

佛陀的靜坐理論探究：從第三波認知行為治療獲得的啟發

王秀美*、翁令珍**

摘要

本文擬用文獻探討的方式，陳述佛陀的靜坐理論。結果如下：(1) 佛陀的靜坐理論顯示出靜坐目的是為了改變人們的認知，而靜坐過程就是轉識成智的過程；(2) 佛陀教導弟子靜坐，用平等對待、如實觀察和聚焦當下等三原則處理當下浮現想法；和(3) 靜坐不但與諮商理論的治療目的相符，也可提升諮商師的效能，及減輕案主症狀。

關鍵字：正念靜坐、第三波認知行為治療、靜坐理論、諮商

*美和科技大學社會工作系副教授(通訊作者)

**美和科技大學社會工作系助理教授

壹、緒論

一般佛教徒的觀念，釋迦摩尼佛（佛陀）是醫治人們煩惱痛苦的醫王，他教導弟子去除煩惱的策略之一就是靜坐（meditation）。靜坐是應用技術讓注意力聚焦，以訓練心靈專注在當下的經驗（Goleman, 1981）。Corsini 與 Wedding（1995）指出佛教靜坐是高度發展的心理治療，實證發現其對生、心理治療是有其效用的。Time 雜誌甚至在 2003 年八月四日的封面以靜坐為主題（Haynes, 2004），而當代第三波認知行為治療也將正念靜坐（mindfulness meditation）納入為治療主要技術之一（Harrington & Pickles, 2009）。為清楚呈現其脈絡，現就治療的意義、加入正念靜坐技術的認知行為治療發展、靜坐的種類和靜坐的成分，分述於下。

一、治療的意義

Walsh（1995）指稱心理治療主要強調三個健康和發展的層面，即病理、存在和超個人（transpersonal）。首先，就病理而言，是認為個體某方面有偏差而須修正或矯治。Brinegar、Salvi、Stiles 與 Greenberg（2006）主張，案主從願意沉思自己如何製造問題到了解自己製造問題的原因，就是啟動心理治療進步的歷程。又如 Corsini 和 Wedding（1995）認為心理治療是學習的手段，目的是讓人們在三方面成長與改變，即：（1）認知上，使案主想法由偏執變理性，於是就有認知行為治療學派；（2）情感上，使案主情緒由負向變成正向，如個人中心治療學派；及（3）行為上，使案主的行為由偏差變為合宜，如行為治療學派等，都顯示從病理的觀點談心理治療。

其次，存在議題也是心理治療關注的。人們在人生中，會茫然自問：我是誰？我會變成怎樣的人？我的將來要如何度過（Corey, 2008）？這種生存無意義、孤獨和自由，是無可避免的存在議題，若不設法解決，人們就會像行屍走肉，很徬徨、很無助。所以存在主義治療強調六個議題是人們需要應用勇氣和真誠去面對的，包括：（1）提升自我覺察能力；（2）了解自由和責任的關係；（3）生命意義的探索；（4）自我認同和與他人的關係的探索；（5）了解焦慮是生命的正常現象；和（5）覺察死亡與虛無等（Corey, 2008; Walsh, 1995）。因此 Rose、Loewenthal 和 Greenwood（2005）主張諮商是一種改變的過程，在過程中發掘生命新意義和學習新技巧，以活出存在的意義和自我價值感。

最後，Maslow 與 Sutich 強調完整光譜的人類經驗，於 1967 年創立超個人心理學，但超個人心理治療至 1980 年代才逐漸成型（Grof, 2008; 朱湘吉, 2003）。朱湘吉（2003）指出所謂超越是指超過日常意識的經驗，主張把個體放在宇宙情境中，而不是侷限在內在動力、家庭生態環境裡。超個人治療強調存在和超個人層面，透過結合心理治療與東方佛教靜坐禪修來重新認識自我生命，這是不同於西方強調病理之處（Walsh, 1995）。Rogers（1994）指出整個諮商的過程就是學習關於自己的經驗，而超個人是透過靜坐來體驗超越個人的意識狀態和認同感

