，2013)。

(二) 共同人性：當聆聽到他人的處境、苦樂悲喜或內在想法，由於身而為人的普同性經驗，得以感同身受而產生共鳴，彼此會有被理解而不孤獨的感受，也會有一種連結感(Neff, & Pommier, 2013)。

(三) 善待他人：以正念與共同人性為基礎，依著對方的需求而給予關懷與協助，而不漠視與忽略。由於人是相互依存、生命是一體的，善待他人最終也是善待自己(Gilbert, 2010)。

伍、正念療法中的慈悲課程：慈心禪

一、將慈心禪包含於正念療法中的意義

正念是較從智慧的角度，覺知與探究生命的本質，進入生命整體，將原來所蘊含的慈悲元素自然開展出來；而慈心禪，是一種對自己、他人與世界培養接納、慈心的禪修方法，將意識專注於慈悲的直接開展上。由於佛法強調「慈

悲與智慧如同鳥的雙翼一般，缺一不可」，這兩者結合在一起的學習，也反映了佛法的慈悲，是「慈悲與智慧共同運行」、自然流露、不造作、無所求的「與樂、拔苦」行為，強調「覺中有愛，愛中有覺」。因此慈心禪的學習，是朝向「離貪愛、不執著」的方向發展(曾祥龍、劉雙陽、劉翔平，2013)。如果在學習過程中，增長了對自己或他人的貪愛、執著，則代表修學方向錯誤。

此外，由於正念減壓療法的發展源由，是為了幫助受到疼痛之苦的病人能夠與痛共處、甚至減輕疼痛的主觀感受(Kabat-Zinn, 1982)；而正念認知療法是為了減少復發型重度憂鬱症的病人受到憂鬱復發之苦而發展的(Segal, Williams, & Teasdale, 2002)。也就是說，西方正念療法的設計，基本上是嘗試將正念運用在生命艱辛的時刻，此時，更需要對自己慈心，才能夠善用正念的力量來穩住自己(Neff, 2003)。

二、慈心禪的修習：先回歸，再開展

慈心禪的修習特色在於訴諸意象，並強調慈心的直接感受。在形式上，慈心禪是一個先回歸自心、再開展到外界的過程。第一步要先從自己開始，在先慈愛自己、感受到慈心滋養之後，才依續擴展至親人、陌生人、討厭的人；更進一步對自己、所愛的人、非憎非愛的中立者、敵人等都能修習平等慈，甚至延伸到所有的生命與大自然環境。它是一個讓心開放的練習(雷叔雲譯，2009)。

附上慈心禪引導語，引導語參考自卡巴金於「正念的感官覺醒」(丁凡、江孟蓉、李佳陵、黃淑錦、楊琇玲譯，2014)一書中有關慈心禪的說明，如附錄 2-1。

三、以客體關係理論來了解慈心禪的修習方法與其意義

透過客體關係理論(楊添圍、周仁宇譯，2013，白美正譯，2011)所描述的身心成長歷程，來更深入地了解何以慈心禪的修習能夠感受到心靈安詳、完整、豐足的原因與其修習意義。

嬰兒在出生後到兩個月的「自閉階段」，是以為只有自己一個人的單元系

統；至 2-6 個月的「共生階段」，以為嬰兒與母親是同一個二元整體的全能系統，在這兩個階段，如果有一個夠好的母親(good enough mother)能夠適切地辨識與滿足他的生理與情感需求，便會增進嬰兒對外界的信任與內在的安全感。約自六個月到兩歲的「分離-個體化階段」起，嬰兒開始意識到母親是不同於自己的另一個人，自他的區別開始形成；發現自己內在有分為好的客體、好的自體、不好的客體、不好的自體。當不好的自體或自體客體在我裡面的時候，我就會不舒服，但也沒有能力處理，所以就把他丟出去，希望有好的自體或自體客體在內心。當嬰兒爬行離開母親、向外探險一段距離後，會回頭查看母親是否還在，如果母親始終都在，嬰兒安心、信任了，便會再度開始更遠的探險；有時母親沒有陪伴在身邊，孩童會以毛毯、洋娃娃等物品，作為「過渡性客體」來替代與象徵母親的陪伴；以臨睡前說故事或唱催眠曲等方法，作為陪伴到分離的儀式；在朝向分離自主的方向發展時，孩童也會覺察到孤獨，便會要求母親對他增加關注，希望能夠重回過去與母親共生融合的親密狀況，如果母親能以一致性關愛的方式，支持孩童分離，孩童便會在自主-親密之間，學習到平衡，慢慢地增加自主性。隨著足夠的美好經驗的支持，孩童在認知與情感上的客體恆久性可以被建立起來，母親可以被內化成一個具有穩定形象與撫慰力量的內在客體，只要孩童需要或想要，他相信母親會為他而出現，即使母親不在，這個內在客體一樣可以陪伴、安撫他。在成長的過程，如果父母親能夠允許孩童，以自己的方式嘗試不同的遊戲玩法，欣賞他的創意，在錯誤時予以指正、但同時也看到他正向的部分時，孩童會自然而然地感受到自己的能力並且增加自信。有一天，孩子會發現，早先「理想化」「像神一般」的父母親，其實也會犯錯，也有能力上的限制，無法全然地滿足他的需求，也會拒絕或責罵他，了解「好跟不好」同時發生在一個人的身上，這些趨向現實的瞭解與過去完美期待的落空，也許會減少孩子對父母親的敬畏感，但是並無損於親子之間的愛與信任。這個孩童期的成長經驗，是建立我們對於他人、世界及自己的基本信任感與安全感，感受被愛、被接納的重要歷程。

慈心禪的練習，首先回到自己身上、穩定自己，然後召喚一個曾經無條件接納我、疼惜我的好客體，也可以是一個過去美好的經驗，讓我感覺到很安全、可以信任的，彷彿回到原初的安穩經驗，讓自己在這個安全、溫暖的場域中得到全然的守護與支持，先滋養自己。然後再依序祝福喜愛的人(好的內在客體)、中性的人、不喜歡的人(壞的內在客體)、所有的生命與世界(完整的內心世界)。

有些人沒辦法對自己或他人做慈心禪的練習，可能是因為心裡有愧疚感或罪惡感，愧疚是覺得自己的內在自體不好，無法接納自己(Gilbert, McEwan, Matos, & Ravis, 2011)。治療的方式是將對自體抽象的羞愧感，轉成較具體的罪惡感，透過具體的行為補償，來減緩那個罪惡感(Gilbert, & Choden, 2010)。覺得內在自體不好時，可能沒有辦法對自己好；有時候是內在客體不好，例如召喚出來的客體是我的仇人，在那個當下我是沒有辦法對他好的。

總之，從客體關係理論來看，慈心禪其實是一個在跟自己(內在自體與客體)做和解、接納、與慈愛自己的練習。

第四節 現有的慈悲相關研究工具與限制

壹、現有慈悲相關的測驗工具

表2-1 慈悲相關的測驗工具

測驗工具	向度 (題目數)	研究者
對己悲憫量表 (Self-Compassion Scale)	共同人性(4 題)，孤立(4 題) 善待自己(5 題)，自我批判 (5 題) 正念(4 題)，過度認同(4 題) 共計 26 題	Neff (2003)
對己悲憫量表-簡短版 (Self-Compassion Scale- short form)	共同人性(2 題)，孤立(2 題) 善待自己(2 題)，自我批判 (2 題) 正念(2 題)，過度認同(2 題) 共計 12 題	Raes, Pommier, Neff, & Van Gucht (2011)
對他人悲憫量表 (The Compassion Scale)	共同人性(4 題)，分離(4 題) 善待他人(4 題)，對人冷漠 (4 題) 正念(4 題)，避免接觸(4 題) 共計 24 題	Pommier (2010)
恐懼慈悲量表 (Fears of Compassion Scale)	恐懼對自己慈悲(15 題) 恐懼對他人慈悲(10 題) 恐懼來自他人的慈悲(13 題) 共計 38 題	Gilbert, McEwan, Matos, & Rivis (2011)
悲憫關愛人性量表 (Compassionate love for	對需要幫助的不同人(親近 的人、陌生人)，提供支	Sprecher, & Fehr (2005)

Humanity Scale)	持、關懷、照顧、了解、幫助等感覺、認知、行為的態度，共計 21 題	
Santa Clara 簡短慈悲量表 (Santa Clara brief compassion scale)	為 Sprecher 和 Fehr 的悲憫關愛人性量表的簡短版 共計 5 題	Hwang, Plante, & Lackey (2008)
悲憫量表 (Compassion Scale)	慷慨(4 題)，好客(2 題)，寬容(1 題)，客觀性(2 題)，敏感性(1 題) 共計 10 題	Martins, Nicholas, Shaheen, Jones, & Norris (2013)

一、Neff (2003)的對己悲憫量表(Self-Compassion Scale) 與 Raes 等人(2011)的對己悲憫量表-簡短版(Self-Compassion Scale- short form)。

Neff 引用了卡巴金的正念減壓療法與佛教心理學，做為此量表的基礎。此對己悲憫量表的六個向度為：(1)「共同人性 (Common Humanity)」相對於「孤立 (Isolation)」(明白自己的經驗也是人類經驗的一部分，而不是孤立的經驗)，(2)「善待自己 (Self-Kindness)」相對於「自我批判 (Self-Judgement)」(在遭受失敗或痛苦時，能夠和善地對待自己，而非自我苛責或自我批判)，(3)「正念 (Mindfulness)」相對於「過度認同 (Over-identification)」(能夠平衡地覺察到痛苦的感受與想法，而非過度認同它們)。對己悲憫量表共有 26 題，對己悲憫量表-簡短版共有 12 題，兩個量表皆採取五點量尺來計分，「過度認同、孤立、過度認同」為反向計分。得分越高，代表對己悲憫的程度越高(許秋田，2014)。

二、Pommier (2010)的對他人悲憫量表 (The Compassion Scale)。

Pommier 是以 Neff 的對己悲憫量表為基礎，運用相似的六個向度，發展出對他人悲憫量表。主要的向度為(1)「共同人性 (Common Humanity)」相對於「分

離 (Separation)(感覺自己的經驗是與他人分離、不同的)」，(2)「善待他人 (Kindness to others)」相對於「對人冷漠 (Indifference to others)」，(3)「正念 (Mindfulness)」相對於「避免接觸 (Disengagement) (在沒有正念時，對他人關心的事會厭惡或不予考慮，在情緒上避免接觸)」。此量表共有 24 題，採五點量尺計分，「避免接觸、分離、對人冷漠」為反向計分。得分越高，代表對他人悲憫的程度越高(許秋田，2014)。

三、Gilbert 等人(2011)的恐懼慈悲量表 (Fears of Compassion Scale)

由於不同的人對於慈悲與仁慈有著不同的觀念與態度。有些人覺得要對自己或別人表現慈悲時，需要特別小心，避免對自己有負向影響(如：被占便宜、成為弱點、被他人依賴或自己變得依賴、被視為懦弱或自己變得懦弱)。此量表是由三個自我報告量表所組成：(1)恐懼對自己慈悲(Fear of compassion for self)(當做錯事或生活出錯，我們對自己的慈悲)，(2)恐懼對他人慈悲(Fear of compassion for others)(對別人表現慈悲)，(3)恐懼來自他人的慈悲(Fear of compassion from others)(回應別人對我的慈悲)。此量表共有 38 題，採五點量尺計分。

四. Sprecher & Fehr (2005) 的悲憫關愛人性量表(Compassionate love for Humanity Scale) 與 Santa Clara 簡短慈悲量表 (Santa Clara brief compassion scale)

Sprecher 和 Fehr 從社會心理學與自我概念去看人如何給予與接受富有悲憫心的愛。透過情緒、自尊、與他人親近度，來看當兩大類不同對象(親近的人、陌生人)有需求時，我們會如何給予關懷(concern)、照顧(caring)、支持(support)、有動機去了解(motivation to understand)、與協助(help)等行為、感覺、想法的態度。此量表共有 21 題，採七點量尺計分。

而 Santa Clara 簡短慈悲量表是 Sprecher & Fehr's compassionate love Scale 的簡短版，只有五題，但是與原始 21 題量表的相關性很好。

五. Martins 等人(2013)的悲憫量表(Compassion Scale)

從慷慨 (Generosity)，好客 (Hospitality)，客觀性 (Objectivity)，敏感性

(Sensitivity), 寬容(Tolerance)等五個向度, 來了解慈悲如何影響人際關係與互動。此量表共有 10 題, 採七點量尺計分。

貳、新編正念課程慈悲滋長量表的意義

一、現有量表的特色與限制

Neff 的對己悲憫量表與 Pommier 的對他人悲憫量表, 在向度上的概念(正念、共同人性、善待自己/他人), 很有啟發性與可運用性, 但是問卷初始題目是取自大學生對自我悲憫或對他人悲憫的看法, 由於慈悲的概念涵蓋範圍廣闊, 慈悲的深淺會與智慧相呼應, 大學生的生命經驗與體會有限, 從有限經驗而產生的題目, 讓人懷疑是否會限制評估的有效性, Zeng (2016) 曾指出, Neff 的對己悲憫量表針對佛教徒樣本無法呈現有效性。而 Gilbert 的恐懼慈悲量表是以反向的方式, 測量影響慈悲開展的可能干擾因素。Sprecher 和 Fehr 的悲憫關愛量表與 Martins 的悲憫量表則是以社會心理學的角度去看待悲憫。上述量表都有其特色。

二、希望發展符合本土價值觀與涵蓋佛法超越概念的量表

有由於正念療法與慈心禪是源自於東方佛法的修行傳統, 它的終極目標, 是在無常、生滅變化的生活中, 體悟「無我」的空性智慧, 以解脫煩惱。佛法的「超越自我、終極解脫」與西方心理學的「成熟自我、健康生活」有著「目標」上的差異, 這兩者在「生命」與「生活」的不同層次與面向上, 可以彼此互補, 成為心靈發展的不同階段。因此, 希望能有一個涵蓋「超越自我」指向的評估方法, 讓練習者在正念課程學習後自我評量慈心的滋長情況。

第三章 研究方法

第一節 研究架構與方法

壹、研究架構

本研究目的，在瞭解正念療法的學習者在修學正念之後慈悲變化的狀態。而評估方法則是透過個人經驗、文獻探索、專家學者審核指導後所編制的「正念慈悲滋長評估量表」，在正念課程開始前與結束後，給予學員進行測驗，利用 SPSS for WINDOW 12.0 版套裝統計軟體做量表資料分析，針對學習者在修學正念之後慈悲變化的狀態提出研究結果與討論。

因此，本研究分成兩大部分：(1) 「正念慈悲滋長評估量表」的初期編制；(2) 正念課程介入前後的資料收集與比較分析。如圖 3-1 研究設計圖。

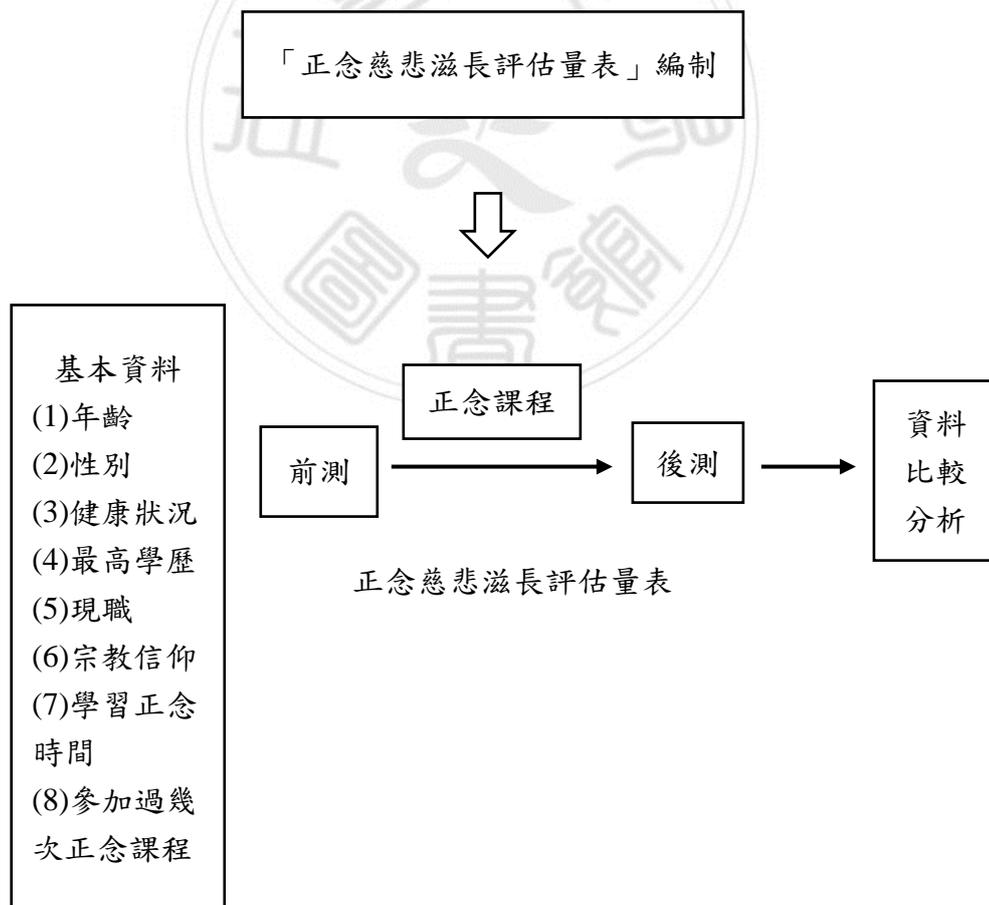


圖3-1 研究設計圖

貳、研究方法

本研究採取的是單組前後測設計，選擇研究對象，先施以前測，然後進行實驗，結束後再施以後測，將所得資料作前後測的比較，而將前後測差異歸因於實驗介入的效果(林生傳，2003)。

第二節 研究對象與研究者資格

壹、研究對象條件

以有動機學習正念療法之健康成人、於李燕蕙老師與鄭存琪醫師所帶領的正念團體成員為研究對象。

研究對象需符合的條件為：

1. 18 歲以上成人
2. 有動機學習正念療法之團體課程
3. 排除重大精神疾病、急性發作期、有自傷傷人危險者
4. 排除嚴重生理疾病致使無法參與團體課程者

貳、研究者資歷：

鄭存琪為精神科醫師，自 1989 年起學習禪修，並多次參加佛七、禪十、與藏傳佛教閉關活動。自 2011 年起跟隨李燕蕙老師學習正念，供參加過李燕蕙老師教導的一次五日正念密集課程、兩次十週正念課程，並參加牛津正念中心 Mark Williams, Melanie Fennel 與 Marie Johansson 所舉辦的正念認知治療教師訓練課程 I、II，Jon Kabat-Zinn 的正念減壓療法三日工作坊，Chris Irons 的慈悲焦點治療兩日工作坊。目前正接受正念助人學會的正念助人專業訓練。並曾帶領過多次正念工作坊。相關資歷請見附錄 3-1。