的經驗，做自我改變的治療，而佛教正念靜坐也成了第三波認知行為治療主要治療的技術之一（Walsh, 1995）。

二、加入正念靜坐因素的第三波認知行為治療發展

Claessens (2010) 指稱，認為人們的想法決定他們的感覺和行為的認知行為治療學派 (Cognitive Behavior Therapy, CBT) 已發展至第三波。第一波是環境決定論的行為治療，如古典制約和操縱制約，強調刺激反應的模式，認為偏差行為是從環境學習而來，可透過重新學習和增強來改變行為，但同屬於行為治療的 Bandura 的社會學習理論則有不同的見解，他認為人們不是消極的受環境決定，而是個體有能力去觀察、模仿學習 (Shaffer & Kipp, 2010)。

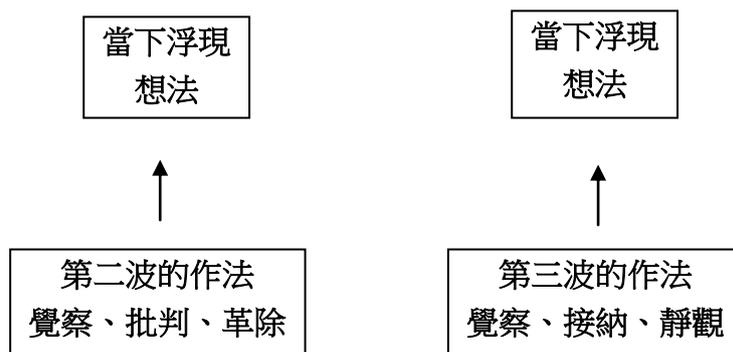
第二波則是在行為治療基礎上加上認知因素，最早是 Albert Ellis 的理情行為治療 (Rational-Emotive-Behavior Therapy, REBT)，發展於 1950 年代；接著 Beck 於 1960 年代發展出認知治療 (CBT)，要求案主觀察和改變他們的想法來治療他們的憂鬱症狀 (National Association of Cognitive-Behavioral Therapists, 2008)。Ellis 的 REBT 以及 Beck 的 CBT 的都認為非理性思考或認知扭曲是造成精神疾病或憂鬱症的主因，兩者都強調要活出理性的生活，就必須改變非理性想法來重整認知，但在治療策略上卻有所不同，Ellis 是直接挑戰、批判和糾正案主這些想法；Beck 則是以蘇格拉底式的對話，讓案主自己覺察其想法的錯誤 (Beck & Weishaar, 1995; Ellis, 1995)。

CBT 的第三波發展是認知行為治療加上正念靜坐因素，是以西方認知行為治療為基礎的靜坐療癒法，由於治療者的治療需求不同，就在認知行為治療中，與靜坐元素結合，而創立不同的認知行為治療模式，如由 Marsha Linehan 所發展的辯證行為治療 (Dialectical behavior therapy, DBT)，就是加入正念靜坐項目來治療邊緣人格失能者 (Linehan, 1993)。Kabat-Zinn 則創立正念基礎減壓法 (mindfulness-based stress reduction, MBSR)，訓練個體對身體掃描，輪流覺察身體每個部分感覺，以養成活在當下模式，來取代過去的慣性思維模式，以便當壓力想法發生時能清楚觀察、看清它們只是一個突然來的想法，這些想法既不是個體本身，也不是現實，使能對生命有較多的控制感，以減輕壓力 (Kabat-Zinn, 1996; 唐子俊等譯，2007)。

又如正念認知治療 (mindfulness-based cognitive therapy, MBCT) 則由英國 John Teasdale、Mark Williams 與加拿大的 Zindel Segal 教授所開創 (CFH 健康知識, 2011)。他們都是認知治療師，面對憂鬱症復發案主，他們發現這些案主不只是負面思維因素而已，其思考模式也是復發因素，因為案主只要感覺悲傷，其憂鬱時期的思考模式就會死灰復燃，而一再的自問「為什麼我不快樂？」「我到底哪裡錯了？」等情緒低落問題的思維模式上，這種沉浸在自我參照的思維模式，讓案主憂鬱症復發。三位教授發現 Kabat-Zinn 的 MBSR 應用正念靜坐技術訓練人們看清想法就只是個想法並非事實，讓他們從雜念中解放出來，以降低壓力，因此就跟著 Kabat-Zinn 學習 MBSR，而後在認知治療基礎上創立了正念認知治療 (Segal, Williams, & Teasdale, 2013)，而 Mark Williams 與 Danny Penman