第三節、正念團體課程設計與核心理念

本次研究的正念療法團體課程，涵蓋李燕蕙老師於南華大學一學期的正念療法課程、六日密集課程、與鄭存琪醫師於台中慈濟醫院的八週課程。課程設計如下。

壹、課程設計：

一、李燕蕙老師

(一) 以李燕蕙老師 2014 年於生死所一學期的正念療法課程為例，它涵蓋了以 MBCT 為主、MBSR 為輔的理論與內容，課程綱要大致如表 3-1

表3-1 南華大學生死系所正念療法課程

週次	主題	內容與練習
第一週	(1) 正念療法介紹 (2) 覺醒與自動導航	(1) 正念團體理念 (2) 葡萄乾練習 (食禪) (3) 身體掃描 (4) 生活禪 (如：正念鈴聲)
第二週	洞察想法	(1) 身體掃描 (2) 想法與感覺 (ABC) (3) 愉悅事件記錄 (4) 專注呼吸
第三週	讓散亂心聚焦	(1) 觀呼吸與身體 (2) 三分鐘呼吸空間 (3) 行禪或正念伸展 (4) 不愉快事件紀錄
第四週	認識厭惡心	(1) 觀聲音與想法 (2) 辨識自動化負向想法 (3) 正念瑜伽 (4) 呼吸空檔：(a)規律練習
第五週	允許，順其自然	(1) 客房：如其所是 (2) 呼吸空檔：(b)身體在場的第一步 (3) 艱辛禪
第六週	想法不等於事實	(1) 想法與事實：辦公室情境 (2) 觀呼吸、身體感受、聲音、想法 → 無檢擇禪修 (3) 呼吸空檔：(c) 從寬廣視域觀察想法

第七週	如何能做好的觀照自己	(1) 典型的一天：滋養或耗能 (2) 辨識惡化情緒的徵兆 (3) 自我照顧清單 (4) 觀呼吸、身體感受、聲音、想法 → 無檢擇禪修 (5) 呼吸空檔：(d) 智慧行動的第一步
第八週	分散於適當時刻練習 (「正念」一書的補充)	(1) 慈心禪 (2) 破除舊習 (3) 十指感恩
第九週	MBSR 補充練習	(1) 四種合氣道 (2) 困難人際關係 (3) 正念人際關係
第十週	(1) 維護與拓展新學習 (2) 回顧與前瞻	(1) 個人的課程反思 (2) 你生命中最有價值、可以獲得的事情是什麼？ (3) 為未來做準備：出現復發徵兆時，可以做什麼？ (4) 正念旅程

(二) 六日正念療法與助人專業密集班課程

李燕蕙老師所帶領的六日正念密集班的課程如表3-2。由於時間密集，不似八週或學期課程有較寬裕的時間讓學員們可以在下課後作回家練習與增加個人經驗。

表3-2 六日正念密集班

	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天
上午	A 正念療法介紹	A 專注呼吸	A 破除舊習	A 不愉快紀錄	A 四合氣道	A 典型的一天
	B 正念聆聽	B 愉悅紀錄	B 情緒想法	B 正念瑜珈	B 困難人際關係	B 自我照顧清單
	C 正念團體理念	C 生活禪	ABC 模式	C 艱辛禪	C 正念人際關係	C 編織降落傘
	D 葡萄乾練習	D 優雅喝水	C 辨識自動化想法			

下午	A 身體掃描	A 五指感恩	A 行禪	A 專注力互動遊戲	止語密集禪修	A 曼陀羅網
	B 探索壓力經驗	B 光的祝福	B 與樹交朋友	B 長靜坐		B 專業反思
	C 呼吸空間	C 慈心禪				C 正念旅程

二、鄭存琪醫師：

(一) 鄭醫師所帶領的八週正念課程，是以正念認知療法(MBCT)為主、正念減壓課程(MBSR)為輔，課程安排與內容主要是參考MBCT的主要教材「找回內心的寧靜，憂鬱症的正念認知療法」所設計的正念課程。在正式課程之前會有課前說明會，讓想要參加的學員對正念療法的源由、內容、未來課程與要求，有一些基本的認識與了解，也可以決定自己是否要花八週時間來參加與經驗此課程。正式課程共上八週，每週上課一次2.5小時，於第六、七週之間增加安排一日正念日。課程安排如表3-3。

表3-3 台中慈濟醫院正念療法課程

週次	主題	內容概要 (視上課狀況調整)
第一週	正念療法介紹 覺醒與自動導航	正念團體理念 葡萄乾練習(食禪) 身體掃描 正念鈴聲
第二週	只用大腦過生活	身體掃描 觀呼吸 情緒/想法/身體感受 愉悅紀錄
第三週	讓散亂的心聚焦	單純看或聽 覺察呼吸與身體 三分鐘呼吸空間 正念瑜珈 不愉悅紀錄
第四週	認出厭惡感	觀呼吸、聲音、念頭、無檢擇禪修 詩：《野雁》 辨識自動化負向想法 三分鐘呼吸空間

		行禪 慈心禪
第五週	允許、如其所是	觀呼吸與身體 詩：《客房》 三分鐘呼吸空間 艱辛禪 生活禪
第六週	想法不等於事實	觀呼吸、聲音、念頭、無檢擇禪修 辦公室場景(想法與事實) 用不同的方式看待想法 三分鐘呼吸空間 正念人際關係 (四種合氣道)
第六-七周 之間	一日正念日 (靜默)	觀呼吸、聲音、念頭、無檢擇禪修 正念瑜珈，身體掃描，食禪， 行禪，靜坐，慈心禪 回顧一天經驗
第七週	如何用最好的方式 照顧自己	觀呼吸、聲音、念頭、無檢擇禪修 典型的一天(增能或耗能) 辨識惡化情緒的徵兆 自我照顧行動表 詩：《夏日》 三分鐘呼吸空間 慈心禪
第八週	維護與擴展新學習	觀呼吸、聲音、念頭、無檢擇禪修 慈心禪 整體正念課程回顧與如何運用 討論如何維持練習動機與融入生活 正念旅程

貳、正念課程設計的核心理念

本研究雖然涵蓋三種不同授課時間的正念課程：大學部的一學期十週的正念課程、八週正念課程、與六日密集課程，但是就其內容而言，有其共同的核心理念。

一、回到身體覺知：

現代人常活在頭腦中，與自己的身體距離很遠，對身體的感受或訊息不敏

感，正念課程中的食禪、身體掃描、觀呼吸、行禪、正念瑜伽等，都是幫助學習者重新回到自己的身體、與身體親密的方法。此外，身體的感受不僅是當下的覺知，也可以作為「當下」的定錨，如同風箏被風吹動時只要手抓住線就不會飛走一般，當心念在過去或未來飄盪時，將注意力放在身體的這個定錨，可以幫助自己安住於於當下。身體也是外在世界與內心世界的連結點，外境對於我們的身心影響，可以透過呼吸或身體不同部位的張力或反應得到訊息；而身體姿勢是非語言的一部分，反映個人內在想法或情緒，透過覺察身體姿勢，可以了解當下自己的心理狀態、傳達出內心的訊息；而改變身體的姿勢也可能影響情緒，如害怕而不自覺呈現胸部內縮時，將雙肩向後伸展、讓胸部打開，會較有自信的感覺，這也讓身體成為可以施力、改變身心狀態的地方。身體也常藏有許多情緒記憶，回到身體、與身體對話，是瞭解自己、慈愛自己的重要方法（石世明譯，2015）。

二、運用心理學了解自己的心理運作模式，以增進正念學習：

例如：行動模式(doing mode)與同在模式(being mode)的說明，讓我們容易理解與學習在生活中如何轉換心理模式、回到當下。透過了解想法、情緒與身體感受(認知三角)之間的關係，及它們是如何受到情境影響，又如何影響行動，讓我們在正念練習中，更容易明白如何觀察身心變動的狀態（吳茵茵譯，2012）。

三、對人身有限的體諒與接納：

當回到身體時，身體體力與耐受度的限度、動作範圍的限制，是很容易真實地體會到，這將會幫助練習者了解自己的界限與有限性，知道何時需要拒絕、需要休息，這也是接納與尊重自己、與自己同在、慈愛自己的一部分。同時學習去接納與體諒其他人的限制（錢基蓮譯，2013）。

四、增進自我照顧、自我能力與自信感：

在生活中，尤其是艱困時(如疼痛或憂鬱、煩躁等情緒波動時)，如何透過正念與慈心禪，學習面對、接納、涵容這些困難經驗，善巧地照顧自己(艱辛

禪)，這正是 MBSR 與 MBCT 當初發展的原因。在這個「面對、接納、處理、放下」的過程中，練習者將會感受到沒有逃避、而且能面對困難的「勇氣」，有著能與困難共處的「力量」，轉換過去對於自我的概念，產生出能力與自信感（石世明譯，2015）。

五、促進與他人關係：

透過「正念傾聽」學習不批判、不給予指導、接納與尊重他人生命經驗的互動關係；透過「正念人際關係」，了解自己的人際互動模式，如何選擇合適的方法與人溝通、相處。當正念改善了學習者與自己的關係、增長了對自己的慈心，才能夠真正地接納、欣賞、尊重、感恩他人，改善與他人的關係（溫宗堃譯，2016）。

參、正念課程慈悲滋長的實證研究

從過去的實證研究發現，在正念課程中的慈悲滋長，將會改善與自己、與他人間的關係，而產生促進身心健康的整體發展。

一、慈悲會增進對自己悲憫：

對自己悲憫能增進個人對於生活中負面事件的應變能力，減少極端的反應、負向情緒，能有接納不同想法的彈性與可能，更能夠面對與承擔起自己的責任、增加自我改善的動機(Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock, 2007；Breines, & Chen, 2012)。自我悲憫減少反芻、完美主義與負面思考(Neff, 2003; Neff, Hsieh, & Dejitterat, 2005; Neff, 2011)，降低了焦慮、憂鬱(Soysa, & Wilcomb, 2013)，增加了個人生活壓力的調適能力(Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh, 2010)、與心理正向力量，如：幸福感、生活滿意度、樂觀、智慧、好奇心與探索、個人進取心、情緒智商、社會連結等(Neff, Rudes, & Kirkpatrick, 2007)。減少羞恥感與自我批判(Gilbert, & Procter, 2006; Woods, & Proeve, 2014)。較不會害怕失敗(Neff, Hsieh, & Dejitterat, 2005)，更願意再重新嘗試(Neely, Schallert, Mohammed, Roberts, & Chen, 2009)。增進了健康促進等行為(Kelly, Carter, & Borairi, 2014)，

也會改善個人的身心調節狀況與睡眠品質(Soysa, & Wilcomb, 2013)。

二、慈悲會促進人際關係：

慈心禪的修學，可以幫助自己培育對自他，以一種開放、當下覺知、無私的接納與愛的方式相待，這對於減少負面情緒、增強正面情緒的情緒調節，有所助益 (Salzberg, 1995)。自我悲憫亦促進了同理心關懷、利他行為、能以較長遠的觀點看待事物、寬恕別人(Neff, & Pommier, 2013)、促進人我連結 (Hutcherson, Seppala, & Gross, 2008)與親密關係(Wachs, & Cordova, 2007)。根據自我悲憫練習者的伴侶描述，練習自我悲憫後他們的情感更加連結、更能夠接納與自發性地提供支持(Neff, & Beretvas, 2012)。



第四節 研究工具與資料分析法

本研究的研究工具，為自編之「正念課程慈悲滋長評估量表」。量表編制流程與自料分析法，如下述。

壹、「正念課程慈悲滋長評估量表」編制的流程：如圖 3-2。(吳明隆，2014)

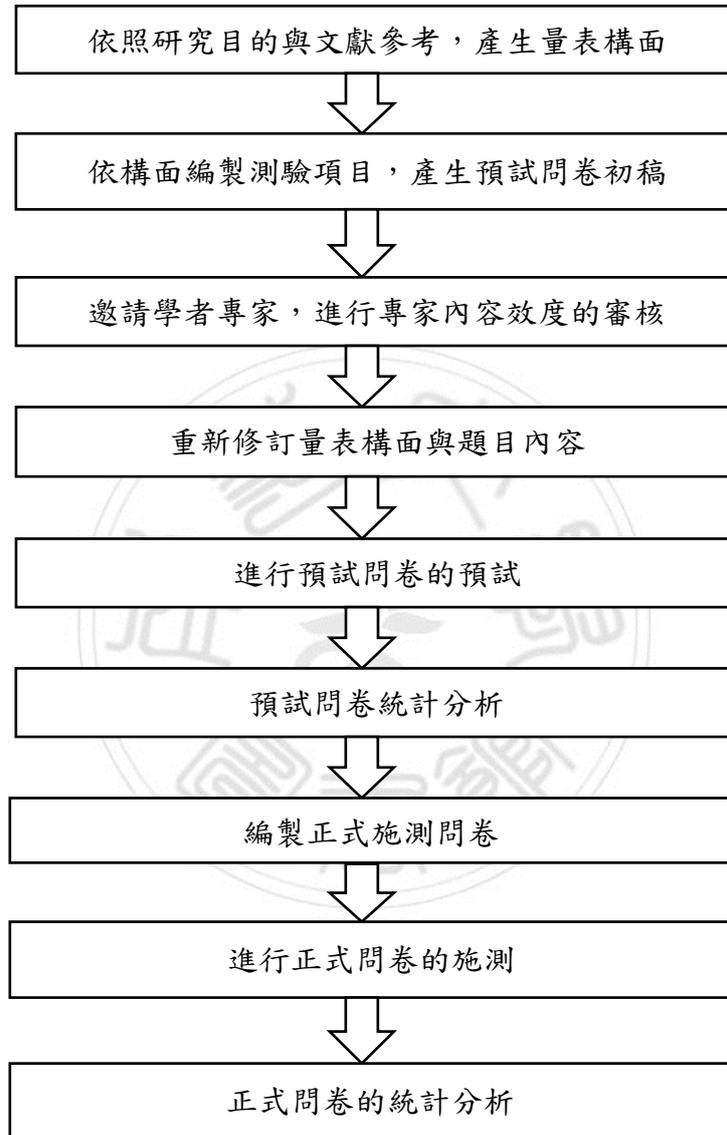


圖3-2 正念慈悲滋長評估量表編制流程

貳、資料分析：

一、專家內容效度：

由十位具有正念修習經驗的正念教師、研究專家、臨床實務、教育工作

者，針對題目的內容與文字作書面審查與討論，統整與分析其建議，如果專家學者認為某題目不適合，則刪除此題；如果認為修改後適合，則由研究者與指導教授參酌討論後，將題目適當修改後保留；由此產生預試量表。審查專家名單，如表 3-4。

表3-4 量表審訂之專家學者

(1)李燕蕙教授	南華大學生死所副教授兼南華正念中心主任 德國弗萊堡大學哲學博士 正念助人學會理事長
(2)許秋田心理師	大林慈濟醫院臨床心理中心主任 國立中正大學心理研究所博士 正念助人學會理事
(3)胡君梅老師	華人正念減壓中心創辦人，麻大正念中心認證老師 國立台北教育大學心理與諮商研究所碩士 國立政治大學宗教研究所碩士
(4)賴明亮教授	國立成功大學醫學院神經科名譽教授 曾任成功大學醫學院附設醫院副院長 花蓮慈濟大學醫學院院長 正念助人學會理事
(5)蔡瑞峰醫師	樂群診所醫師 教育部定助理教授 高雄醫學大學行為科學研究所碩士 美國德州大學奧斯汀分校電機工程研究所碩士
(6)周少華醫師	臺中澄清醫院中港院區精神科主任 中興大學生命科學所博士班候選人 美國紐約市立大學生物學碩士 台灣正念發展學會理事
(7)劉仁儀醫師	高雄凱旋醫院主治醫師 高雄醫學大學神經學科研究所碩士 正念修習者
(8)趙揚媛社工員	南華大學生死所碩士 正念修習者
(9)黃瓊瑤老師	南華大學生死所碩士 正念修習者
(10)吳玉菁老師	南華大學生死所碩士 南華大學通識中心正念課程講師

二、項目分析：

項目分析是透過統計來判斷題項的鑑別度；如果鑑別度差，代表題目不適切性而需予以刪除(吳明隆，2014)。

三、信度考驗：

信度是指測驗分數的穩定度或一致性。信度考驗，是以 Cronbach α 係數來求取內部一致性的信度指標，當 Cronbach α 數值越高，則代表信度越高，量表結果的一致性越穩定。係數設定需在.70 以上，以維持內在一致性。(吳明隆，2014)。

四、獨立樣本 t 檢定

用於兩個獨立的群體間，測驗分數(如平均數)的比較，以分析兩者之間是否有差異(吳明隆，2014)。

五、單因子變異數分析(ANOVA)

用於兩個以上獨立不同的群體間，測驗分數(如平均數)的比較，以分析他們是否有差異；如果有顯著差異，再運用 Scheffe 法在每組樣本數不相等的狀況下作事後比較，了解群組間是否有顯著差異(吳明隆，2014；李城忠，2011)。

第五節 量表編製過程

在依據研究目的與文獻參考產生量表構面與問卷初稿，到專家審核的過程，由於專家對於問卷內容的建議，量表的向度與問卷初稿進行了兩次的編制與修改。

壹、第一次量表構面、問卷題目初稿與專家審核

一、第一次量表構面的設計理念：如圖 3-3

第一次量表構面，共分成「正念」、「解脫」、「人際關係」、「自我慈愛」、「情緒與身體感受」等五個向度。設計理念的說明如下：

(一) 本量表是希望探討在正念課程前後慈悲變化的情形，因此在評估中，採取了「正念」的向度，以卡巴金對於正念操作型定義中的三個核心概念(1)接納、(2)不批判、(3)清晰覺知與活在當下，做為正念的指標。

(二) 正念的修學過程中，將會促進情緒與自我調適的生活層面(水平軸向)，與超越自我認同、朝向終極解脫的覺性層面(垂直軸向)。在覺性成長(垂直軸向)方面，是與證悟緣起、空無自性的無我智慧有關。當正念覺察自己的想法、情緒、身體感受與觀看世間的現象時，會發現身心內外現象不斷地遷變、無法執取，即使想要執取，也辦不到，這顯示現象的本質是沒有一個固定不變、恆常、唯一的我，稱之為空無自性。這是所有生命的本質，是相同、平等、一體的。而在無自性的空性中，因為緣起而生起種種現象，必有其原因，因此佛教徒需要謹慎自身動機、思想、言行舉止，學習為自己負責。此外，在此世的生命中，生命與生命之間、生命與環境之間，皆是息息相關、相互依存，也相互建構彼此的生命經驗，需要彼此珍惜與敬重。而這也是慈心禪修習的基礎。因此，採取了「解脫」的向度，分成四個面向：(1)體悟緣起、無自性，(2)無執著，(3)珍惜當下，(4)平等一體。

(三) 在水平軸向方面，正念滋長的慈悲將會幫助學習者培育友善的關係，使得自己與他人的關係、自己與自己的關係，更加友善。在人際關係部分，主要有助於我們與人有意願與人親近，能夠同理、欣賞、尊重別人，分享自己的喜悅，人我間更加和睦相處，深化彼此的交往。因此採取了「人際關係」向度，並且分成五個面向：(1)意願，(2)同理，(3)欣賞，(4)尊重，(5)分

享。

(四) 在改善與自己的關係方面，當以正念觀察與認識自己內心的心理運作模式，不僅減少過去「缺乏覺知」的自動化模式，並且能夠了解自己，覺察想法、情緒的變化與脈絡、原因，學會接納、寬容、欣賞、與疼愛自己。因此採取了「自我慈愛」向度，並分成兩個面向：(1)自我接納與尊重，(2)自我疼愛與照顧。

(五) 改善了與自己的關係之後，內心有著更寬闊的空間，將會減輕了衝突時的情緒困擾與身體症狀，這些變化會顯示於「情緒」、「身體感受」與「睡眠品質」上。因此採取了「情緒與身體感受」向度，並分成三個面向：(1)情緒，(2)身體感受，(3)睡眠品質。

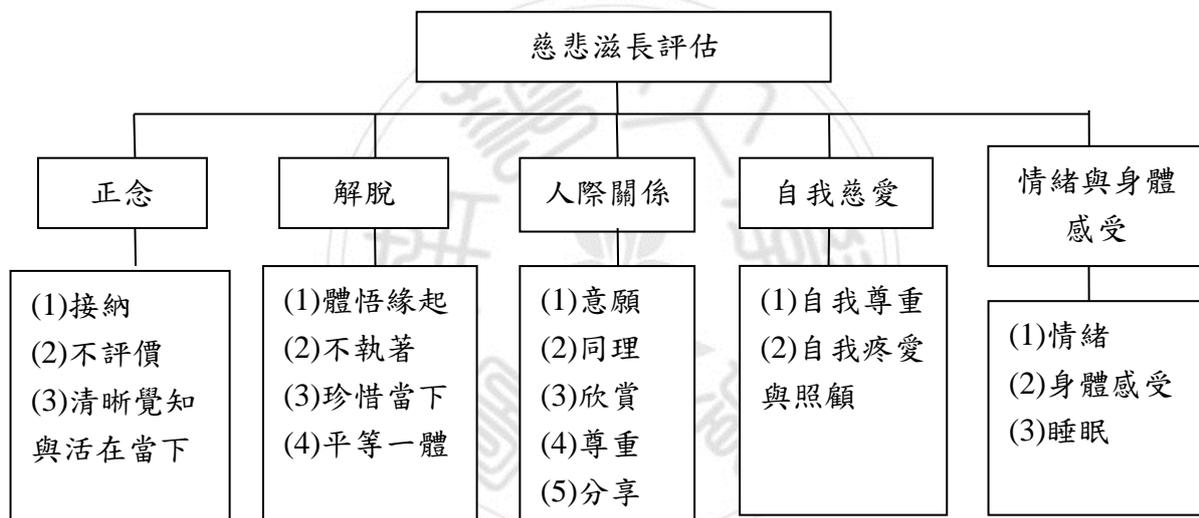


圖3-3 第一次「正念課程慈悲滋長量表」的架構圖

二、第一次問卷題目初稿：

依五個向度與其中的次向度，合計編制了 72 題。題目如附錄 3-2。

三、第一次量表的專家審核意見：

(一) 除了題目文字意涵的討論外，多位專家對於量表內容有許多寶貴的建議：

1. 題目內容涵蓋的範圍太廣，例如「正念」向度已經有許多常用的量表，不一定要涵蓋在內。

2. 「解脫」向度題目太深、概念太抽象，尤其是有關有關「空性緣

起」、「平等一體」的體悟，如：「我能夠安住於如虛空般的空性中」或「我能夠體會本來無一物，何處惹塵埃的喻義」，這些都需要有佛學基礎或長期練習禪修的人才能體會，對於正念的初學者可能無法瞭解。

3. 「情緒與身體感受」向度的題目，無論是情緒或身體狀態、睡眠品質，都與學習者個人在生活或工作上的其他壓力、壓力調適能力、過去生命歷程等許多因素有關，干擾因子太多，無法區辨正念學習的效度。

4. 考慮增加「自我欣賞」、「自我喜愛」、「自我親密感」有關的題目。

(二) 專家建議：將上述五個向度的概念，整合為「自我慈愛」與「人際關係」這兩個與慈悲滋長最有關係的向度，整併題目內容，並以更容易理解的文字，重新編成題目。

貳、第二次量表構面、問卷題目初稿、專家審核內容與意見

一、第二次量表構面的設計理念：如圖 3-4

(一) 參考第一次量表設計的經驗與其他慈悲量表，重新思考與設計量表構面，以慈悲在對己關係、對人關係的影響為主，形成第二次量表的「自我慈愛」與「人際關係」兩個構面，將其他構面如正念的重要概念，置入題目內容中。

(二) 將慈悲的發展，分成「態度」與「行動」兩部分，「態度」是指由過去經驗所產生的心理準備，而對未來的行動產生可能的傾向或指導性的影響(Allport, 1935)。過去經驗涵蓋了認知、情感、行為等三個成份，認知的部分包含了個人對慈悲相關的知識、觀念、想法、價值信念；情感則是指對慈悲的主觀感受；行動則是依據對慈悲所擁有認知與情感，所產生的行為意圖(Rosenberg, & Handland, 1960)，在此處，代表的是較消極或被動的面向。「行動」是指在人經過選擇後，將內心意圖以行為具體的實現出來，代表的是較積極、主動性的面向。在自我慈愛方面，將「友善地與自己相處」作為一種態度，將「自我照顧」作為行動。在人際關係方面，將「友善地與他人相處」作為態度，將「慈愛他人」作為行動。

由於在正念的練習中，「接納、不批判自己」即為自我慈愛的重要因素，因此將「接納自己」獨立出來成為自我慈愛一個向度。而在人際關係方面，正念讓練習者因共同人性與相互依存等體會，而增加與他人的連結感，透過這種連結感，願意進一步將慈悲實現出來，因此將「連結感」獨立出來，成為人際關係的一個向度。

至此，自我慈悲的次構面，包含：接納自己、友善地與自己相處(態度)，自我照顧(行動)；人際關係的次構面，包含：連結感、友善地與他人相處(態度)，慈愛他人(行動)。

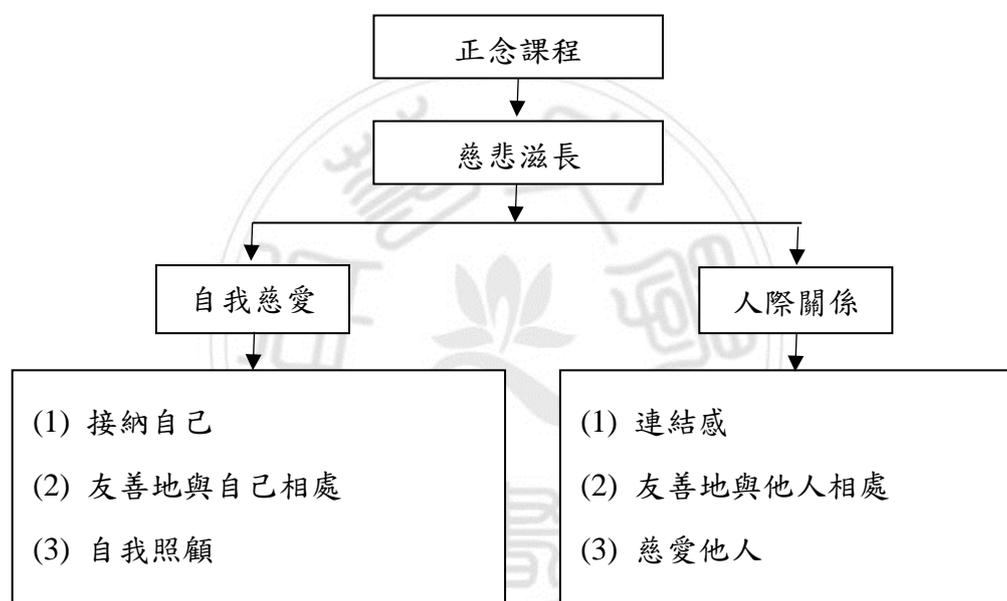


圖3-4 第二次「正念課程慈悲滋長量表」的架構圖

(三) 題目內容的思考：

無論是正念中的慈悲滋長或是慈心禪的活動，都能夠使對己關係、對人關係朝向「培育友善的關係」。在正念的學習過程中，不僅減少過去「缺乏覺知」的自動化模式，並且學會接納、不批判自己、覺察想法及情緒的變化與原因，體會「想法只是想法、不是事實、也不代表自己」，常會有一種鬆了一口氣的跳脫感，更有意願與信心、更加開放、清明、放鬆地單純地觀察自己的身心世界。透過常出現的念頭、情緒、衝動，

而瞭解了自己內心的心理運作模式或需求，友善地尊重與照顧自己。也由於在覺察身心經驗是不斷變化的，減少了執取，也減少情緒困擾。此外，由於覺察到自己言行舉止所帶來的不同影響與後果，為了自他短暫或長遠的利益，會自覺地學習為自己負責。而在越來越夠有意識地活在當下時，越能珍愛自己、增進自己的價值感。

因此，在自我慈愛的題目設計上，包括：(1) 無條件接納自己、(2) 瞭解與尊重自己的需求、(3) 善意對待自己、(4) 自我肯定與鼓勵、(5) 促進自我照顧行為、(6) 增進自我價值感等六個思考方向。

在與他人的關係部分，有助於我們與人有意願與人親近，能夠同理、欣賞、尊重別人，分享自己的喜悅，人我間更加和睦相處，深化彼此的交往。因此在人際關係的題目設計上，包括：(1) 連結感、(2) 真誠關懷、(3) 體諒共同人性、(4) 情感共鳴、(5) 尊重與欣賞、(6) 願意分享等方向。

二、第二次問卷題目初稿：如附錄 3-3，共計 45 題。

三、第二次量表的專家審核意見：

(一) 題目內容審核如附錄 3-4。

(二) 有些題目內容不易區辨是屬於態度或行動，定義需要更清楚。

參、專家審訂後的預試題目內容，請參閱附錄 3-5。

預試量表，共計 45 題，如附錄 3-6。

本量表的填寫，是以「您平常會怎麼做、或個人的體驗」，運用李克特五點量尺，由「總是如此」依序遞減到「從來沒有」，分別給予 5、4、3、2、1 分，五種不同的等級來自評。第 1-26 題評估自我慈愛部分，第 27-45 題評估人際關係部分。其中，第 9 與 21 題為反向題。

肆、預試量表預試與結果

一、預試對象

以南華大學李燕蕙教授 103 學年度第二學期「正念減壓課程」的學生作為預試對象，共發出 36 份「正念慈悲滋長評估量表」問卷，取得 36 份有效問卷。

二、預試分析與結果

(一) 項目分析：

由次數分析來檢視各題目的答案分佈，是否有偏離常態，降低鑑別力的可能。發現有 5 題偏向「時常如此」一側，其中在自我慈愛部分有一題，為第 3 題：「我接納問題的發生，並負起屬於自己的責任」，在人際關係部分有三題，分別為第 28 題：「當別人有需要時，我願意陪伴與支持」，第 32 題：「我能夠真誠地關心別人」，第 41 題：「我能夠尊重別人有他自己的需求與選擇」，第 42 題：「當別人快樂時，我由衷地為他感到高興」。

檢視原因，可能與本次正念療法團體參與者的屬性多為教師、醫療人員等助人工作者，受限為助人工作者的內在特質與倫理，然而因這次預試是以題目的適切性為主，未收集填答者身份別等的背景資料，無法更進一步分析原因。由於在問卷中已加入填寫基本資料，未來在擴大樣本評估時，有非助人工作者等不同領域的人士參與，可注意這幾題的答案分佈與區辨度。

(二) 信度考驗：

第 1-26 題自我慈愛部分，Cronbach's Alpha 值為.932；第 27-45 題人際關係部分，Cronbach's Alpha 值為.924；項目刪除後 Cronbach's Alpha 值並沒有明顯變化。如表 3-5。

表3-5 預試量表信度考驗

量表構面	題數	Cronbach's Alpha 值
自我慈愛	26 題	.932
人際關係	19 題	.924

雖然自我慈愛與人際關係各有 3 個子構面，僅需 18 題，但考慮未來在大樣本測驗，評估題目適切性時的刪減彈性，以及進一步發展為精簡版量表時的編製依據，因此，45 題均予以保留於正式量表中。

伍、形成正式量表

一、量表內容：

正式施測量表共計 45 題，內容分成兩大向度：第一部分「自我慈愛」共 26 題，其中包含「接納自己」8 題，「友善地與自己相處」7 題，「自我照顧」11 題；第二部分「人際關係」共 19 題，其中包含「普同感的連結」6 題，「友善地與他人相處」7 題，「慈愛他人」6 題。

本量表的填寫，是以「您平常會怎麼做、或個人的體驗」，運用李克特五點量尺，由「總是如此」依序遞減到「從來沒有」，分別給予 5、4、3、2、1 分，五種不同的等級來自評。第 1-26 題評估自我慈愛部分，第 27-44 題評估人際關係部分。其中，第 9 與 21 題為反向題。

正式量表，如附錄 3-7。

二、量表信度分析

本量表採取 Cronbach's Alpha 係數來進行信度考驗，希望量表各構面的內在一致性能夠達到.70 以上，全體量表最好能高於.80 (Henson, 2001)。如表所示，「自我慈愛」構面的 Cronbach's Alpha 係數為.928，次構面「接納自己」為.844，「友善地與自己相處」為.861，「自我照顧」為.791；「人際關係」構面為.932，次構面「連結感」為.806，「友善地與他人相處」為.855，「慈愛他人」為.797；「正念課程慈悲滋長量表」全體量表為.954。由此可知，本量表的各構面 Cronbach's Alpha 係數至少達到.791 以上，全體量表為.954，顯示此量表信度良好。詳見表 3-6 所示。

表3-6 「正念課程慈悲滋長量表」之信度分析表

各構面	Cronbach's Alpha 值
(一)自我慈愛(整體)	.928
(1)接納自己	.844
(2)友善地與自己相處	.861
(3)自我照顧	.791
(二)人際關係(整體)	.932
(1)連結感	.806
(2)友善地與他人相處	.855
(3)慈愛他人	.797
整體「正念課程慈悲滋長量表」係數	.954

第六節、資料收集

本研究以2016年3月至12月之間，李燕蕙老師所帶領的三個正念團體與鄭存琪醫師所帶領的五個正念團體，共八個正念團體學員為研究對象。共計回收116份有效問卷。

壹、李燕蕙老師：

於2016年3月至6月在南華大學生死學系大學部的八周正念減壓課程、7月1日至7日在嘉義縣學生諮商中心的正念種子教師六日進階課程、8月19日至24日在台北市觀音線舉辦的正念療法與助人專業六日初階課程等三個團體學員，作課程前與課程結束後的前後測驗，共計回收有效樣本55份。如表3-7。

表3-7 教師A所帶領的正念團體對象與課程性質

李燕蕙老師		
時間	團體參與對象與課程性質	有效樣本
2016年3月30日至6月1日	南華大學生死學系大學部學生一學期正念減壓團體課程	24份
2016年7月1日至7月7日	嘉義縣學生諮商中心正念種子教師六日進階團體密集課程	15份
2016年8月19日至8月24日	台北市觀音線正念療法與助人專業六日初階團體密集課程	16份

貳、鄭存琪醫師：

於2016年3月31至10月21日，於台中慈濟醫院，針對慈濟醫院員工與慈濟志工，開設正念療法的八周團體課程，課程免費，教材與餐飲需自備，於開課前二至四周在醫院公告，招募成員。課前說明會之前，團體帶領者會以電話了解成員狀況、說明團體性質、與排除重大精神疾病、急性發作期、有自傷傷人危險者。並於開課前一周舉辦課前說明會。團體人數限制於20人之內。共計五期，有效樣本為61人。如表3-8。

表3-8 教師B所帶領的正念團體對象與課程性質

鄭存琪醫師		
時間	團體參與對象與課程性質	有效樣本
2016年3月31日 至5月26日	台中慈濟醫院員工與慈濟志工正念療法團體 八周課程第一期	10份
2016年4月1日 至5月27日	台中慈濟醫院員工與慈濟志工正念療法團體 八周課程第二期	11份
2016年6月2日 至7月9日	台中慈濟醫院員工與慈濟志工正念療法團體 八周課程第三期	11份
2016年6月3日 至7月16日	台中慈濟醫院員工與慈濟志工正念療法團體 八周課程第四期	14份
2016年8月26日 至10月21日	台中慈濟醫院員工與慈濟志工正念療法團體 八周課程第五期	15份

第四章、研究結果分析

第一節、基本資料分析

壹、正念團體學員基本資料分析

一、性別：

在 116 位有效樣本的正念學員中，女性占多數，為 73.3%，為男性(26.7%) 的 2.75 倍。在樣本中以女性居多的可能原因，(1)在現職中，以志工占較高比例，而在醫療志工中以女性居多(陳蕙蘭，2013)，(2) 在其他正念團體中，女性參與者也是占多數(Bodenlos, Strang, Gray-Bauer, Faherty, & Ashdown, 2017)。

二、年齡：

參與者的年齡分布，主要是在 30 歲以上的中壯年至老年階段(31-50 歲者占 35.3%，51 歲以上占 36.2%，合計為 71.5%)。30 歲以下者僅占 28.4%。可能原因與目前醫療志工的年齡層分佈以 50 歲以上占多數有關(陳蕙蘭，2013)。

三、健康狀況：

學員的健康狀況，主要為良好(35.3%)與尚可(61.2%)，合計為 96.5%。其他自評健康狀況不佳的學員，主要是有癌症、心血管疾病、多重疾病等身體問題，但尚可完成完整的正念課程。

四、最高學歷：

學員的最高學歷，以大學占最多數(44.8%)，次多為研究所(23.3%)，第三為高中職(19.8%)，其分布情形詳見表。相較於民國 104 年底 15 歲以上的學歷分布來看，大專以上者占 42.7%，高中職者占 30.9%(內政部統計通報，2016)，而本研究的參與者學歷分布呈現偏高的狀況，大學以上占 68.1%。

五、現職：

學員的現職分布較為分散，主要以志工(25.9%)、學生(20.7%)、醫療與資

輔(合計 17.2%)、軍公教(14.7%)。要能夠有參加八周課程的時間，以志工與學生的可能性較高。其分布情形詳見表 4-1。

六、宗教信仰：

參加正念學員的宗教信仰，以佛教最多，占一半以上(55.2%)，其次是無宗教信仰(19.8%)。亦有信仰基督宗教(天主教、基督教)學員一同學習正念，占 6%。這可能與本研究的團體，主要是在慈濟醫院與觀音線舉辦，參與者會以佛教信仰者為多，而基督宗教者較少有關。

七、練習正念或禪修時間：

學員多數未曾學習過正念或禪修，占 69.8%；但是也有三成的學員是過去曾經學習過正念或禪修者。(兩年之內學習過者占 24.1%；而練習正念或禪修兩年以上者占 6%)。有較高比例是過去有學過正念或禪修的原因，可能與慈濟醫院為佛教醫院，無論是員工或志工過去曾經學過正念或禪修的比例較高。

八、參加過幾次正念課程

學員未曾學習過正念課程的為最多數，占 69.8%；其次為學習過 2-5 次，占 13.8%；學習過 1 次的為 12.9%。顯示正念課程的學習者，會重覆參加課程以深化學習。

表4-1 正式研究樣本之背景資料人數統計分配表 (N=116)

基本變項	分類	人數	百分比 (%)
性別	男性	31	26.7
	女性	85	73.3
年齡	≤30 歲	33	28.4
	31-50 歲	41	35.3
	>50 歲	42	36.2
健康狀況	良好	41	35.3
	尚可	71	61.2
	稍差	3	3
	極差	1	1
最高學歷	小學及以下	3	2.6

	國中	3	2.6
	高中職	23	19.8
	專科	8	6.9
	大學	52	44.8
	研究所及以上	27	23.3
現職	軍公教	17	14.7
	商	5	4.3
	醫療	13	11.2
	諮輔	7	6.0
	服務業	9	7.8
	自由業	11	9.5
	志工	30	25.9
	學生	24	20.7
宗教信仰	無	23	19.8
	佛教	64	55.2
	道教	5	4.3
	天主教	2	1.7
	基督教	5	4.3
	民間信仰	15	12.9
	其他(一貫道)	2	1.7
練習正念或禪修 時間	無	81	69.8
	2年之內	28	24.1
	2-10年	5	4.3
	10年以上	2	1.7
參加過幾次正念 課程	無	81	69.8
	1次	15	12.9
	2-5次	16	13.8
	6次以上	4	3.5

第二節、學員在學習正念課程前後之慈悲滋長狀況

表 4-2 列出，在正念課程開始前與課程結束後，學員所填寫「正念課程慈悲滋長量表」的統計平均數、標準差、成對樣本 T 檢定的 t 值、與 p 值。

由於本量表是採取李克特五點量尺，由「總是如此」到「從來沒有」，分別給予 5 分至 1 分，以每題的平均數、標準差來反映學員的慈悲滋長狀況，因此平均數分數越高，表示其慈悲滋長狀況越高。