(2011) 也出書教導正念靜坐方法^一。Segal 等人 (2013) 指稱作者之一的 John 被佛教對於人們受苦的主要觀點與認知行為治療的假設是共通的嚇了一跳，如《大方廣佛華嚴經》¹：「一切唯心造。」心就是指想法、認知。John 發現兩者都強調不是經驗本身讓人痛苦，而是與經驗的關係或解釋經驗讓人受苦，而從佛教的正念靜坐經驗可覺察到想法就只是想法，一下子浮現又馬上消失，讓案主從無助的想法中解脫 (Segal et al., 2013)。所以 MBCT 強調當下 (here and now) 的思維模式，讓案主學習保持專注於當下工作記憶，來打斷過去 (then and there) 的思維模式，以切斷憂鬱迴圈，達到協助憂鬱症患者減少復發 (Claessens, 2010; Harrington & Pickles, 2009a; 唐子俊等譯 2007)。Hathaway 和 Tan (2009) 指稱，靜坐這種方法幫助發展出一種新的心靈運作模式，那就是認出和脫離自我持續的沉思和負面思考型態的特質，從聚焦在想法內容，轉變成聚焦在過程；從 CBT 強調改變負面想法的內容，轉為專注在當下經驗的方式。所以過去靜坐這種技術，在佛陀時期，是其與弟子們日常的功課，被認為是宗教訓練，現在在西方的第三波認知行為治療發展中，則被納入為心理治療的技術 (Corey, 2008)。

第三波與第二波 CBT 的差異，不在於改變想法的內容，而是在於幫助案主改變認知想法的做法上有所不同 (Hathaway & Tan, 2009)。第二波 CBT 是「做中」(doing) 形式的治療，第三波則是「存在」(being) 形式的治療 (Claessens, 2010)。第二波諮商師不論是引導案主自己發現或直接點出案主非理性想法，都是要案主去修正、除掉這些非理性想法；第三波 MBCT 是應用正念靜坐技術，當靜坐時案主只是盡心的專注在此時此刻，以接納的態度，正念、覺察當下腦中浮現的想法，而不做批判和駁斥 (Harrington & Pickles, 2009)。至於第二波與第三波對腦中非理性想法運作差異圖，請參閱圖一。



圖一 第二波與第三波對腦中非理性想法運作差異圖

這是一種建構的概念，在靜坐時，對於當下浮現想法，以正念的方式把這些念頭當作第三者來觀照和覺察其起因與變化，而不做任何行為或認知反應的策

¹ 《大方廣佛華嚴經》，CBETA, T10, no. 279.

略，是第三波認知治療的做法，也是當時佛陀教導弟子靜坐時，對治起伏念頭的技術之一。

三、靜坐的種類

靜坐訓練注意力專注於當下腦中的運作情形，根據 Goleman (1981)，依據靜坐技術的不同和心靈作用，將靜坐分為兩類：(1) 專注技術 (concentrative techniques)；和 (2) 正念技術 (mindfulness techniques)，也稱內省技術 (insight techniques)。

(一) 專注靜坐—專注單一被選定的目標

專注靜坐在佛教叫做「止」(梵文奢摩他)，《解深密經·分別瑜伽品》2裡，佛說止所緣境事，謂無分別影像，就是腦中專心把注意力持續集中在一個被選定的標的物上，如數息法、持誦經典等，內心相續作意思惟，如是正行多安住故，起身輕安及心輕安，是名奢摩他。Epstein (1990) 和《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》3裡指稱透過持續專注靜坐的訓練，沉思在一個標的物上，讓專注的能力逐漸養成，最後淨念相繼，達到完全專注在被選定的目標上，在佛教叫做「定」，這時靜坐者是心無旁騖，完全沉浸於當下。Engler (1984) 指稱當訓練專注逐漸進步，壓制慾望和思想作用時，靜坐時會有放鬆、寧靜、知足、喜悅和無限邊際、無限意識、無物的感覺。當靜坐專注能力增強時，會有放鬆、寧靜、甚至無物的感覺 (Engler, 1984)。

(二) 正念靜坐—專注在當下所覺察的所有覺知上

正念靜坐，佛教叫做「觀」(梵文毘鉢舍那)，又名內省靜坐 (Harrington & Pickles, 2009)，是啟動認知行為治療第三波發展的主要元素。正念靜坐是在靜坐時，以旁觀者的角度，覺察每個感覺、想法、覺知現象的流動，而不去干擾、偏好或批評，也沒有任何主觀的訊息輸入，使能盡量擴大對心理和生理的注意力，來透徹覺察此時此刻內在心靈的運作的本質，在佛教是獲得智慧的策略 (Bogart, 1991; Engler, 1984; Kelly, 1996; Young, 1994)。《解深密經·分別瑜伽品》4裡，佛說觀所緣境事，謂有分別影像，就是對腦中浮現影像或肢體感覺，所知義中，能正思擇，最極思擇，周遍尋思，周遍伺察，若忍、若樂、若慧、若見、若觀，是名毘鉢舍那。至於靜坐時，不論是止或是觀，對腦中當下浮現想法的處理態度，請參閱表一。