從平均數的前測來看，在人際關係向度與各個次構面(連結感、友善地與他人相處、慈愛他人)的分數，較自我慈愛向度與各個次構面(接納自己、友善地與自己相處、自我照顧)高，這似乎與文化或臨床上所見的「慈悲他人較容易，對自己慈悲則較難理解與作到」的現象一致。

從前後測的平均數差異來看，在「自我慈愛」向度與其 3 個次向度：「接納自己」、「友善地與自己相處」、「自我照顧」，在「人際關係」向度與其 3 個次向度：「連結感」、「友善地與他人相處」、「慈愛他人」，以及「整體的慈悲滋長」，後測的平均數均高於前測的平均數，且均達顯著差異(p 值均小於 .05)，表示正念練習後對於各個構面的分數均能提高的慈悲增長均有顯著性。

除了在人際關係向度中，「連結感」的 p 值為 .04(*) 之外，其他構面的 p 值均為 .000(***)。

表4-2 正念課程前後之慈悲滋長狀況

		平均數	標準差	t 值	p	題數
(一)自我慈愛(整體)	前測	3.52	.55	-6.90***	.000	26
	後測	3.78	.45			
1.接納自己	前測	3.63	.62	-4.49***	.000	8
	後測	3.83	.55			
2.友善地與自己相處	前測	3.69	.69	-6.39***	.000	7
	後測	4.00	.55			
3.自我照顧	前測	3.33	.53	-6.41***	.000	11
	後測	3.61	.43			
(二)人際關係(整體)	前測	4.00	.52	-4.11***	.000	19
	後測	4.15	.50			

1. 連結感	前測	4.11	.54	-2.08*	.040	6
	後測	4.20	.53			
2. 友善地與他人相處	前測	4.05	.54	-5.12***	.000	7
	後測	4.24	.52			
3. 慈愛他人	前測	3.83	.56	-3.70***	.000	6
	後測	3.99	.53			
正念課程慈悲滋長量表 (整體)	前測	3.72	.50	-6.38***	.000	45
	後測	3.94	.43			

(P<.05 以*表示， P<.01 以**表示， P<.001 以***表示)



第三節、不同變項的關聯分析

壹、不同性別

男性與女性在各個構面的前測中都沒有顯著差別(p 值皆未小於.05)，顯示在參加正念課程之前，男女生對自我慈愛與人際關係等方面並無差別。在後測中，各構面也沒有顯著差別，顯示正念的慈悲滋長與性別無關。詳見表 4-3 所示。

表4-3 不同性別正念課程慈悲滋長之t檢定分析表(N=116)

		男性(n=31)		女性(n=85)		t 值	p
		M	SD	M	SD		
(一)自我慈愛	前測	3.57	.63	3.50	.53	.63	.528
	後測	3.78	.48	3.78	.44	-.08	.935
1.接納自己	前測	3.65	.66	3.61	.61	.31	.755
	後測	3.78	.54	3.85	.56	-.56	.580
2.友善地與自己相處	前測	3.69	.75	3.69	.68	-.01	.996
	後測	3.94	.59	4.02	.54	-.76	.452
3.自我照顧	前測	3.44	.60	3.30	.50	1.31	.193
	後測	3.67	.47	3.58	.41	.95	.345
(二)人際關係(整體)	前測	3.97	.59	4.01	.49	-.43	.671
	後測	4.14	.50	4.15	.50	-.08	.934
1.連結感	前測	4.09	.59	4.12	.53	-3.33	.744
	後測	4.18	.48	4.20	.55	-.16	.877
2.友善地與他人相處	前測	4.05	.61	4.05	.51	.02	.986
	後測	4.26	.53	4.23	.52	.33	.743
3.慈愛他人	前測	3.75	.64	3.86	.53	-.93	.354
	後測	3.95	.56	4.00	.52	-.47	.640
正念課程慈悲滋長量	前測	3.74	.57	3.72	.47	.22	.825
	後測	3.93	.44	3.94	.43	-.09	.928

(M：平均數，SD：標準差)

貳、過去有無學過正念

從表 4-4 的前測結果來看，沒有學過正念與學過正念的成員在對自己與他人慈悲的各個構面並沒有顯著差別。在經過正念課程之後，與過去未曾學過的學員相比較，過去已經學習過的學員在「自我慈愛」與它的三個次構面(「接納自己」、「友善地與自己相處」、「自我照顧」)、以及人際關係的「慈愛他人」的次構面、與「整

體慈悲滋長」的進步程度較大且達顯著差別(p 值小於.05)。詳見表 4-4 所示。

表4-4 過去有無學過正念之正念課程慈悲滋長的t檢定分析表(N=116)

		沒學過(n=81)		有學過(n=35)		t 值	p
		M	SD	M	SD		
(一)自我慈愛	前測	3.49	.59	3.59	.45	-.96	.337
	後測	3.71	.46	3.95	.39	-2.94	.004
1.接納自己	前測	3.62	.67	3.64	.61	-.14	.891
	後測	3.76	.57	3.99	.53	-2.16	.034
2.友善地與自己相處	前測	3.62	.72	3.85	.60	-1.71	.090
	後測	3.91	.58	4.22	.42	-3.24	.002
3.自我照顧	前測	3.31	.56	3.40	.44	-.85	.397
	後測	3.54	.43	3.76	.38	-2.77	.007
(二)人際關係(整體)	前測	4.00	.56	4.01	.40	-.06	.949
	後測	4.10	.52	4.25	.44	-1.42	.158
1.連結感	前測	4.11	.58	4.12	.45	-.07	.943
	後測	4.16	.54	4.28	.50	-1.08	.281
2.友善地與他人相處	前測	4.07	.59	4.01	.40	.54	.591
	後測	4.21	.55	4.31	.44	-.95	.342
3.慈愛他人	前測	3.81	.61	3.89	.44	-.72	.475
	後測	3.92	.54	4.14	.46	-2.01	.030
正念課程慈悲滋長量表	前測	3.70	.53	3.77	.39	-.65	.518
	後測	3.87	.44	4.08	.39	-2.50	.015

(M：平均數，SD：標準差)

參、不同年齡層

三組不同年齡層(小於等於 30 歲(n=33)、31-50 歲(n=41)、大於 50 歲(n=42))的學員，以年齡層為自變項，慈悲滋長為依變項，進行單因子變異數分析，並以 Scheffe 法進行事後檢驗各分組距。

在前測的結果中，只有在人際關係的「慈愛他人」次構面上，大於 50 歲(a3)者與小於等於 30 歲(a1)者的平均數比較達顯著差異，如表 4-5。其他各構面皆無顯著差別。表示在正念學習之前，大於 50 歲的長者與小於等於 30 歲的年輕者在慈愛他人的行動上有差異。

但是在後測的結果中，所有構面皆無顯著差異。表示正念學習與年齡無

關。

表4-5 不同年齡層之正念團體學員，正念課程慈悲滋長評估之單因子變異數

(ANOVA)分析表 (前測) (N=116)

構面	年齡變項	平均數	標準差	F值	Post Hoc
慈愛他人	a1	3.63	.63	4.19*	a3>a1
	a2	3.83	.54		
	a3	4.00	.49		

註：(1) a1：小於等於30歲(n=33)，a2：31-50歲(n=41)，a3：大於50歲(n=42)

(2) P<.05以*表示， P<.01以**表示， P<.001以***表示

肆、學歷的不同：

將學員的學歷分成四組(小學以下至國中(n=6)、高中職與專科(n=31)、大學(n=52)、研究所及以上(n=27)，以學歷為自變項，慈悲滋長為依變項，進行單因子變異數分析，並以Scheffe法進行事後檢驗各分組距。發現在前後測的各構面皆無顯著差異。表示正念學習與學歷無關。

伍、不同的正念教師：

為了探索兩位老師是否在正念課程中產生慈悲滋長的不同效益，以兩位老師作自變項，慈悲滋長作依變項，以獨立樣本t檢定進行統計分析，發現兩位老師所帶領的團體在自我慈愛與人際關係等各個構面皆無顯著差異。如表4-6。

表4-6 不同教師帶領團體之正念課程慈悲滋長的t檢定分析表(N=116)

		教師 A(n=55)		教師 B(n=61)		t 值	p
		M	SD	M	SD		
(一)自我慈愛	前測	3.57	.54	3.47	.56	-.99	.324
	後測	3.82	.50	3.74	.41		
1.接納自己	前測	3.68	.59	3.58	.65	-.93	.354
	後測	3.89	.62	3.77	.49		
2.友善地與自己相處	前測	3.77	.68	3.61	.69	-1.29	.201
	後測	4.08	.59	3.93	.51		
3.自我照顧	前測	3.36	.53	3.31	.53	-.57	.567
	後測	3.62	.47	3.60	.38		

(二)人際關係(整體)	前測	3.99	.52	4.01	.51	.22	.828
	後測	4.15	.50	4.15	.50	.00	.997
1.連結感	前測	4.11	.57	4.12	.52	.08	.934
	後測	4.20	.53	4.19	.53	-.15	.883
2.友善地與他人相處	前測	4.06	.53	4.04	.55	-.20	.843
	後測	4.23	.54	4.24	.50	.05	.958
3.慈愛他人	前測	3.79	.56	3.87	.56	.77	.443
	後測	3.98	.51	3.99	.55	.10	.922
正念課程慈悲滋長量	前測	3.75	.49	3.70	.50	-.54	.590
	後測	3.96	.48	3.91	.40	-.59	.557

(A：李燕蕙，B：鄭存琪。M：平均數，SD：標準差)

如將兩位老師所帶領團體的前後測以成對樣本 t 檢定的方式，各自了解正念課程的慈悲滋長狀況。發現 A 老師除了在人際關係的「連結感」次構面 p 值為 .074，未達顯著差異外，其他構面的慈悲滋長都達到顯著差異，如表 4-7。而 B 老師也有相同的情況，除了在人際關係的「連結感」次構面 p 值為 .233，未達顯著差異外，其他構面的慈悲滋長都達到顯著差異，如表 4-8。但是當兩位老師的學員數合在一起計算、人數增加後，人際關係的「連結感」次構面即達顯著差異， p 值為 .040，如表 4-9。

表4-7 A教師帶領團體之正念課程慈悲滋長的 t 檢定分析表(N=55)

	教師 A(n=55)			
	MM	SD	t 值	p
(一)自我慈愛	-.25	.42	-4.49	.000
1.接納自己	-.21	.44	-3.51	.001
2.友善地與自己相處	-.30	.52	-4.27	.000
3.自我照顧	-.25	.47	-3.93	.000
(二)人際關係(整體)	-.16	.34	-3.41	.001
1.連結感	-.09	.38	-1.82	.074
2.友善地與他人相處	-.17	.36	-3.54	.001
3.慈愛他人	-.19	.43	-3.35	.002
正念課程慈悲滋長量表	-.21	.35	-4.50	.000

(MM：前測平均數-後測平均數，SD：標準差)

表4-8 B教師帶領團體之正念課程慈悲滋長的t檢定分析表(N=61)

教師 B(n=61)				
	MM	SD	t 值	p
(一)自我慈愛	-.27	.41	-5.23	.000
1.接納自己	-.20	.53	-2.92	.005
2.友善地與自己相處	-.32	.54	-4.72	.000
3.自我照顧	-.29	.45	-5.12	.000
(二)人際關係(整體)	-.13	.41	-2.54	.014
1.連結感	-.07	.46	-1.20	.233
2.友善地與他人相處	-.20	.42	-3.70	.000
3.慈愛他人	-.12	.48	-2.00	.050
正念課程慈悲滋長量表	-.21	.37	-4.51	.000

(MM：前測平均數-後測平均數，SD：標準差)

表4-9 兩位教師帶領團體之正念課程慈悲滋長的t檢定分析表(N=116)

教師 A+B (n=116)				
	MM	SD	t 值	p
(一)自我慈愛	-.26	.41	-6.90	.000
1.接納自己	-.20	.49	-4.49	.000
2.友善地與自己相處	-.31	.53	-6.39	.000
3.自我照顧	-.27	.46	-6.41	.000
(二)人際關係(整體)	-.14	.38	-4.11	.000
1.連結感	-.08	.42	-2.08	.040
2.友善地與他人相處	-.19	.39	-5.12	.000
3.慈愛他人	-.16	.46	-3.70	.000
正念課程慈悲滋長量表	-.21	.36	-6.38	.000

(MM：前測平均數-後測平均數，SD：標準差)

第五章、討論與未來研究方向

本章將包含研究結果的討論、本研究的貢獻、限制、與未來的研究方向等內容。

第一節、討論

壹、正念課程顯著地滋長慈悲

經由正念課程的前後，施以「正念課程慈悲滋長量表」的測驗與分析，發現正念課程的確在「自我慈愛」與其 3 個次向度：「接納自己」、「友善地與自己相處」、「自我照顧」，在「人際關係」與其 3 個次向度：「連結感」、「友善地與他人相處」、「慈愛他人」，以及「整體的慈悲滋長」上，都有顯著增進慈悲的效果。

貳、正念課程在「連結感」上的增長較不顯著

在人際關係的向度中，如果將兩位正念老師所帶領的團體資料分開來看，在「連結感」的滋長上都未達顯著差異，只有在合在一起、讓樣本數達到一定程度，慈悲滋長的效果才達到顯著。

這有幾個可能性：

1. 由於前測的平均數較高，造成正念課程的前後測差異沒有其他構面的差異大，這可能與正念團體的學員在現職比例上以志工為最多，這些學員與人的連結感較強，較願意投身於志工的服務，因此產生了前測平均數較高，後測分數上升空間有限的現象。
2. 在正念課程設計中，強調連結感的課程較少，造成連結感增長的幅度較小。因此正念課程的團體活動中，如何讓「連結感」因子增加，是可以探討的議題。
3. 學習正念課程後慈悲滋長的改變元素，是否會在學習歷程上不同時間先後出現的差別？連結感是明瞭自己無法獨存於世界，現有的一切都源自於其他生命，與他人、環境是相互依存的，生命是一個整體的，而在人性上我們都有相似的特質，也經驗了生、老、病、死等相似的生命歷

程，有著求不得、愛別離、怨憎會、身心煎熬等相似的痛苦，因此能夠相互了解，這樣的體悟讓我們有一種連結感(Neff, 2013)。這種連結感是否要在自我悲憫、能夠自我接納與調節之後，才能將視野轉出自身而看見呢？相似的例子出現於正念的改變歷程中，Labelle等人(2015)針對癌症病人在MBSR課程中改變的歷程研究中發現，當下不批判性的覺察、減少反芻與焦慮等效果，在課程的早期即發生，而對想法與情緒的不反應性(允許想法、情緒來來去去)、覺知地行動、對情緒標記等效果發生在課程晚期。van Ravesteijn等人(2014)針對醫學上無法解釋症狀的個案以MBCT作質性研究，發現改變的歷程，開始於活在當下、覺察、接納身心狀況，之後辨識行為模式、改變行為模式，因此改善了自我照顧、自我悲憫。因此，連結感是否會在慈悲滋長改變歷程的後期才會較明顯呢？這是未來可以進一步探討的問題。

參、過去已學過正念者再次學習後，會有累加式的進步

在經過正念課程之後，雖然所有學員在自我慈愛與人際關係上都有進步，但是，過去已經學習過的學員，在「自我慈愛」與它的三個次構面(「接納自己」、「友善地與自己相處」、「自我照顧」)、以及人際關係的「慈愛他人」的次構面、與「整體慈悲滋長」的進步程度，比第一次學習者進步更大。這表示正念學習具有記憶或累加的效果，亦即原先已有學習經驗的學員再度學習後，他成長幅度較快，尤其是在自我慈愛(接納自己、友善地與自己相處、自我照顧)，及人際關係的慈愛他人等面向上。

在Machodo與Costa(2015)對於22位長期正念練習者的訪談研究中發現，他們在感知效能、情緒與認知調節的彈性、對自己的區辨、對自/他的全面觀照、平靜感、掌控感、選擇方式等變化，都得到研究者的注意，而這些變化，對於自我關係、自他關係都有影響。

肆、促進學員在正念課程結束後持續練習是重要議題

在本研究中，有三成的學員是過去曾經學習過正念或禪修者，但是在團體的前測分析中，與沒有學過正念的成員在正念慈悲的各個構面上並沒有顯著差別。可惜的是，本研究並未了解已學過正念的學員平日是否有自己持續作正式或非正式練習。

在正念團體課程結束之後，學習效果是否有消退現象？學習效果可以維持多久？如何協助學員慢慢地將正念融入生活呢？首先，動機的促進是關鍵，而這與課程中的正念體驗，有重要的連結。由於正念課程是經驗性學習，學習者有深刻的體驗，明瞭正念對生活、對生命的轉化性影響，才有可能用心地將習以為常、自動化的行動模式，轉換成活在當下的存在模式，這對任何人而言都是件不容易的事 (Kabat-Zinn, 1990, 1994; Segal, Williams, & Teasdale, 2015)。只要曾用心練習，就會體認到：失去正念覺察、不自覺地回到心不在焉的自動化模式，是多麼常見的狀況。因此，在生活中自我提醒的工具，如：正念鈴聲或手機APP程式，正念日記或作業的記錄，與同好一起練習的讀書會、正念深化日、共修社團等，都是促進正念持續練習的方法。

伍、性別因素對於正念或對己悲憫的學習效果有不同看法

Bodenlos、Strang、Gray-Bauer、Faherty、與 Ashdown 等人(2017)在系統性回顧現今 117 篇 MBSR 與 MBCT 的研究論文中發現，在總計 9820 位研究樣本中，女性占 71-72%，表示一般正念團體中，是以女性參與者占多數。那麼，是否因為正念課程對女性較有效且女性參與者較多，正念研究的正向效果才那麼顯著呢？正念的學習效果是否有性別差異呢？

Van der Gucht、Takano、Kuppens、與 Raes 等人(2017)發現「性別」這個調節變數，對於 13-18 歲在學學生的正念課程對於憂鬱症狀的變化上並無差異。

Neff (2003)則發現，女性相較於男性而言，對己悲憫的程度較少，她認為這可能與女性較容易自我批評與反芻負面感受有關。Yarnell 等人(2015)透過整合分

析(meta-analysis)發現男性在自我悲憫的程度上稍稍高於女性，但是建議不需在自我悲憫上過度強調性別差異。因此，不同研究似乎有不同的結果與看法。

值得注意的是，不同性別在正念的學習模式上可能不同。Gilbert 與 Waltz (2010)發現，性別因素對於正念與健康行為的預測是有差別的，男性是以能夠退後一步、觀察經驗者，預測有較健康的行為；女性是能夠正念地以口語描述經驗者，預測有較健康的行為。這似乎暗示了男性與女性在學習正念或自我悲憫上，是運用不同的方式來達到學習效果。這也提供團體帶領者一個參考，在正念的經驗探問時，男性與女性可以運用不同的引導語去深入經驗。

陸、學歷因素對於正念課程的慈悲滋長沒有影響

本研究的研究樣本雖然有學歷偏高的現象，但是在分析後，學歷對於正念學習的慈悲滋長並沒有影響。

正念學習雖然是經驗性學習，不過，學習前對於正念有正確觀念，是有助於正念學習過程中對體驗的瞭解(Cleirigh, & Greaney, 2015)。學歷對於正念正確觀念的建立、對經驗的正確覺知與理解是否有關，可以再作進一步探討。

柒、正念教師對學員學習正念的影響重大

由於在研究設計之初，為了避免不同老師在正念團體教學上有太大的差異與變數，影響到量表的信效度檢測，因此只有選擇了李燕蕙老師與跟隨李燕蕙老師學習正念多年的鄭存琪醫師兩位團體帶領者，在研究結果分析上也證實兩位老師所帶的正念團體的慈悲滋長狀況無顯著差異，這代表了李燕蕙老師在訓練正念教師方面的卓越能力。

需強調的是，正念教師對於學員的正念學習影響重大。對於不熟悉存在模式、慣於以行動模式、將想法當真、自我批判的正念初學者來說，要去了解與學習正念，其實並不是那麼容易。學員可能會以自己慣常的詮釋方法來理解正念，也許會將正念當做是一種知識或心理學技巧來學習、誤以為正念是正向思

考、或是誤以認知方式來想像經驗而不是真實地感受經驗，這樣的話，正念的學習將會停滯或走錯路(鄭雅之，2013)。此時，正念教師的身教示範與經驗探問就很重要了，他如何活在當下、將在課堂上所經驗的一切都視為自己正念與慈悲的學習，他對學員在此時此地的經驗、對團體內的人際互動，尤其是在艱辛的狀況時，如何以接納、開放、好奇、欣賞的姿態，真誠、仁慈、柔軟地與學員們互動，成為一種非語言、具體化的真實展現，讓初學者能夠真正親身感受到，什麼叫作正念與慈悲，當將正念與慈悲實踐於生活中，會呈現什麼樣的狀態，對生命會有什麼樣的影響，從而對老師、教法與學員自己的經驗產生理解與體悟，並產生信任感。因此，正念教師自己對於正念與慈悲的理解和體現、與自己及他人的關係、以正念生活的程度，都會直接影響到他自己的教學與學員學習的方向與品質(溫宗堃譯，2016)。



第二節、貢獻

正念療法被證實對於身心整體健康的促進、自他慈悲滋長等方面，多有助益。由於正念學習者的背景差異性很大、在練習過程中的感受與成長又較為個人與私密，因此，透過一個符合本土文化、能夠適切的反映學習者學習狀態的量表工具，對於正念學習者與帶領者都很有幫助。經由本研究發現，本量表具有上述的功能，能夠提供正念學習者一個練習過程的經驗反思，也透過此量表的結果，提供給帶領者一個回饋性的自我評估，了解課程的帶領成效與調整方向。

此外，本研究也發現：(1)正念課程對於學習者在自我慈悲與人際關係等慈悲滋長上都有增長的效果。(2)曾經學習過正念或禪修者，在上課前與未學過的學員沒有差異，但是上課後進步幅度較大。(3)需要促進已學習過正念的學員在課程結束後繼續練習並運用於生活上，是持續學習效果的重要課題。

第三節、研究限制

在正念療法中，正念與慈心禪為整體課程的一部分，對於幫助學習者體悟生命的完整性很有助益，而慈悲是一個整體的感受與行動，要以清晰的概念去定義慈悲，將之分割成不同面向，著實是件不容易的事；即使是同一個人，經驗了不同的生命歷程，也許對於慈悲也會有不同的看法；因此，要以單純的文字去描述慈悲這個深廣的生命議題，常會有過度簡化或概念化的疑慮，這反映在量表設計上，題目所偵測的目標常會涵蓋不同子構面的狀況，這需要研究者對於慈悲有更深切的體悟與持續地探究，以盡可能完整地讓量表真實反映應答者的狀態。此外，此量表在最初的設計動機上，是希望能夠涵蓋垂直向度的超越層面，但是在第二次修正後，因文字艱澀、不易瞭解，而將超越層面的意涵隱藏於題目背後，卻讓此量表有傾向於偵測水平向度心理社會層面的疑慮。最後，目前量表共計45題的題目稍多，亦為答題時影響信效度的可能限制。

本研究在實驗設計上沒有對照組；也缺乏課程結束後的追蹤設計，以觀察正念課程結束後可以維持多久的學習效果。研究方法採取單組前後測設計，前測的記憶影響、實驗中是否有其他因素影響結果，都會造成效度上的問題；例如，在團體開始到結束的人數其實是有改變的，由於正念團體為非開放性團體，一般狀況是成員在課程中退出或請假，沒有作中途退出團體的成員統計與原因調查，會高估研究結果或限制其結論的有效性。由於一次八週課程需要兩個月的時間，每次正念團體的參與人數不多，在收集樣本數上較為困難，樣本數不足、無法將八週或六日密集等不同課程作比較，也是限制之一。

此外，參與本次研究的學員，以高學歷、佛教信仰為主，雖然在資料分析時，學歷與宗教似無顯著影響正念的慈悲滋長效果，但是在研究數據的解讀時，仍需留意此項限制。

第四節、未來研究方向

未來將會邀請不同的正念老師，針對不同團體組成(如監獄、教師、病人等)、不同宗教或教育程度的學員，收集研究資料，在樣本數目足夠後，進行量表編製、刪減題數、編制簡短版量表等研究，讓此正念學習的自我評估更加容易。也將透過與目前已經證實具有信效度的相關量表作對比，了解此量表適切性的程度。

此外，研究者亦希望能夠對正念與慈悲的超越層面有更深入的體悟、與將此體驗轉化為簡單易懂的文字能力，編製能夠更完整地涵蓋超越層面的量表。

在研究設計上，除了增加對照組之外，在八週課程的前、中、後、與不同時間長度的追蹤施測，可以探索慈悲因子在正念課程進行的不同階段與課程後的发展歷程，是否與哪些課程較有關係，並且可以加入質性研究來了解慈悲在歷程中是如何變化、深化與開展的；學習效果隨著時間會如何變化、如何影響學習者對生命與生活的態度與方式。

同一位老師所帶領不同的正念團體課程，如八週、四週、密集六日、密集兩日、初階與進階等課程，可以分析不同課程設計的差異，了解它們在正念與慈悲變化的情形有什麼不同，以幫助參與者選擇合適自己課程與時間長度的團體。

由於本研究發現，在人際關係的向度中，「連結感」的滋長較有限，因此正念課程的團體活動中，如何讓「連結感」因子增加，是調整帶領方法、改變課程教授順序或內容設計，這些都是可以探索的方向。

本研究發現有許多學員會重覆參加正念課程或進階課程，我們可以進一步了解已學過正念的學員平日的練習狀況、時間長短、頻率多寡、持續與否、以及哪些因素可以增長正念與慈悲的增長。如果過去已經上過課卻沒有持續練習的學員，是什麼原因讓他們選擇再度回來重新學習而不是放棄？如何幫助學員此次課程結束之後能夠自己持續練習，是一個重要的討論議題。

此外，個人日常生活練習是否會與團體課程的效果不同，如：個人自修、

眾人在團體中無互動的共修、讀書會、或是以團體活動方式(有團體動力)的一起練習，這些不同的正念練習，慈悲滋長的成效是否有差別？對於初學者、久修者又是如何的影響呢？這些探索可以幫助正念帶領者了解如何增進學習者的學習效果，也幫助學習者進一步深化學習成效。



參考文獻

英文參考文獻

- Appel, J., & Kim-Appel, D. (2009). Mindfulness: implications for substance abuse and addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 7(4), 506-512.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
- Bodenlos J.S., Strang K., Gray-Bauer R., Faherty A., Ashdown B.K. (2017) Male Representation in Randomized Clinical Trials of Mindfulness-Based Therapies. *Mindfulness*, 8(2), 259-165.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, K., Ryan, R., & Creswell, J. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211.
- Bowen S, Witkiewitz K, Clifasefi SL, Grow J, Chawla N, Hsu SH, Carroll HA, Harrop E, Collins SE, Lustyk MK, Larimer ME. (2014) Relative Efficacy of Mindfulness-Based Relapse Prevention, Standard Relapse Prevention, and Treatment as Usual for Substance Use Disorders: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry*, 3.
- Breines, J.G., Chen, S. (2012) Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin* 38(9) 1133–1143
- Cleirigh D.O., Greaney J. (2015) Mindfulness and Group Performance: An Exploratory Investigation into the Effects of Brief Mindfulness Intervention on Group Task Performance. *Mindfulness*, 6 (3), 601-609.

- Crane, C., Barnhofer, T., Duggan, D., Hepburn, S., Fennell, M., & Williams, J. (2008). Mindfulness-Based Cognitive Therapy and self-discrepancy in recovered depressed patients with a history of depression and suicidality. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6), 775-787.
- Crane C, Williams JM. (2010) Factors Associated with Attrition from Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Patients with a History of Suicidal Depression. *Mindfulness*, 3(1):10-20.
- Foley, E., Baillie, A., Huxter, M., Price, M., & Sinclair, E. (2010). Mindfulness-based cognitive therapy for individuals whose lives have been affected by cancer: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(1), 72-79.
- Fredrickson, B.L., Cohn, M.A., Coffey, K.A., Pek, J., Finkel, S.M. (2008) Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *J Pers Soc Psychol*. 11;95(5):1045-62.
- Fu, S-T., Lee,C-S., Gunnell,D., Lee,W-C., Cheng,T-A. (2013) Changing trends in the prevalence of common mental disorders in Taiwan: a 20-year repeated cross-sectional survey. *The Lancet*, 381 (9862), 235-241.
- Germer C.K, Neff, K.D (2013) Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 1-12.
- Gilbert D., Waltz J. (2010) Mindfulness and healthy behavior. *Mindfulness*, 1 (4), 227-234.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13, 353-379. doi:10.1002/cpp.507
- Gilbert P. (2010). Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy (pp. 121–147). London: Routledge.

- Gilbert, P. (2010) *Compassion focused therapy*. London: Routledge.
- Gilbert, P., Choden, P. (2010) *Mindful compassion*. Oakland: New Harbinger.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011) Fear of compassion: development of three self-report measure. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84, 239–255
- Goetz JL, Keltner D, Simon-Thomas E. (2010) Compassion: An Evolutionary Analysis and Empirical Review. *Psychol Bull*, 136 (3), 351-74.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: an experiential approach to behavior change*. New York: Guilford.
- Hayes, S. C. (2002). Buddhism and acceptance and commitment therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(1), 58-66.
- Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life : the new acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Hayes, S.C., Luoma, J.B., Bond, F.W., Masuda, A., and Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behav. Res Ther.* 44, 1–25.
- Henson, R.K. (2001). Understanding internal consistency reliability estimates: A conceptual primer on coefficient alpha. *Measurement and evaluation in counseling and development*, 34(3), 177-189.
- Hertenstein, E., Rose, N., Voderholzer, U., Heidenreich, T., Nissen, C., Thiel, N., Herbst, N., and Külz, A.K. (2012) Mindfulness-based cognitive therapy in obsessive-compulsive disorder – A qualitative study on patients’ experiences. *BMC Psychiatry*, 12, 185
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78, 169–183.

- Hussain D. (2015) Meta-Cognition in Mindfulness: A Conceptual Analysis. *Psychological Thought*, 8(2), 132–141, doi:10.5964/psyc.v8i2.139
- Hutcherson CA, Seppala EM, Gross JJ. (2008) Loving-kindness meditation increases social connectedness. *Emotion*. 10;8(5):720-4.
- Hwang J.Y., Plante T., Lackey K. (2008) The Development of the Santa Clara Brief Compassion Scale: An Abbreviation of Sprecher and Fehr's Compassionate Love Scale. *Pastoral Psychol.* DOI 10.1007/s11089-008-0117-2
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York, Dell.
- Kabat-Zinn, J. (1994). Mindfulness Meditation for everyday live. London: Piatkus Books.
- Kelly AC, Carter JC, Borairi S. (2014) Are improvements in shame and self-compassion early in eating disorders treatment associated with better patient outcomes? *Int J Eat Disord.* 1;47(1):54-64.
- Kuyken, W., Byford, S., Taylor, R., Watkins, E., Holden, E., White, K., Teasdale, J. (2008). Mindfulness-Based Cognitive Therapy to Prevent Relapse in Recurrent Depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(6), 966.
- Kuyken W, Watkins E, Holden E, White K, Taylor RS, Byford S, Evans A, Radford S, Teasdale JD, Dalgleish T. (2010) How does mindfulness-based cognitive therapy work? *Behav Res Ther.* 11;48(11):1105-12.
- Labelle L.E., Campbell T.S., Faris P., Carlson L.E.(2015) Mediators of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR): Assessing the Timing and Sequence of

Change in Cancer Patients. *J.Clin. Psychol.* 71:21–40.

Leary, M.R., Tate, E.B., Adams, C.E., Allen, A.B., Hancock, J.(2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implication of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92,887-904.

Linehan, M. M. (1993a). Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. New York: Guilford.

Linehan, M. M. (1993b). Skills training manual for treating borderline personality disorder. New York: Guilford.

Lutz A, Brefczynski-Lewis J, Johnstone T, Davidson RJ. (2008) Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: effects of meditative expertise. *PLoS One.* 3;3(3):e1897.

Martins D., Nicholas N.A., Shaheen M., Jones L., Norris K.(2013) The development and evaluation of a compassion scale. *J Health Care Poor Underserved.* 24(3), 1235-1246.

McMain, S., & Korman, L. M. (2001). Dialectical behavior therapy and the treatment of emotion dysregulation. *Psychotherapy in Practice*, 57(2), 183-196.

McCracken LM, Vowles KE. (2014) Acceptance and commitment therapy and mindfulness for chronic pain: model, process, and progress. *Am Psychol.* Feb-Mar;69(2):178-87.

Machodo S.M., Costa M.E. (2015) Mindfulness Practice Outcomes Explained Through the Discourse of Experienced Practitioners. *Mindfulness*, 6 (6), 1437-1447.

Neff.K.D.(2003) Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.

Neff, K.D., Hsieh, Y-P, Dejjitrat, K.(2005) Self-compassion, achievement goals, and

- coping with academic failure. *Self and Identity*, 4 (3), 263-287.
- Neff, K.D., Rude, S.S., Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Neff, K.D. (2011) *Self-compassion*. New York, NY: William Morrow.
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2012). The role of self-compassion in romantic relationships. doi:10.1080/15298868.2011.639548
- Neff, K.D., Germer, C.K.(2013) A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69, 28-44.
- Neff, K. D., Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176.
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y. J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' wellbeing. *Motivation and Emotion*, 33, 88-97.
- Piet J, Wurtzen H, Zachariae R. (2012) The effect of mindfulness-based therapy on symptoms of anxiety and depression in adult cancer patients and survivors: a systematic review and meta-analysis. *Psychology*;80(6):1007-1020.
- Pommier, E.A. (2010) The compassion scale. Dissertation Abstracts International Section: *Humanities and Social Science*, 72,1174.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K.D., Van Gucht, D. (2011) Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 18, 250-255.
- Salzberg, S. (1995) *Loving-kindness: the revolutionary art of happiness*. Shambala Publication, Boston, MA.
- Segal, Z. V., Williams, J. M., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive*

- therapy for depression: A new approach to preventing relapse. New York: Guilford.
- Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62*(3), 373-386.
- Skanavi S, Laqueille X, Aubin HJ. (2011) Mindfulness based interventions for addictive disorders : a review. *Encephale. Oct; 37 (5): 379-87.*
- Soyza C.K., Wilcomb, C.J. (2013) Mindfulness, Self-compassion, Self-efficacy, and Gender as Predictors of Depression, Anxiety, Stress, and Well-being. *Mindfulness*. DOI 10.1007/s12671-013-0247-1
- Sprecher S., Fehr B.(2005) Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships 22: 629*
- Strauss C., Taylor B.L, Gu J., Kuyken W., Baer R., Jones F., Cavanagh K. (2016) What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review 47, 15–27.*
- van Ravesteijn H.J., Suijkerbuijk Y.B., Langbroek J.A., Muskens E., Lucassen P.L.B.J., van Weel C., Wester F., Speckens A.E.M (2014) Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) for patients with medically unexplained symptoms: Process of change. *Journal of Psychosomatic Research, 77, 27–33.*
- Wachs, K., & Cordova, J. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy, 33*(4), 464-481.
- Williams, J., Duggan, D., Crane, C., & Fennell, M. (2006). Mindfulness-based cognitive therapy for prevention of recurrence of suicidal behavior. *Journal of Clinical Psychology 62*(2): 201-210.
- Williams, J. (2008). Mindfulness, depression and modes of mind. *Cognitive Therapy and Research, 32*(6), 721-733.

- Woods, H., Proeve, M. (2014) Relationships of Mindfulness, Self-Compassion, and Meditation Experience With Shame-Proneness. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*. 28(1) 20-33.
- Yarnell, L.M., (2015) Meta-Analysis of Gender Differences in Self-Compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499-520.
- Van der Gucht K., Takano K., Kuppens P., Raes F. (2017) Potential Moderators of the Effects of a School-Based Mindfulness Program on Symptoms of Depression in Adolescents. *Mindfulness*, 8(3), 797-806.
- Zeng X., Wei J., Oei T.P.S., Liu X. (2016) The Self-Compassion Scale is Not Validated in a Buddhist Sample. *J Relig Health*, DOI 10.1007/s10943-016-0205-z



中文參考文獻

- 丁凡、江孟蓉、李佳陵、黃淑錦、楊琇玲(譯)(2014)。正念的感官覺醒。(原作者：Kabat-Zinn J.)。台北市：張老師文化。(原著出版年：2005)
- 內政部統計處(2016，3月)。105年第11週內政統計通報(我國15歲以上人口教育程度統計)。取自 http://www.moi.gov.tw/stat/news_content.aspx?sn=10392
- 白美正(譯)(2011)。超越佛洛伊德：精神分析的歷史。(原作者：Mitchell S.A.)。台北市：心靈工坊文化。(原著出版年：1995)
- 石世明(譯)(2015)。找回內心的寧靜：憂鬱症的正念認知療法(第二版)。(原作者：Segal Z.V., Williams J.M.G., Teasdale J.D.)。台北市：心靈工坊文化。(原著出版年：2013)
- 江支地(譯)(1997)。慈悲。(原作者：中村元)。台北市：東大。(原著出版年：1956)
- 江翰雯(譯)(2008)。世界上最快樂的人。(原作者：詠給·明就仁波切)。台北市：橡實文化。(原著出版年：2007)
- 李城忠(2011)。應用統計學：量化研究 SPSS 範例分析。新北市：新文京開發。
- 何定照(譯)(2012)。正念的奇蹟。(原作者：一行禪師)。台北市：橡樹林。(原著出版年：1987)
- 吳明隆(2014)。論文寫作與量化研究，第四版。台北市：五南。
- 吳茵因(譯)(2012)。正念。(原作者：Williams M, Penman D.)。台北市，天下文化。(原著出版年：2011)
- 杜傳華、蘇建(譯)(2011)。意識光譜。(原作者：Wilber K.)。北京：萬卷出版。(原著出版年：1977)
- 性空法師(2012a)。清淨道次第禪修地圖：讀懂阿毘達摩的理論與實踐。新北市：大千。
- 性空法師(2012b)。諸佛共同的聖劍：最完整四念處禪修講解，最直接斷除煩惱的力量。新北市：大千。