表一 靜坐時對腦中當下浮現想法的處理態度

腦中當下浮現想法處理方式
抓緊：對腦中作意目標一直專注（覺察跑掉要重新專注）。
靜觀：對腦中當下浮現想法，則靜靜觀察它，任其自來自去。

² 《解深密經·分別瑜伽品》，CBETA, T16, no. 676, p. 697, c25; P. 698, a2-a8。

³ 《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》，CBETA, T19, no. 945, p. 128, b05。

⁴ 《解深密經·分別瑜伽品》，CBETA, T16, no. 676, p. 697, c26; P. 698, a10-a13。

Claessens (2010) 指稱正念靜坐有三種特質：(1) 接受，接受痛苦的情緒和肉體的疼痛；(2) 專注，特意訓練心靈專注在被設定的目標上；和 (3) 覺察，覺察到腦中如河流般浮現的生命經驗而不做任何行為或認知的反應。Engler (1984) 指稱正念靜坐會導致人們了解感官的輸入只是短暫的和非實在的。他強調正念靜坐有兩個目的：(1) 靜坐者了解到他們心靈變化的過程；和 (2) 靜坐者開始有力量控制他們心靈的力量。這種練習會帶來持久心靈結構的改變，而擺脫煩惱痛苦。Epstein (1990) 則指稱正念靜坐累積的步調會達到一種高度的覺知、極端的快樂、寧靜、傑出的智慧、虔誠奉獻和和平的心靈。Bogart (1991) 與 Gifford-May 和 Thompson (1994) 證實透過正念靜坐，人們開始改變認知、情緒和知覺現象，朝向正向發展。Emavardhana 和 Tori (1997) 發現經過七天正念靜坐後靜坐者不但提升正向的自我概念，也降低潛意識自我防衛機構作用。

四、靜坐的成分

靜坐時，根據《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》⁵大勢至菩薩念佛圓通章，有兩件事要注意，即：(1) 督攝六根，就是要讓六根減少對六境運作機會；和 (2) 淨念相繼，就是認知上要專注在目標上。換句話說，就是六根對外境要暫停營業，並以淨念（即用止或觀的方式），持續的整修腦的心意識內部，以獲得定力。而在這過程中，根據 Craven (1989)，顯現出靜坐的五種成分：即 (1) 放鬆；(2) 專注；(3) 覺察；(4) 邏輯思考的放鬆；和 (5) 自我觀察的態度。

(一) 放鬆

Shapiro (1980) 指稱靜坐能產生生理的變化，產生放鬆的作用。例如，研究發現靜坐能改變 EEG 和降低身體的激動、呼吸的頻率、氧氣的消費量和心跳速度等生理放鬆現象 (Eisen, Barlow, & Rapee 1990; Holmes, 1984; Sudsuang, Chentanez, & Veluvan, 1991)

(二) 專注

專注是靜坐的成分，也成了靜坐的特質。Baer 與 Sauer (2009) 指稱正念是人類特殊型態的專注力，是與其它型態的專注力有所不同，是聚焦在當下經驗能力。其次正念的專注力對當下經驗是公開、接受、不批判、無反應等特質。Harrington 與 Pickles (2009b) 則質疑 Baer 與 Sauer 對正念的觀點與一般心理現象不符，他們認為：(1) 專注本身不是狀態，它只存在對一個目標或物體的關係，他們認為專注無法強化。其次他們認為聚焦在當下經驗並不足以說明是正念，例如一個在忌妒狀態的人可能非常專注在伴侶的行為，但仍然非常有批判性。Harrington 與 Pickles 的觀點是還未訓練正念前一般人的心理現象，研究發現透過正念訓練後，心理狀態會有所改變，如 Rani 和 Rao (1996) 發現靜坐者的持續專注力比非靜坐者還長。由於正念除了訓練專注外，還訓練覺察，當發現

⁵ 《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》，CBETA, T19, no. 945, p. 128, b05。

忌妒時，正念是覺察、靜觀忌妒情緒浮現在腦中自來自去，而不是如 Harrington 與 Pickles 所理解的一般人的心理現象，就是隨著忌妒的情緒走，被忌妒情緒所控制。

（三）覺察

靜坐者透過覺察，發現自己分心，Craven（1989）就稱這種能偵測到分心是一種覺察力。覺察是靜坐過程的基礎，透過持續的覺察，靜坐者能延長專注時間在被選擇的目標物上。Brown（1977）指稱靜坐專注力訓練過程，大致分為三個階段：第一階段是牽涉到知性和情感的改變，因為靜坐者專注在被選擇的目標物上，逐漸的減少其他想法，並且放下分心，變得能讓內心平靜（Davidon, Goleman, & Schwartz, 1976; Beauchamp-Turner & Levinson, 1992）。第二階段，靜坐者變得更專注在被選擇的目標物上，並且帶來知覺的改變。在這個階段還分三個層次：（1）專注在被選擇的目標物上，讓目標物持續在腦中顯現；（2）讓目標物的形象更清楚；（3）讓腦中完全專注在目標物上，並帶來知覺的統整。第三階段也包含兩個層次：（1）能很快專注在目標物；和（2）對於分心能很快覺察並放下（Brown, 1977）。而能夠了解專注的階段改變，是須要靠覺察，可見專注、覺察這兩者是相輔相成。《解深密經》6裡，佛告弟子：「我於如是微細、極微細，甚深、極甚深，難通達、極難通達，超過諸法一、異性相，勝義諦相現正等覺。」可見佛陀在覺察上，有極深的功力。

（四）邏輯思考的轉變

邏輯思考的轉變是靜坐的另一個成分。Khatami（1978）指稱目標導向的思考是改變意識的關鍵，在靜坐過程中，靜坐者應用專注或正念技術，阻隔感官和認知對外在環境的活動，來重新建構他們的概念和認知模式，而出現被改變的意識，這是轉識成智的歷程（Goleman, 1981）。至於靜坐者轉識成智的程度則隨著新思維模式內化成靜坐者的特質而定，新的思維模式越多，則意識轉換越多。若持續靜坐，則能帶來更大幅度的改變，包括對概念的銳利度和較好的選擇性注意（Pelletier, 1974）。Cranson 等研究者（1991）以一個兩年為期的研究，探究靜坐對智力表現，發現靜坐團體對 Cattell's Culture Fair Intelligence Test 的反應時間有顯著進步，控制組則沒有。《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》7裡，觀世音菩薩分享其靜坐經驗，他是從聞、思、修入定，初於聞中，入流、亡所，也就是非常專注在目標物上，而完全忘了外境存在，所入既寂，動靜二相了然不生。最後獲二殊勝，一者與佛陀同一慈力，二者與諸眾生同一悲仰。這是觀世音菩薩的靜坐歷程經驗，也是其邏輯思考的轉變歷程。

（五）自我觀察態度

自我觀察態度也是靜坐的成分，觀察是否時時刻刻活在當下，明白每一刻的心理歷程（Craven, 1989）。Miller、Isaacs 與 Haggard（1965）認為自我觀察包

⁶ 《解深密經·聖義諦相品》，CBETA, T16, no. 676, p. 691, c22-c24。

⁷ 《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》，CBETA, T19, no. 945, p. 128, b18-b25。

括觀察自己情感、防衛、思想，以及這些因素可能產生人際互動的微妙變化，當其自我觀察時，並不牽涉到知性的分析或對於覺察的幻想（Craven, 1989）。Hirai（1989）以一個故事來說明，有一天道清對一個正在喜悅準備飲食給道友的和尚很好奇，就問那位和尚，為何那麼專注在做那件事而不去尋求開悟？那位和尚回答：煮飯就是訓練自己專注在一件事的能力和聚焦在當下。這種自我觀察是否活在當下，是對自我意識概念體悟的能力，這是帶來正向改變的關鍵。

由於第三波認知行為治療雖應用佛教靜坐的策略來治療精神疾患，但並未說明靜坐的理論依據為何？為了追源佛教靜坐的理論，本文以文獻探討的方式，利用 OmniFile Full Text Select database、PsycINFO 搜尋 cognitive behavior therapy 相關研究，閱讀大藏經包括唯識宗經典、般若經典和阿含經等，做為文獻探討的資料，企圖探究佛陀為何應用靜坐技術來幫助人們解脫苦惱的理論依據。