- 林生傳 (2003)。教育研究法：全方位的統整與分析。台北市：心理。
- 林鈺傑(2012)。「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 (4) 607-632。
- 林鈺傑(2013)。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 (3) 395-442。
- 林瑞冠(譯)(2010)。你是幸運的。(原作者：詠給·明就仁波切)。台北市：眾生
文化。(原著出版年：2009)
- 周和君(譯)(2004)。觀照的奇蹟。(原作者：一行禪師)。台北市：橡樹林。(原著
出版年：1998)
- 周和君(譯)(2010)。智慧的心：佛法的心理健康學。(原作者：Kornfield J.)。台
北市：張老師文化。(原著出版年：2008)
- 胡君梅(2012)。正念與內觀的譯詞與比較。福嚴會訓，36，10-17。
- 胡君梅(譯)(2013a)。正念療癒力。(原作者：Kabat-Zinn J.)。新北市：野人文
化。(原著出版年：1990)
- 胡君梅(譯)(2014)。自我療癒正念書。(原作者：Santorelli S.)。新北市：野人文
化。(原著出版年：1999)
- 陳如山、高旭繁、韓佩凌、張歆祐、李燕蕙(2015)。幸福學：正向心理學觀
點。台北市：空大。
- 陳永宏，呂凱文(2013)。慈經與當代正念慈心禪的交涉。南華大學宗教學研究
所碩士論文。
- 陳德中、溫宗堃(譯)(2013b)。正念減壓初學者手冊。(原作者：Kabat-Zinn J.)。
台北市：張老師文化。(原著出版年：2012)
- 陳蕙蘭，王枝燦(2013)。醫療志工自我效能與工作價值觀之探討-以嘉義地區為
例。南華大學生死學研究所碩士論文。
- 許秋田、翁嘉英(2014)。悲憫心與身心健康：以慈濟高齡環保志工團體為例。
嘉義：中正大學心理學研究所博士論文。

- 梁永安(譯)(2002)。牛的印跡：禪修與開悟見性的道路。(原作者：聖嚴法師、Stevenson D.)。台北市：商周出版，城邦文化發行。(原著出版年：2000)
- 黃舒鈴、胡文郁、溫宗堃、徐鳴謙、釋惠敏、杜正民(2015)。「慈悲」意涵之初探—某佛教學系學生之觀點。安寧療護，20(3)，231-244。
- 項慧齡(譯)(2016)。達賴喇嘛說佛教。(原作者：達賴喇嘛、圖丹卻准)。台北市：橡實文化。(原著出版年：2014)
- 溫宗堃(譯)(2012)。關於正念減壓的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考。(原作者：Kabat-Zinn J.)。福嚴佛學研究，9，187-214。(Chinese translation of 'Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps' by Jon Kabat-zinn)。
- 溫宗堃等(譯)(2014)。正念的真正意思為何—巴利聖典的觀點。(原作者：菩提比丘 Bhikkhu Bodhi)。福嚴佛學研究，9，1-22。
- 溫宗堃(譯)(2016)。正念減壓教學者手冊—給臨床工作者與教育家的實務指引。(原作者：McCown D., Reibel D., Micozzi M.S.)。台北市：法鼓文化。(原著出版年：2010)
- 曾祥龍、劉雙陽、劉翔平(2013)。慈心禪在心理學視角下的應用。心理科學進展，21(8)，1466-1472。
- 楊添圍、周仁宇(譯)(2013)。人我之間：客體關係理論與實務。(原作者：Hamilton N.G.)。台北市：心靈工坊文化。(原著出版年：2004)
- 楊語芸(譯)(2012)。回歸真我：心理與靈性的整合指南 (How to be an adult : A handbook for psychological and spiritual integration)。(原作者：Richo D.)。台北市：啟示出版。(原著出版年：1991)
- 雷叔雲(譯)(2009)。慈心禪。(原作者：慈濟瓦法師)。台北市：橡樹林出版。
- 雷淑雲(譯)(2012) 減壓，從一粒葡萄乾開始。(原作者：Stahl B., Goldstein E.)。台北市：心靈工坊文化。(原著出版年：2010)
- 聖嚴法師(2011)。三十七道品講記。台北市：法鼓文化。

- 蔡文熙(譯)(2013)。三十七道品導引手冊。(原作者：緬甸雷迪大師)。台北市：方廣文化。(原著出版年：1923)
- 蔡昌雄(2005)。醫療田野的詮釋現象學應用。質性研究方法與議題創新。嘉義縣：南華教研所。259-286。
- 蔡昌雄、蔡淑玲、劉鎮嘉(2006)。死亡焦慮下的自我照顧－以安寧護理人員為例。生死學研究，3，133-164。
- 鄭福明、王求是(譯)(2004)。佛教與心理治療藝術。(原作者：河合隼雄 Hayao Kawai)。台北市：心靈工坊文化。(原著出版年：1996)
- 鄭雅之、黃淑玲(2013)。人格特質及作業執行情形對正念療法成效之預測。台中：中山醫學大學臨床心理學研究所碩士論文。
- 賴隆彥(譯)(2006)。正念之道。(原作者：向智尊者Nyanaponika Theravu)。台北：橡樹林文化。(原著出版年：1962)
- 錢基蓮(譯)(2013)。寬容，讓自己更好。(原作者：Neff K.)。台北市：天下文化。(原著出版年：2011)
- 嚴瑋泓(2016)。維摩詰經的倫理學形態是結果主義嗎?基於慈悲與無我的批判反思。佛光學報，2(1)，169-198。
- 釋宗白(2011)。正念意涵及其在諮商心理治療的轉化機制。輔導季刊，47(2)，60-71。
- 釋自鼎、釋恆定、蘇錦坤、溫宗堃、陳布燦、王瑞鄉(譯)(2013)。念住：通往證悟的直接之道。(原作者：無著比丘 Bhikkhu Anālayo)。嘉義市：香光書鄉。(原著出版年：2003)
- 竇金城(2016)。正念在促進心理健康上的運用與機制。輔導季刊，52(3)，60-71。

附錄

附錄2-1 慈心禪引導語

(1) 在一個舒適的地方，以一個放鬆而覺醒的姿勢，坐著、臥著、或站立著。將覺察帶到呼吸與身體，並做為整體呼吸者，安住一段時間。

(2) 當呼吸感到順暢舒適之後，觀想在這一生中無條件愛我的人，讓自己進入他們無條件的愛、接納與仁慈的場域中，感受他們的愛與接納，沉浸在這種慈心的感覺中，以愛對自己祝福：願我平安，受到保護，不受內在與外在的傷害；願我快樂、滿足；願我健康、圓滿；願我幸福、自在。

讓自己消融在這此刻完整的感覺裡。一段時間之後，才再進行下一個階段。

(3) 我們擴展自己心靈與生命的慈心場域，邀請其他生命，逐一或全體共同進入這個慈愛的場域中。

首先，我先邀請感覺很親近的人。在自己心中與他們一起呼吸，把他們懷抱在心中，祈願他們安好：願他們平安，受到保護，不受內在與外在的傷害；願他們快樂、滿足；願他們健康、圓滿；願他們幸福、自在。

心裡時時刻刻停留在慈愛的場域中，祝福他們，以具足正念地感受每句話背後的祝福意念。在每句話之間暫停一下，觀察自己身心有什麼現象生起，觀照呼吸。一段時間之後，再進行下一個階段。

(4) 接下來，我邀請不熟悉、關係普通、或甚至不認識的人，逐一或全體共同進入這個慈愛的場域中。把他們懷抱在心中，祈願他們安好：

願他們平安，受到保護，不受內在與外在的傷害；願他們快樂、滿足；願他們健康、圓滿；願他們幸福、自在。

心裡時時刻刻停留在慈心的場域中，祝福他們，以具足正念地感受每句話背後的祝福意念。在每句話之間暫停一下，觀察自己身心有什麼現象生起，觀照呼吸。一段時間之後，再進行下一個階段。

(5) 接下來，我邀請一兩個覺得討厭、或曾經傷害我的人，這並不表示我一定

要原諒他們曾經傷害我這件事，只是認可他們也是人，他們也有渴望，也會感到不安，我只是依照自己準備好、允許的程度，至少願意做個實驗，將慈愛擴展到他們身上，祈願他們安好：願他們平安，受到保護，不受內在與外在的傷害；

願他們快樂、滿足；願他們健康、圓滿；願他們幸福、自在。

心裡時時刻刻停留在慈心的場域中，祝福他們，以具足正念地感受每句話背後的祝福意念。在每句話之間暫停一下，觀察自己身心有什麼現象生起，觀照呼吸。一段時間之後，再進行下一個階段。

(6) 接下來，對自己、所愛的人、非憎非愛的中立者、敵人，以平等心破除界限，修平等慈。

(7) 接下來，基於心與愛的無窮、無量，我可以將慈愛場域擴展到鄰居、城市、國家、世界、地球、整個宇宙，祈願所有的生命安好：

願所有的生命平安，受到保護，不受內在與外在的傷害

願所有的生命快樂、滿足；願所有的生命健康、圓滿；願所有的生命幸福、自在

心裡時時刻刻停留在慈心的場域中，祝福他們，以具足正念地感受每句話背後的祝福意念。

(8) 最後，觀察與感受呼吸與身體，安住在當下的喜悅與清明之中。不管此次練習的經驗如何，都要向自己的勇氣與慈愛致敬，因為我願意撥出時間來滋養自己、擴展內心。

附錄3-1 研究者鄭存琪之佛教禪修與正念相關課程修習及師資訓練資歷

一、佛教禪修

- (1) 法鼓山初級禪坐班 (北投農禪寺)(桃園齋明寺) (1989. 10) (2013.03)
- (2) 精進佛七 (南投埔里靈巖山寺) (1992. 07)
- (3) 佛七 (懺雲法師, 南投水里蓮因寺, 齋戒學會) (1994. 08)
- (4) 葛印卡內觀十日禪 (台中新社) (2001.12)
- (5) 極樂淨土禪修閉關、藥師佛禪修閉關、大手印第一/二期閉關、開心禪第一、二階, 解脫道第一階 (詠給明就多傑仁波切, 台北、台中)
(2004.10, 2008.04, 2009.03, 2010.10, 2016.10)
- (6) 大圓滿實修閉關 (竹慶本樂仁波切, 台北) (2008.11)
- (7) 千手千眼觀世音菩薩紐涅閉關 (突托仁波切, 台北) (2009.03)
- (8) 空性五次第禪修閉關兩次 (阿里·金洲, 台北) (2009.09, 2010.09)
- (9) 大圓滿立斷閉關 (措尼仁波切, 台北) (2016.12)

二、正念相關課程

- (1) 正念療法(MBCT, MBSR): 五日密集課程 (李燕蕙老師, 台北)(2011.03)
- (2) 正念療法十周課程共完成兩次 (李燕蕙, 南華大學, 嘉義) (2014, 2015)
- (3) 正念認知治療(MBCT)教師訓練課程 I (Dr. Mark Williams, 台北) (2012.04)
- (4) 正念認知治療(MBCT)教師訓練課程 II by 牛津正念中心
(Dr. Melanie Fennell and Marie Johansson, 台北) (2013.04)
- (5) 正念減壓療法(MBSR)三日工作坊 (Dr. Jon Kabat-Zinn, 台北) (2014.11)
- (6) 慈悲焦點治療兩日工作坊 (Dr. Chris Irons, 台北) (2015.09)
- (7) 接納與承諾治療(ACT)工作坊(張本聖老師, 高雄張老師) (2016.04)
- (8) 正念認知治療(MBCT)教師訓練課程 I & II by 牛津正念中心
(Dr. Mark Williams, 台北) (2016.04)
- (9) 正念助人專業培訓學員與助理教師 (李燕蕙老師) (2016-2017)

三. 帶領正念相關工作坊

- (1) 第七屆園藝治療國際研討會: 正念覺察工作坊(台中) (2013.12)
- (2) 梅峰(台大園藝系農場)解說員訓練課程: 一日正念工作坊(南投)(2013.05)
- (3) 台中慈濟醫院帶領正念療法八周課程(五梯)與四周課程(一梯)、兩日密集班(一梯)、一日正念日(七次)、與正念深化日(三次) (2016.3-迄今)
- (4) 彰化基督教醫院諮商中心四周課程 (2016.9-12)

附錄3-2 第一次預試問卷

一、正念層面

(一) 接納

1. 可以接納生活中所發生的任何事物。
2. 接納自己的各種樣貌，包含自己的不完美。
3. 我接納他人的各種樣貌，包含他人的不完美。
4. 接納世界的各種樣貌，包含世界的不完美。

(二) 不評價

1. 允許任何事物的自然變化。
2. 歡迎任何事物自然的發生或消逝，不予以批判。
3. 可以欣賞生活中人事物的各個不同面向。
4. 我能以好奇的態度，覺察生活中的人事物。

(三) 覺察與活在當下

1. 我可以覺察自己的情緒、想法、身體感受、或周遭環境的狀況。
2. 我可以專注在當下的經驗。
3. 我能夠在時時保持正念覺察。
4. 我能夠在忘失覺察後一段時間，再度地回到覺察。

二、解脫

(一) 體悟緣起、無自性

1. 世間是無常、不斷遷變的。
2. 一切現象都需要各種條件的聚合才能形成。
3. 隨著現象的組成條件不斷地改變或消散，現象也隨之改變或消散。
4. 當我尋找一個永恆不變的自我時，無論如何尋找，也都找不到。
5. 我能夠安住於如虛空般的空性中。
6. 我能夠體會「本來無一物，何處惹塵埃」的喻義。

(二) 無執著

1. 這個世間即使想要執著、讓它固定不變，也是辦不到的。
2. 我能夠沒有執著、自在的活在當下。
3. 當我執著於某些事物時，得失心與情緒波動便隨之明顯。

(三) 珍惜當下

1. 每一個現象都是眾多條件聚合才能夠形成，因此都有原因與意義。
2. 我能夠看見表象後面所呈現的原因、脈絡與意義。
3. 我能夠珍惜每個當下。
4. 我會對自己的動機、言行舉止負責。

(四) 平等一體

1. 我能夠體會，每個生命和我一樣，都想要遠離痛苦、得到安樂。
2. 我能夠體會，每個生命在本質上，都是一體、尊貴的。
3. 生命與生命、生命與環境之間，都是息息相關、相互影響的。

三、人際關係

(一) 意願

1. 我願意與人親近。
2. 我願意關懷別人。
3. 我願意陪伴別人。

(二) 同理

1. 我能夠傾聽別人。
2. 我能夠設身處地體諒別人。
3. 我能夠感受別人的情緒。

(三) 欣賞

1. 我能夠看見別人正向的一面。
2. 我能夠看見別人的努力。
3. 我能夠欣賞別人與我不同的特質。

(四) 尊重

1. 我能夠尊重別人有他自己的需求。
2. 我能夠尊重別人有他自己、不同於我的選擇。
3. 我能夠尊重別人做他自己。

(五) 分享

1. 我能夠祝福別人。
2. 當別人的快樂時，我能夠為他高興。
3. 當別人需要時，我願意提供我自己做得到的服務。

四、自我慈愛

(一) 自我接納與尊重

1. 我能夠接納自己的任何特質。
2. 我能夠接納自己在過去所造成的缺陷與遺憾，並且為它們負起屬於自己的責任。
3. 我能夠接納自己有時候的無能為力。
4. 我能夠尊重自己的需求。
5. 我能夠尊重自己所擁有與眾不同的特質。
6. 我能夠了解、接納與尊重自己的極限。

(二) 自我疼愛與照顧

1. 當面臨自己的極限時，我能夠適時地拒絕別人。
2. 我能夠適時、適當的表達自己的感受與想法。
3. 我能夠看見自己的努力與成長，並且肯定自己。
4. 我能夠慈愛自己。
5. 我能夠適時、適當的照顧自己。
6. 當我需要協助時，我能夠向別人求助。

五、情緒與身體感受

(一) 情緒：

1. 我覺得平靜。
2. 我覺得平安。
3. 我覺得喜悅。
4. 我覺得滿足。
5. 我覺得感恩。
6. 我能夠接納自己的情緒，並且與自己的情緒共處。

(二) 身體感受

1. 我覺得身體放鬆。
2. 我覺得身體有輕安感。
3. 我覺得有活力。
4. 我能夠覺察身體的狀態。
5. 我能夠接納身體的感受。
6. 我能夠與身體不舒服的感受共處。

(三) 睡眠品質

1. 睡眠安穩。
2. 我起床時感到充分休息。
3. 起床時心情愉快。
4. 我能夠覺察自己是否作夢。
5. 我沒有做惡夢。

附錄3-3 第二次預試問卷

一、自我慈愛

參、接納自己

1. 我接納自己的缺點與脾氣。
2. 當負面情緒或想法生起時，我可以接納它，且不會因此批判自己。
3. 我接納問題的發生，並負起屬於自己的責任。
4. 我接納周圍的人、事、物以他們原來的樣貌呈現。
5. 我接納生命「生、老、病、死」的自然變化。
6. 我能接受人事物的變化，不抗拒或逃避。
7. 即使生活壓力會讓我心煩氣躁，我仍能接納它。
8. 即使身體疼痛，我也能夠與疼痛感共處。

(二) 友善地與自己相處

1. 我珍惜當下的每一刻。
2. 我會以好奇的態度，去探索生活中的一切人事物。
3. 我會像對待好朋友一樣，友善地對待自己。
4. 我了解、接納與尊重自己的限制。
5. 對生命過程中所發生的一切，我懷著感恩的心。
6. 我喜歡我自己。
7. 我能夠誠實地面對自己。

(三) 慈愛自己

1. 我會正視自己的需求，並能適時地照顧自己。
2. 當自己犯錯時，我會自責且不容易原諒自己。(反向題)
3. 我感受到自己內在的平安喜悅。
4. 當我感受到壓力時，我允許自己放慢、放鬆。
5. 當碰觸到自己的界限时，我能夠拒絕別人的要求。
6. 我能夠適切地表達自己的感受與想法。
7. 即使沒有達到目標，我仍然會肯定自己在過程中的努力。
8. 當情緒起伏時，我能夠慈愛地照顧自己。
9. 當心煩時，雖然我知道如何調適，但不願意讓自己好過。(反向題)
10. 我能夠覺察身體的緊繃、不適，並且適時地調適它。
11. 我會愛惜自己的身體，並負起照顧它的責任。

二、人際關係

(一) 連結感

1. 我了解每個人都和我一樣，想要遠離痛苦、得到快樂。
2. 我了解每個人有不為人知的辛苦與無奈。
3. 我能感受到人與人之間，都是息息相關、相互影響的。

4. 我了解每個人在本質上，都是平等、同樣珍貴的。
5. 當別人受苦時，我感同身受。
6. 當與別人親近時，我感到自在。

(二) 友善地與他人相處

1. 我喜歡與人共處。
2. 當別人有需要時，我願意陪伴與支持。
3. 當別人心情不好時，我願意聽他述說。
4. 我能夠真誠地關心別人。
5. 我能夠看見別人的努力與付出。
6. 我能夠欣賞別人與我不同的特質。
7. 我能夠尊重別人有他自己的需求與選擇。

(三) 慈愛他人

1. 當有開心的事情時，我會與別人分享。
2. 當聽別人說話時，我能夠感受到對方的情緒。
3. 當別人需要我幫助時，我會考量對方的需求來提供協助。
4. 當別人對我的不友善時，我能夠理解、體諒他。
5. 當別人快樂時，我由衷地為他感到高興。
6. 當別人以負向言詞批評我時，我內心仍願意祝福他。