根據佛光大辭典（2000），佛陀是覺悟的人的意思。《佛地經論》⁸指稱佛陀由於應用靜坐而覺悟人生煩惱的根由，因而具有遠離煩惱及偏見的智慧，因此也教導弟子採用靜坐策略，以去除煩惱。佛陀在《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》⁹裡的觀念是擒賊須擒王，就像國王，為賊所侵，要發兵討除，這些兵須知賊在哪裡，才能討伐。佛陀將煩惱比喻是賊，認為煩惱源頭來自認知，要改變認知要靠靜坐，才能去除煩惱賊。現就依據佛經來探討佛陀採用靜坐策略對治煩惱的理論為何？為本文研究目的之一。其次探討佛陀如何教導弟子靜坐以對治煩惱？為研究目的之二。第三靜坐在諮商的應用及其效應為何？為研究目的之三。由於本文與其他研究類型不同，故就以研究目的為標題。

貳、佛經採用靜坐策略的理論基礎

佛學深奧難懂，但主要為對治煩惱，離苦得樂。佛陀認為人的痛苦煩惱根源來自於「心」，也就是認知。《大方廣佛華嚴經·夜摩宮中偈讚品》¹⁰記載：「若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造。」心就是想法、認知，也就是說，世上一切事物，都是認知、想法所造成。《法句經·雙要品》¹¹裡談到心是法的根本，心中有善或惡念，就會去說或去做，而造成痛苦或福樂的結果，如影隨形。例如 Gawain（1978）在創造視覺化這本書裡指稱，當我們要執行一件事，首先在腦中要有個構思，例如「我要去煮飯」的想法，然後才會有創造出一頓飯的行為。可見個體的認知是主宰其行為的總司令，也是製造其苦樂的根源，故教導瞭解離苦得樂的法則和個體認知運作情形，成為佛陀說法的主旨。Baer 與 Sauer（2009）指稱只要以認知行為模式為基礎，包括認定和修正扭曲認知，以改變情緒和行為，都屬於認知行為治療，可見佛陀的理論是屬於認知行為治療取向。

⁸ 《佛地經論》，大正新脩大藏經第二十六冊 No.1530。

⁹ 《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》，CBETA, T19, no. 945, p. 107, a10。

¹⁰ 《大方廣佛華嚴經·夜摩宮中偈讚品》，CBETA, T10, no. 279, p.102, a29-b01。

¹¹ 《法句經·雙要品》，CBETA, T4, no. 210, p. 8, a21-c24。

在講述離苦得樂法則時，佛陀用四諦架構圖，說明人們「集聚苦」和「道滅苦」的原則。《長部·大般涅槃經》12裡佛說，人們因為不了解四諦，而在生死裡輪迴。所謂四諦就是苦、集、滅、道。佛光大辭典（2000）解釋集是積聚，積聚苦的意思，道指道路，是能去除苦的方法。因為有集，所以有苦，若以道來行，就可以滅除苦。也就是說，佛陀認為苦與集是人們痛苦的積聚，其中集是因，而苦是果；要除掉苦與集，必須靠道才能滅掉，所以道是因，而滅是果，請參閱圖二，四諦架構圖。



圖二 四諦架構圖

由於個體實踐集或實踐道，在於認知。為清楚呈現認知的運作是集或是道，現就分述與心意識相關「集聚苦」與「道滅苦」的主要概念。

一、與心意識相關集聚苦的主要概念

（一）佛陀對心意識的觀點：生理、認知、環境交互影響

人的念頭，也就是認知行為治療學派 Beck 所說的自動化想法（automatic thoughts）（Corey, 2008），在腦中念念相續自動浮現，平時不會去察覺，但靜坐時，就會明顯察覺到是時時刻刻出現、消失的現象。這種虛妄念頭，在《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》¹³裡，佛把它們當作是客塵煩惱，就好像旅客投宿旅舍，不會常留在腦海裡。這種心意識運作情形，連佛弟子也很好奇。《楞伽阿跋多羅寶經序》¹⁴裡，大慧問佛：云何淨其念？云何念增長？而《解深密經·心意識相品》¹⁵和《楞伽阿跋多羅寶經序》¹⁶裡，佛弟子問佛心意識問題時，佛陀針對：（1）心意識依存；（2）名稱；（3）根、境、識的互動關係；（4）識的種類；（5）識啟動運轉的因緣；（6）識的運轉現象；和（7）識的生住滅等做了一些說明。