附錄3-4 專家審查後建議意見整理

一、自我慈愛：第 1-26 題

題 項	不適合	修正後適合	適合
<p>(1) 修正後：<u>我接納自己的缺點與脾氣。</u> (可)</p> <p>原來的題目：我接納自己的任何樣貌與特質，包含自己的不完美。</p> <p>意見：(a)許：我會接納自己不完美的缺點與脾氣。</p> <p>(b)趙：去掉「任何」，</p> <p>(c)胡：這當作第一題感覺範疇太大，也許可以考慮放最後一題。我的想法是，問卷的邏輯是從小範圍逐漸擴大，這可能比較貼近一般人的思維邏輯，但我不一定是對的。</p>	□	■	□
<p>(2) 修正後：<u>當負面情緒或想法生起時，我可以接納它，且不會因此批判自己。</u></p> <p>原來的題目：當負面的想法或情緒生起時，我接納它，不會因此批判自己。</p> <p>意見：(a)許：當負面情緒或想法出現時，我會接納它，不會去批評自己。</p> <p>(b)趙：有兩階段(接納、不批判)，分成兩題</p> <p>(c)胡：這個問題裡面有兩個議題，一個是”接納”，一個是”批判自己”，綁在一起背後好像有個假設是[接納自己，就不會批判自己]。嗯，這個假設...好像有待商榷，有時候批判自己其實是高度接納下的勇敢行為，以成為日後改進的重要依據，這是勇猛精進下的接納，我個人是覺得這比較是正念中的接納。而不是閃開批判，甚麼都對/好/可以的接納。也許可以調整為「當負面的想法或情緒生起時，我接納它，不會因此過度且非理性地批判自己或他人。」</p> <p>(d)李：當負面想法或情緒生起時，我可以接納它，且不會因此批判自己</p>	□	■	□
<p>(3) 修正後：<u>我接納問題的發生，並負起屬於自己的責任。</u></p> <p>原來的題目：我接納自己所造成的問題，並且為它們負起屬於自己的責任。</p> <p>意見：(a)許：遇到問題或錯誤，我會看自己佔幾成責任，不會一肩扛起。</p> <p>(b)趙：我接納問題的發生，並為他們負起完全的責任</p>	□	■	□

題 項	不適合	修正後適合	適合
<p>(c) 胡：首先，此題所承載的層次好像多了些耶，第一層是[接納]，第二層是[負責]，第三層是[分辨出屬於自己的責任]。</p> <p>其次，上題依照原來的題目，其背後的邏輯是[接納=不批判自己]。然而，在真實的人生中，能夠適度批判自己者，通常才能勇於負責，反過來看[不批判自己=不容易負責任]。換言之，第(2)[接納=不批判自己]與(3)[接納=負責+能分辨責任歸屬]的內在邏輯可能是相左的喔。</p> <p>(d) 吳：感覺上是兩件事，可拆成兩題。或者是：我為自己所造成的問題，負起責。</p>			
<p>(4) 修正後：<u>我接納周圍的人、事、物以他們原來的樣貌呈現。</u></p> <p><u>(兩題指向不同，回復)</u></p> <p>原來的題目：我接納生命以它原來的樣貌呈現。</p> <p><u>我接納「生、老、病、死」的自然變化。</u></p> <p>意見：(a)許：對於生老病死的過程，我選擇以順其自然的態度來面對。</p> <p>(b)趙：這問題感覺蠻深蠻大的。</p> <p>(c)胡：[生命]，很大&抽象，容易淪為想當然爾式地回覆。隨機找個路人問：[你接不接受「生、老、病、死」生命的自然變化]。大概很大比例的人會很贊同，這個問題就不會有鑑別力喔。也許可以調整「我接納周圍的人、事、物以他(們)原來的樣貌呈現。」</p> <p>(d)李/賴：改成「我能接納生命「生、老、病、死」的自然變化。」</p>	□	■	□
<p>(5) <u>我接納生命「生、老、病、死」的自然變化。(可)</u></p>			■
<p>(6) 修正後：<u>我珍惜當下的每一刻。(可)</u></p> <p>原來的題目：我珍惜與享受當下的經驗。</p> <p>意見：(a)許：我會珍惜與享受當下的每一刻。</p> <p>(b)胡：珍惜，未必會享受，例如照顧失智症的家人，能[珍惜]彼此在一起的時光，但還要[享受]可就強人所難了，這時候能”心平氣和地承受”就已經很正念又慈心了。因此個人覺得這是兩個不適合放在一起的問題耶，即便表</p>	□	■	□

題 項	不適合	修正後適合	適合
<p>面相似度頗高。</p> <p>(c)賴：我接納、享受、並珍惜當下的經驗。</p>			
<p>(7) 修正後：<u>我會以好奇的態度，去探索生活中的一切人事物。(已改)</u>我能以好奇與欣賞的態度，面對生活中的人事物。<u>(許較好，修改)</u></p> <p>原來的題目：我能以好奇的態度，欣賞生活中的人事物。</p> <p>意見：(a)許：我會以好奇的態度，去探索生活中的一切人事物。</p> <p>(b)蔡：似乎與自我較無關，可考慮改列於人際關係</p> <p>(c)賴：我能以好奇與欣賞的態度，面對生活中的人事物。</p>	□	■	□
<p>(8) 修正後：<u>我會正視自己的需求，並能適時地照顧自己。(可)</u></p> <p>原來的題目：當覺察到自己的需求時，我能夠尊重自己，並且適度地照顧自己。</p> <p>意見：(a)許：我會正視自己的需求，並能適時地去滿足它。</p> <p>(b)胡：尊重自己與照顧自己，可以是兩回事。也許可以調整為：「當我發現到自己和別人的需求不同時，我以別人的需求為第一優先。」</p> <p>(c)賴：當覺察到自己的需求時，我能夠尊重並適度照顧它。</p>	□	■	□
<p>*<u>(9) 修正後：當自己犯錯時，我會自責且不容易原諒自己。(可)</u></p> <p>原來的題目：雖然盡可能努力，我仍瞭解與允許自己有可能犯錯。</p> <p>意見：(a)趙：當盡力而為後，我允許自己可能犯錯</p> <p>(b)胡：當自己犯錯時，我會自責且不容易原諒自己。</p>	□	■	□
<p>(10) 修正後：<u>我會像對待好朋友一樣，友善地對待自己。(可)</u> 原來的題目：我總是友善地對待自己。</p> <p>意見：(a)許：我會像對待好朋友一樣，友善地對待自己。</p> <p>(b)胡：我能覺察到自己的需求，且適度合宜地滿足這些需求。</p>	□	■	□
<p>(11) 修正後：<u>我感受到自己內在的平安喜悅。(可)</u> (把禪修的平靜帶回生活上)</p> <p>原來的題目：我感受到自己內在的圓滿。</p> <p>意見：(a)許：對於內在，我感到幸福美滿。</p> <p>(b)趙：圓滿 → 喜悅，一學期的課，兩堂慈心禪，可以體會這麼深嗎？</p>	□	■	□

題 項	不適合	修正後適合	適合
<p>(c) 胡：[內在圓滿]議題可能太大，對一般人而言可能也過於抽象耶。</p> <p>(d) 吳：圓滿，帶有宗教化色彩，建議用其他語詞</p> <p>(e) 李：我感受到自己(內在的圓滿?)=>(自己存在的價值與意義)</p>			
<p>(12)修正後：<u>我能接受人事物的變化，不抗拒或逃避。(可)</u></p> <p>原來的題目：當事物變遷時，我希望它不要改變。</p> <p>意見：(a)許：當世間事物不斷產生變化時，我會接受它的改變。</p> <p>意見：許：當世間事物不斷產生變化時，我無法接受它的改變。</p> <p>(b)蔡：不確定此題與自我慈愛的相關性為何</p> <p>(c)胡：(加題)當我感受到壓力時，我能覺察周圍的環境與整體情勢脈絡。</p> <p>(d)賴：我接納事物的變遷。</p>	□	■	□
<p>(13) 修正後：<u>當我感受到壓力時，我允許自己放慢、放鬆。(回復)</u></p> <p>當我感受到壓力時，我會適時地自我照顧。(允許是重點)</p> <p>原來的題目：當我感受到壓力時，我允許自己放慢、放鬆。</p> <p>意見：(a)許：感到有壓力時，我會選擇讓自己腳步放慢、放輕鬆。</p> <p>(b) 胡：放慢、放鬆未必是面對壓力的最好策略，正念也不強調放慢或放鬆，但強調時時刻刻的覺察。許多高階主管因工作的訓練可以做到[加題]，但沒有正念的訓練，所以做不到 12 題，因此這兩題的對比可能是頗有意義的喔。</p>	□	■	□
<p>(14) 修正後：<u>我了解、接納與尊重自己的限制。(可)</u></p> <p>原來的題目：我能夠了解、接納與尊重自己的極限。</p> <p>意見：(a)許：我知道且接受自己極限在那裏，不會過度勉強自己。</p> <p>(b)趙：極限→有限</p> <p>(c) 李：改成「我能夠了解、接納與尊重自己的限制(?)」</p>	□	■	□
<p>(15) 修正後：<u>當碰觸到自己的界限時，我能夠拒絕別人的要求。(可)</u></p> <p>原來的題目：當面臨自己的極限時，我能夠適時地拒絕別人。</p> <p>意見：(a)許：對超乎自己能力範圍的外在要求，我會婉拒它或保持距離。</p>	□	■	□

題 項	不 適 合	修 正 後 適 合	適 合
<p>(b)趙：當感到會超出自己的負荷時，我能夠適時地拒絕別人。</p> <p>(c)賴：當面臨自己的極限時，我能夠適時地拒絕別人的要求。</p>			
<p>(16) 修正後：<u>我能夠適切地表達自己的感受與想法。(可)</u></p> <p>原來的題目：我能夠適時地表達自己內在的感受與想法。</p> <p>意見：(a)許：當有需要時，我會適時地表達自己的想法與感受。</p> <p>(b)李：改成「我能夠適時地表達自己的感受與想法。」</p>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>(17) 修正後：<u>即使沒有達到目標，我仍然會肯定自己在過程中的努力。(可)</u></p> <p>原來的題目：我能夠看見自己的努力與成長，並且肯定自己。</p> <p>意見：(a)許：對於自己的努力與表現，我會適時地給予自己稱讚與鼓勵。</p>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>(18) 修正後：<u>當情緒起伏時，我能夠慈愛地照顧自己。(慈愛可能語意不清)</u></p> <p>原來的題目：當情緒起伏時，我能以慈心對待與照顧自己。</p> <p>意見：(a)許：當情緒起伏時，我會以仁慈或善意的心對待與照顧自己。</p> <p>(b)趙：「對待」兩字，會思考是指他人或自己，感覺是兩個問題 當情緒起伏時，我可以接納自己的情緒</p> <p>(c)胡：嗯、好像不夠[具體]耶</p>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>(19) 修正後：<u>即使生活壓力會讓我心煩氣躁，我仍能接納它。(已改過)</u></p> <p>即使生活上的壓力，會讓我心煩氣躁，我仍能接納它。</p> <p>原來的題目：即使生活上有壓力，我內心深處仍有平安的感覺。</p> <p>意見：(a)許：當生活遭受壓力時，我的內心深處仍有平安的感覺。</p> <p>(b)胡：設身處地回覆此為題時，發現很難真正理解&回答這個題目，所以改為：「生活或工作上的壓力，會讓我心神煩躁。」</p>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>(20) 修正後：<u>對生命過程中所發生的一切，我懷著感恩的心。(超個人取向)</u></p> <p>走過生命的困境，我感受到自己內在的力量。(人本取向)</p> <p>原來的題目：對生命過程中所發生的一切，我懷著感恩的心。</p> <p>意見：(a)許：對生命過程中所發生的一切，我懷著感恩的心。</p> <p>(b)黃：加上「，即使有些不如我意」</p>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

題 項	不適合	修正後適合	適合
<p>(c) 趙：感覺題目蠻大的，修改成：我接納目前生活中所發生的一切</p> <p>(d) 胡：問題範疇太大也過於正向，如果被家暴或性侵者，很難[感謝]喔。情緒調適與感謝的關係？</p>			
<p>* (21) 修正後：<u>當心煩時，雖然我知道如何調適，但不願意讓自己好過。(已改)</u></p> <p>當我心煩時，即使知道如何調適，也不願意讓自己好過。</p> <p>原來的題目：當我心煩時，即使知道可以如何調適，但也不願意運用它。</p> <p>意見：(a)趙：念起來不順，感覺需要思考，</p> <p>改成：當我心煩時，我並不想調整自己，讓自己好過些</p> <p>(b)賴：我願意運用已知的調適方法，來改變我的心煩。</p>	□	■	□
<p>(22) 修正後：<u>即使身體疼痛，我也能夠與疼痛感共處。(已回復)</u></p> <p>當身體疼痛時，我會留心觀察它的變化，不會馬上抗拒它。(回復原來兩題)</p> <p>原來的題目：即使身體疼痛，我也能夠疼痛感共處。(正念)</p> <p>我能夠覺察身體的緊繃、不適，並且適時地調適它。(自我照顧)</p> <p>意見：(a)許：對於身體的緊繃或不適，我會去留心注意並改善它。</p> <p>許：當身體疼痛時，我會留心觀察它的變化，不會馬上抗拒它。</p> <p>(b)蔡/周/黃/趙：「與」疼痛感</p> <p>(c) 胡：何謂「共處」？[當我身體有病痛時，我滿心希望病痛迅速消除]，這樣會不會比較具體</p> <p>(d) 李：改成「即使身體疼痛，我也能夠與疼痛感共處。」</p>	□	■	□
<p>(23) 修正後：<u>我能夠覺察身體的緊繃、不適，並且適時地調適它。(已回復)</u></p>	□	■	□
<p>(24) 修正後：<u>我會愛惜自己的身體，並負起照顧它的責任。(可)</u></p> <p>原來的題目：我會珍惜身體的健康，並且負起照顧它的責任。</p> <p>意見：(a)許：我會愛惜自己的身體，並負起照顧它的責任。</p>	□	■	□
<p>(25) 新題目：<u>我喜歡我自己。(可)</u></p>			
<p>(26) 新題目：<u>我能夠誠實地面對自己。</u></p> <p>(試：親密：透過自我揭露，而呈現的脆弱與瞭解狀態，「親密感」如何探問)</p>			

二、人際關係：第 27-45 題

題 項	不適合	修正後適合	適合
<p>(27) 修正後：<u>我喜歡與人共處。</u>(已改)</p> <p>我喜歡與他人相處在一起。</p> <p>原來的題目：我樂意與別人共處。</p> <p>意見：(a)許：我喜歡與他人相處在一起。</p> <p>意見：許：我喜歡與自己相處在一起。</p>	□	■	□
<p>(28)修正後：<u>當別人有需要時，我願意陪伴與支持。</u>(已改)</p> <p>當別人有需要時，我願意陪伴與支持他們。</p> <p>原來的題目：當別人有需要時，我願意陪伴他們，提供我做得到的服務。</p> <p>意見：(a)許：當別人有需要時，我會陪伴在旁，提供足夠的支持與鼓勵。</p> <p>許：當自己有需要時，我會傾聽與給予自己所需的支持與鼓勵。</p> <p>(b)趙：當別人需要幫忙時，我願意量力而為幫助他。</p> <p>陪伴與做得到的服務是兩件事，應分開。</p> <p>(c) 李：改成「當別人有需要時，我願意陪伴與支持他們。」</p>	□	■	□
<p>(29) 修正後：<u>當有開心的事情時，我會與別人分享。</u>(可)</p> <p>原來的題目：我願意與別人分享自己的快樂。</p> <p>意見：(a)許：當自己有開心或值得慶祝的事情，我會主動與別人分享。</p> <p>意見：許：當自己有開心或值得慶祝的事情，我會給自己獎勵或鼓勵。</p>	□	■	□
<p>(30) 修正後：<u>當別人心情不好時，我願意聽他述說。</u>(已改)</p> <p>當別人心情不好時，我願意傾聽他說話。(太中產階級的問法)</p> <p>原來的題目：我能夠傾聽別人，感受別人的情緒。</p> <p>意見：(a)許：我會去聆聽與感受別人內在的情緒。</p> <p>意見：許：我會去聆聽與感受自己內在的情緒。</p> <p>(b)趙：當別人心情不好時，我願意傾聽他說話。</p>	□	■	□

感受是諮商師的程度			
<p>(31) 修正後：當聽別人說話時，我能夠感受到對方的情緒。(已改)</p> <p>當傾聽別人說話時，我能夠感受對方的情緒。 <input type="checkbox"/></p>			
<p>(5) 我能夠設身處地為別人著想。體諒別人。</p> <p>意見：(a)許：我會設身處地去為別人著想。 <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>意見：許：我會像幫好朋友設想一樣，換個立場為自己好好設想。 <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>測量面向：(4) 情感共鳴-2</p>			
<p>(32) 修正後：我能夠真誠地關心別人。(可)</p> <p>原來的題目：我能夠真誠地關懷別人。 <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>意見：(a)許：我會以真誠的心主動去關心別人。</p> <p>意見：許：我會以開放、不批判的心去關心自己。</p>			
<p>(33) 修正後：當別人需要我幫助時，我會考量對方的需求來提供協助。(已改)</p> <p>當別人需要我幫助時，我會以對方的需求，提供協助。(未照顧自己)</p>			
<p>(34) 修正後：我了解每個人都和我一樣，想要遠離痛苦、得到快樂。(已改)</p> <p>原來的題目：我了解每個人都和我一樣，想要遠離痛苦、得到安樂。 <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>意見：(a)許：我知道每個人都跟我一樣，想要遠離痛苦、得到快樂。</p> <p>意見：許：將「我知道或我了解」去掉，以減少概念化。</p> <p>(b) 吳：似乎有兩個主詞”每個人，我”，去掉一個吧。</p>			
<p>(35) 修正後：我了解每個人有不為人知的辛苦與無奈。(可) 與上句稍做不同</p> <p>原來的題目：我了解每個人都有不為人知的辛苦與無奈，如同我一樣。 <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>意見：(a)許：我知道每個人都跟我一樣，有不為人知的辛苦與無奈。</p> <p>意見：許：將「我知道或我了解」去掉，以減少概念化。</p> <p>(b) 吳：建議將”如同我一樣”，去掉。</p>			
<p>(36) 修正後：我能感受到人與人之間，都是息息相關、相互影響的。(已改)(較感性、柔軟)</p> <p>我感受得到世間上每一個人都是相互關聯及影響的。(較理性) <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>原來的題目：我能感受到人與人之間，都是息息相關、相互影響的。</p> <p>意見：(a)許：我感受得到世間上每一個人都是相互關聯及影響的。</p>			

<p>將「我能感受到」去掉，以減少概念化。</p>			
<p>(37) 修正後：當別人對我的不友善時，我能夠理解、體諒他。(已改)(較感性、柔軟)</p> <p>當別人對我不友善時，我能夠理解與體諒他。(較理性)</p> <p>原來的題目：當別人對我的不友善時，我能夠理解、體諒他。</p> <p>意見：(a)許：當別人對我不友善時，我會設身處地去理解與體諒他。</p> <p>意見：許：自責時，我會換個立場以旁觀者的角度來理解與體諒自己。</p> <p>(b)(c) 趙/ 蔡：把「的」去掉</p> <p>(d) 李：改成「當別人對我不友善時，我能夠理解、體諒他。」</p>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>(38) 修正後：我了解每個人在本質上，都是平等、同樣珍貴的。(已改)</p> <p>(超個人取向，雖然一體有其意涵，但答題者不懂其意，即無效作答)</p> <p>我覺得自己的生命比別人尊貴。(反向，人本，較無超個人指向)</p> <p>原來的題目：我了解每個人在本質上，都是一體、珍貴的。</p> <p>意見：(a)許：我了解每個人都是與萬物同為一體的生命，並非分離的個體。</p> <p>將「我了解」去掉，以減少概念化。</p> <p>(b)蔡：我了解別人和我在本質上是一體的，都是珍貴的。</p> <p>(c) 蔡/黃：「一體」很不好理解</p> <p>(d) 胡：[一體]是甚麼？</p> <p>(e) 吳：這裡所指的”本質”，還有”一體”，對某些答題者來說，是否會有困難理解的可能</p> <p>(f)賴：我了解每個人在本質上，都是一體、平等、同樣珍貴的。</p>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>(39) 修正後：我能夠看見別人的努力與付出。(可)</p> <p>原來的題目：我能夠看見別人的努力及其正向的一面。</p> <p>意見：(a)許：我會去看別人努力及其正向的一面。</p> <p>意見：許：我會去看自己本身努力及正向的一面。</p> <p>(b) 趙：我可以看到他人的優點與正向的一面</p> <p>(c) 胡：也許可以調整為:[我能夠看見別人的努力及其意義層面]。正念涵括了正向與負向，[意義]的範疇可能比[正向]更廣</p>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<p>(40) 修正後：<u>我能夠欣賞別人與我不同的特質。(可)</u></p> <p>原來的題目：我能夠欣賞別人與我不同的特質。</p> <p>意見：<u>(a)許：我會去欣賞或肯定別人跟我不一樣的特質或優點。</u></p> <p>意見：許：我會去欣賞或肯定自己跟別人不一樣的特質或優點。</p>	□	■	□
<p>(41) 修正後：<u>我能夠尊重別人有他自己的需求與選擇。(可)</u></p> <p>原來的題目：我能夠尊重別人有他自己的需求與選擇。</p> <p>意見：<u>(a)許：我會尊重別人有他自己的需求與選擇。</u></p> <p>意見：許：我會尊重自己有我自己的需求與選擇。</p>	□	■	□
<p>(42) 修正後：<u>當別人快樂時，我由衷地為他感到高興。(可)</u></p> <p>原來的題目：當別人快樂時，我真誠地為他高興。</p> <p>意見：<u>(a)許：當別人快樂時，我會由衷地為他感到開心。</u></p> <p>意見：許：當自己快樂時，我會由衷地為自己嘉許</p>	□	■	□
<p>(43) 新題目：<u>當別人受苦時，我感同身受。(可)</u></p>			
<p>(44) 修正後：<u>當別人以負向言詞批評我時，我內心仍願意祝福他。(已改)</u></p> <p>(超個人，奧修：快樂-動物性，幸福感-人性，祝福-神性)</p> <p>即使遇到無可奈何的情境，我仍然可以選擇「祝福自己」的方式回應。</p> <p>原來的題目：即使別人以言詞刺激我，我內心仍願意祝福他。</p> <p>意見：<u>(a)許：當別人以負向言詞批評我時，我會以善解或祝福的心來化解。</u></p> <p>意見：許：<u>當自己以負向言詞批評自己時，我會以溫柔或祝福的心來化解。</u></p> <p>(b)黃：言詞後加上「或行為」</p>	□	■	□
<p>(45) 新題目：<u>當與別人親近時，我感到自在。(可)</u></p>			

若有其他寶貴建議，煩請書寫於下列方框中。

許秋田：

1. 每一種測量面向至少要設計三題以上，未來在刪題時比較有利。所以，有些面向題目低於三題者，建議再增加題數。
2. 人際關係向度有分「自己與他人」、及「自己與自己的關係」，是否考慮在預試時，同時施測「自己對他人」及「自己對自己」兩種測量方式，之後在依因素分析進行刪題。
3. 文字用詞上盡量不要採用太過抽象或專有名詞(如，慈心、圓滿)，不然受試者會看不懂，或者此題在因素分析負荷上會因為比較低而被刪題。盡可能以白話、淺顯易懂之用語來替代。
4. 三個大向度中的題目設計上有些意義重疊，是否回到概念定義上做個區分，不然會跑出二個因素，不會有三個因素。

自我慈愛:(4)我接納生命以它原來的樣貌呈現。

情緒調節、身體感受與睡眠品質:(7)我接納「生、老、病、死」生命的自然變化

自我慈愛:(2)當負面的想法或情緒生起時，我接納它，不會因此批判自己。

情緒調節、身體感受與睡眠品質:(1)當情緒起伏時，我能以慈心對待與照顧自己。

蔡瑞峰：

1. 原量表分3向度，42題，6等級，代表符合程度為0, 20, 40, 60, 80, 100%。
一般量表多用李克特5點量表，而允許可能的負向傾向。例如：有無可能因教授或理解錯誤，致使修習慈心禪之後，其自我接納、利他、或睡眠反而變差呢？若允許呈現負向傾向，更符合慈心禪中「負面情緒升起時，我接納它」的心續，也有機會透過此量表進一步了解修習慈心禪時，可精進的部分。

周少華：

1. 第三部分：「情緒調節、身體感受與睡眠品質」可能因人格特質或社會心理因素或身心狀態不同而有不同，干擾變數太多。是否需描述為「最近一周以來」，令個案較易填寫。
2. 他 → 他/她

黃瓊瑤：

1. 第一部份 (5) (6) 較偏向「當下」主題。
2. 是否考慮增加「自我欣賞」、「自我喜愛」、「自我親密感」有關的題目
3. 第一部份 (11) 題義與用意為何？
4. 第二部分(5) (10) 題目很接近。

胡君梅：

1. 整體而言，觀照層面很既深且廣。正因如此，多處問題的問法可能就比較抽象與感覺導向，頗像哲人的對話，很美，但也很容易流於模糊印象。
2. 盡量從一般民眾的觀點出發，而不是助人工作者或受過高等教育的。

吳玉菁：

1. 宜增加反向題，否則無法辨識，答題者是否有仔細作答，或是隨便勾選。

李燕蕙：

感覺這次比上次的問卷清晰，且貼近一般人的感覺。



附錄3-5 專家審訂後的預試題目

「正念慈悲滋長評估量表」

- (1) 我接納自己的缺點與脾氣。
- (2) 當負面情緒或想法生起時，我可以接納它，且不會因此批判自己。
- (3) 我接納問題的發生，並負起屬於自己的責任。
- (4) 我接納周圍的人、事、物以他們原來的樣貌呈現。
- (5) 我接納「生、老、病、死」的自然變化。
- (6) 我珍惜當下的每一刻。
- (7) 我會以好奇的態度，去探索生活中的一切人事物。
- (8) 我會正視自己的需求，並能適時地照顧自己。
- (9) 當自己犯錯時，我會自責且不容易原諒自己。*
- (10) 我會像對待好朋友一樣，友善地對待自己。
- (11) 我感受到自己內在的平安喜悅。
- (12) 我能接受人事物的變化，不抗拒或逃避。
- (13) 當我感受到壓力時，我允許自己放慢、放鬆。
- (14) 我了解、接納與尊重自己的限制。
- (15) 當碰觸到自己的界限时，我能夠拒絕別人的要求。
- (16) 我能夠適切地表達自己的感受與想法。
- (17) 即使沒有達到目標，我仍然會肯定自己在過程中的努力。
- (18) 當情緒起伏時，我能夠慈愛地照顧自己。
- (19) 即使生活壓力會讓我心煩氣躁，我仍能接納它。
- (20) 對生命過程中所發生的一切，我懷著感恩的心。
- (21) 當心煩時，雖然我知道如何調適，但不願意讓自己好過。*
- (22) 即使身體疼痛，我也能夠與疼痛感共處。
- (23) 我能夠覺察身體的緊繃、不適，並且適時地調適它。
- (24) 我會愛惜自己的身體，並負起照顧它的責任。
- (25) 我喜歡我自己。
- (26) 我能夠誠實地面對自己。
- (27) 我喜歡與人共處。
- (28) 當別人有需要時，我願意陪伴與支持。
- (29) 當有開心的事情時，我會與別人分享。
- (30) 當別人心情不好時，我願意聽他述說。
- (31) 當聽別人說話時，我能夠感受到對方的情緒。
- (32) 我能夠真誠地關心別人。
- (33) 當別人需要我幫助時，我會考量對方的需求來提供協助。
- (34) 我了解每個人都和我一樣，想要遠離痛苦、得到快樂。
- (35) 我了解每個人有不為人知的辛苦與無奈。
- (36) 我能感受到人與人之間，都是息息相關、相互影響的。
- (37) 當別人對我不友善時，我能夠理解、體諒他。
- (38) 我了解每個人在本質上，都是平等、同樣珍貴的。
- (39) 我能夠看見別人的努力與付出。
- (40) 我能夠欣賞別人與我不同的特質。

- (41) 我能夠尊重別人有他自己的需求與選擇。
- (42) 當別人快樂時，我由衷地為他感到高興。
- (43) 當別人受苦時，我感同身受。
- (44) 當別人以負向言詞批評我時，我內心仍願意祝福他。
- (45) 當與別人親近時，我感到自在。



附錄3-6： 正念課程慈悲滋長量表（預試版）

親愛的先進：您好！

本量表主要目的，是希望瞭解，在正念課程慈悲滋長的變化，合計 44 題。

本量表的填寫，是以「您平常會怎麼做、或個人的體驗」，由「總是如此」依序遞減到「從來沒有」，共分五種不同的等級，請於題目右端的選項□中，勾選一個作為您的答案。

如果您覺得題意不清，需要重新修改，請您在「題號」上畫個「圈圈」註記，(如：在題號 1.上畫圈為①)，並且煩請將您的寶貴意見，寫在量表後的方框中。

感謝您的協助與指導。

敬祝

安 康

南華大學生死學所研究生鄭存琪 敬上

指導教授：王枝燦 教授

電子信箱：

中華民國一〇四年六月十四日

正念課程慈悲滋長量表

在作答之前，請仔細閱讀下列每一句話。

然後，在每一句話的右邊，依照下列的量尺，填寫在該情況下，您通常會怎麼做：

	從 來 沒 有	←————→			總 是 如 此
1. 我接納自己的缺點與脾氣。	<input type="checkbox"/>				
2. 當負面情緒或想法生起時，我可以接納它，且不會因此批判自己。	<input type="checkbox"/>				
3. 我接納問題的發生，並負起屬於自己的責任。	<input type="checkbox"/>				
4. 我接納周圍的人、事、物以他們原來的樣貌呈現。	<input type="checkbox"/>				
5. 我接納「生、老、病、死」的自然變化。	<input type="checkbox"/>				
6. 我珍惜當下的每一刻。	<input type="checkbox"/>				
7. 我會以好奇的態度，去探索生活中的一切人事物。	<input type="checkbox"/>				
8. 我會正視自己的需求，並能適時地照顧自己。	<input type="checkbox"/>				
9. 當自己犯錯時，我會自責且不容易原諒自己。	<input type="checkbox"/>				
10. 我會像對待好朋友一樣，友善地對待自己。	<input type="checkbox"/>				
11. 我感受到自己內在的平安喜悅。	<input type="checkbox"/>				
12. 我能接受人事物的變化，不抗拒或逃避。	<input type="checkbox"/>				
13. 當我感受到壓力時，我允許自己放慢、放鬆。	<input type="checkbox"/>				
14. 我了解、接納與尊重自己的限制。	<input type="checkbox"/>				
15. 當碰觸到自己的界限时，我能夠拒絕別人的要求。	<input type="checkbox"/>				
16. 我能夠適切地表達自己的感受與想法。	<input type="checkbox"/>				
17. 即使沒有達到目標，我仍然會肯定自己在過程中的努力。	<input type="checkbox"/>				
18. 當情緒起伏時，我能夠慈愛地照顧自己。	<input type="checkbox"/>				
19. 即使生活壓力會讓我心煩氣躁，我仍能接納它。	<input type="checkbox"/>				
20. 對生命過程中所發生的一切，我懷著感恩的心。	<input type="checkbox"/>				
21. 當心煩時，雖然我知道如何調適，但不願意讓自己好過。	<input type="checkbox"/>				
22. 即使身體疼痛，我也能夠與疼痛感共處。	<input type="checkbox"/>				
23. 我能夠覺察身體的緊繃、不適，並且適時地調適它。	<input type="checkbox"/>				
24. 我會愛惜自己的身體，並負起照顧它的責任。	<input type="checkbox"/>				
25. 我喜歡我自己。	<input type="checkbox"/>				

從
來
沒
有



總
是
如
此

- | | | | | | |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 26. 我能夠誠實地面對自己。 | <input type="checkbox"/> |
| 27. 我喜歡與人共處。 | <input type="checkbox"/> |
| 28. 當別人有需要時，我願意陪伴與支持。 | <input type="checkbox"/> |
| 29. 當有開心的事情時，我會與別人分享。 | <input type="checkbox"/> |
| 30. 當別人心情不好時，我願意聽他述說。 | <input type="checkbox"/> |
| 31. 當聽別人說話時，我能夠感受到對方的情緒。 | <input type="checkbox"/> |
| 32. 我能夠真誠地關心別人。 | <input type="checkbox"/> |
| 33. 當別人需要我幫助時，我會考量對方的需求來提供協助。 | <input type="checkbox"/> |
| 34. 我了解每個人都和我一樣，想要遠離痛苦、得到快樂。 | <input type="checkbox"/> |
| 35. 我了解每個人有不為人知的辛苦與無奈。 | <input type="checkbox"/> |
| 36. 我能感受到人與人之間，都是息息相關、相互影響的。 | <input type="checkbox"/> |
| 37. 當別人對我不友善時，我能夠理解、體諒他。 | <input type="checkbox"/> |
| 38. 我了解每個人在本質上，都是平等、同樣珍貴的。 | <input type="checkbox"/> |
| 39. 我能夠看見別人的努力與付出。 | <input type="checkbox"/> |
| 40. 我能夠欣賞別人與我不同的特質。 | <input type="checkbox"/> |
| 41. 我能夠尊重別人有他自己的需求與選擇。 | <input type="checkbox"/> |
| 42. 當別人快樂時，我由衷地為他感到高興。 | <input type="checkbox"/> |
| 43. 當別人受苦時，我感同身受。 | <input type="checkbox"/> |
| 44. 當別人以負向言詞批評我時，我內心仍願意祝福他。 | <input type="checkbox"/> |
| 45. 當與別人親近時，我感到自在。 | <input type="checkbox"/> |

如有其他寶貴建議，煩請書寫於下列方框中。感謝您！

附錄3-7：正念課程慈悲滋長量表 (正式版)

親愛的學員：您好！

很榮幸能邀請您加入此量表的填寫。本量表的目的，是希望瞭解學員在正念學習過程中慈悲的變化狀態。不僅讓授課老師能夠瞭解正念課程對您的影響，以作為未來課程改善的依據，也希望提供機會讓您能夠檢視自己在參與此課程後的改變為何。因此，誠摯地邀請您一同參與此項評估。有關此評估之一切資料，授課老師及協助評估的人員會嚴加保密，敬請詳閱各項問卷每一題目並依照您目前個人的真實體驗(而不是概念上的瞭解)來填寫。由「總是如此」依序遞減到「從來沒有」，共分1-5，五種不同的等級；請於題目右端的選項中，在最符合您當下狀態的□中打√。倘若您對本項評估進行的方式仍有疑慮，授課老師及協助評估的人員，願意提供進一步解釋，以期您能充分了解。

南華大學生死學所研究生鄭存琪 敬上

指導教授：王枝燦 教授

電子信箱：

中華民國一〇五年二月二十五日

第一部分：基本資料

1. 姓名：_____ 填寫時間：_____年____月____日
2. 年齡：_____歲， 性別：男，女
3. 健康狀況：良好 尚可 稍差 極差，主要疾病_____
4. 最高學歷：小學及以下，國中，高中職，專科，大學，研究所及以上
5. 現職：軍公教，工，商，醫療，諮輔，服務業，自由業，其他_____
6. 宗教信仰：無，佛教，道教，天主教，基督教，回教，民間信仰，其他_____
7. 學習正念或禪修時間：無，2年之內，2-10年，10年以上
8. 參加過幾次正念相關課程：第_____次，指導老師為：_____
9. 聯絡電話：_____，E-mail：_____

第二部分：正念慈悲滋長評估量表

說明：請在作答之前，仔細閱讀下列每一句話。

然後依照您目前的真實狀態，在最符合您現況的□中打✓

	從 來 沒 有	1	2	3	4	總 是 如 此	5
1. 我接納自己的缺點與脾氣。	<input type="checkbox"/>						
2. 當負面情緒或想法生起時，我可以接納它，且不會因此批判自己。	<input type="checkbox"/>						
3. 我接納問題的發生，並負起屬於自己的責任。	<input type="checkbox"/>						
4. 我接納周圍的人、事、物以他們原來的樣貌呈現。	<input type="checkbox"/>						
5. 我接納「生、老、病、死」的自然變化。	<input type="checkbox"/>						
6. 我珍惜當下的每一刻。	<input type="checkbox"/>						
7. 我會以好奇的態度，去探索生活中的一切人事物。	<input type="checkbox"/>						
8. 我會正視自己的需求，並能適時地照顧自己。	<input type="checkbox"/>						
9. 當自己犯錯時，我會自責且不容易原諒自己。	<input type="checkbox"/>						
10. 我會像對待好朋友一樣，友善地對待自己。	<input type="checkbox"/>						
11. 我感受到自己內在的平安喜悅。	<input type="checkbox"/>						
12. 我能接受人事物的變化，不抗拒或逃避。	<input type="checkbox"/>						
13. 當我感受到壓力時，我允許自己放慢、放鬆。	<input type="checkbox"/>						
14. 我了解、接納與尊重自己的限制。	<input type="checkbox"/>						
15. 當碰觸到自己的界限时，我能夠拒絕別人的要求。	<input type="checkbox"/>						
16. 我能夠適切地表達自己的感受與想法。	<input type="checkbox"/>						
17. 即使沒有達到目標，我仍然會肯定自己在過程中的努力。	<input type="checkbox"/>						
18. 當情緒起伏時，我能夠慈愛地照顧自己。	<input type="checkbox"/>						
19. 即使生活壓力會讓我心煩氣躁，我仍能接納它。	<input type="checkbox"/>						
20. 對生命過程中所發生的一切，我懷著感恩的心。	<input type="checkbox"/>						
21. 當心煩時，雖然我知道如何調適，但不願意讓自己好過。	<input type="checkbox"/>						
22. 即使身體疼痛，我也能夠與疼痛感共處。	<input type="checkbox"/>						
23. 我能夠覺察身體的緊繃、不適，並且適時地調適它。	<input type="checkbox"/>						
24. 我會愛惜自己的身體，並負起照顧它的責任。	<input type="checkbox"/>						
25. 我喜歡我自己。	<input type="checkbox"/>						

	從 來 沒 有 1	2	3	4	總 是 如 此 5
26. 我能夠誠實地面對自己。	<input type="checkbox"/>				
27. 我喜歡與人共處。	<input type="checkbox"/>				
28. 當別人有需要時，我願意陪伴與支持。	<input type="checkbox"/>				
29. 當有開心的事情時，我會與別人分享。	<input type="checkbox"/>				
30. 當別人心情不好時，我願意聽他述說。	<input type="checkbox"/>				
31. 當聽別人說話時，我能夠感受到對方的情緒。	<input type="checkbox"/>				
32. 我能夠真誠地關心別人。	<input type="checkbox"/>				
33. 當別人需要我幫助時，我會考量對方的需求來提供協助。	<input type="checkbox"/>				
34. 我了解每個人都和我一樣，想要遠離痛苦、得到快樂。	<input type="checkbox"/>				
35. 我了解每個人有不為人知的辛苦與無奈。	<input type="checkbox"/>				
36. 我能感受到人與人之間，都是息息相關、相互影響的。	<input type="checkbox"/>				
37. 當別人對我不友善時，我能夠理解、體諒他。	<input type="checkbox"/>				
38. 我了解每個人在本質上，都是平等、同樣珍貴的。	<input type="checkbox"/>				
39. 我能夠看見別人的努力與付出。	<input type="checkbox"/>				
40. 我能夠欣賞別人與我不同的特質。	<input type="checkbox"/>				
41. 我能夠尊重別人有他自己的需求與選擇。	<input type="checkbox"/>				
42. 當別人快樂時，我由衷地為他感到高興。	<input type="checkbox"/>				
43. 當別人受苦時，我感同身受。	<input type="checkbox"/>				
44. 當別人以負向言詞批評我時，我內心仍願意祝福他。	<input type="checkbox"/>				
45. 當與別人親近時，我感到自在。	<input type="checkbox"/>				