1. 心意識依存

個體的心意識為何在腦中存在？依靠甚麼存在的問題，佛陀在《解深密經·心意識相品》¹⁷裡說，個體心意識是依兩種執受而存在，即：（1）依有色諸根及

¹² 《長部·大般涅槃經》，南傳（N），T7, no. 0004_16, p.90, a05-a08。

¹³ 《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》，CBETA, T19, no. 945, p. 109, c08-c14。

¹⁴ 《楞伽阿跋多羅寶經序》，T16, no. 670, p. 480, b20。

¹⁵ 《解深密經·心意識相品》，CBETA, T16, no. 676, p. 692, a28-c20。

¹⁶ 《楞伽阿跋多羅寶經序》，CBETA, T16, no. 670, p. 483, a10-b07。

¹⁷ 《解深密經心意識相品》，CBETA, T16, no. 676, p.692, b11-b14。

所依執受存在。所謂有色諸根，就是指眼、耳、鼻、舌、身等感官。所謂所依執受者，就是依眼有眼識、依耳有耳識、依鼻有鼻識、依舌有舌識、依身有身識等執受而存在；(2) 依相名（即物質名稱）、分別、言說、戲論、習氣執受而存在，甚至成熟、展轉、和合、增長、廣大。以眼識為例，首先眼睛看到蘋果，眼識認出是蘋果，所以依眼與眼識，認知有蘋果這種東西。其次依據蘋果（相名），分別出蘋果與其他東西不同，就以語言或戲論跟人描述蘋果，且根據過去對蘋果的習氣，對蘋果做出討厭或喜歡的區別，眼識就這樣而成熟、展轉、和合、增長、廣大。由此可見，依據（2）的觀點，佛陀認為心意識對事件之知覺經驗和了解是屬於現象學，主觀感受的（Corey, 2008），由於個體對事件的知覺和了解不同，因而形成每人有各自觀點的現象。

2. 心意識名稱

根據《解深密經》18，心意識有三種名稱，即：(1) 阿陀那識。因為此識在身體裡，隨逐執持故，例如眼識，只要眼睛張開，就會像攝影機，一直追逐，拍攝不停，故稱阿陀那識；(2) 阿賴耶識。由於此識在身上，是攝受、藏隱和同安危的原故；和(3) 心。由於此識是對色、聲、香、味、觸等外在環境的感覺記憶（吳昭容、張景媛，2000），聚集滋長而形成的原故。

3. 阿陀那識是聚集六根、六境與六識互動現象之識的總部

「六根」是指六種感官，就是眼、耳、鼻、舌、身、意，「六境」指色、聲、香、味、觸、法（法乃針對認知）等六種環境。六根與六境接觸，六識就會運轉。《解深密經》19裡，佛說「阿陀那識」為依止，為建立故，六識身轉，謂眼識耳鼻舌身意識。此中有識，眼及色為緣生眼識，與眼識俱隨行，同時同境有分別意識轉。有識，耳鼻舌身及聲香味觸為緣，生耳鼻舌身識，與耳鼻舌身識俱隨行，同時同境有分別意識轉。若於爾時一眼識轉，即於此時唯有一分別意識。與眼識同所行轉；若於爾時二三四五諸識身轉，即於此時唯有一分別意識，與五識身同所行轉。例如開車，眼看前方的路，耳聽音樂，旁邊鼻聞到放在車上的芳香劑，嘴嚼口香糖，腳踩油門，手握方向盤，甚至聽警廣對交通安全宣導，可說六識同時運作。這就是六根、六境與六識的互動現象，而匯聚集所有互動現象之識的就是阿陀那識。所以《解深密經》云：「阿陀那識甚深細，一切種子如暴流。」

4. 識的類別

《楞伽阿跋多羅寶經序》20裡記載，六識對外境的運轉，各識皆具有三種識，即(1) 真識；(2) 現識；和(3) 分別事識。首先「真識」，是真相之識，是看透人、事、物的真實本質之識。《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》21言，性空真火，性火真空，真識看到的不是火顯現出來烈焰熊熊的樣子，而是能引起火燃的本質。其次「現識」，是對外在環境所顯現的現量識，如訊息處理模式所稱的感覺記憶（吳昭容、張景媛，2000）。第三「分別事識」，也就是能區

¹⁸ 《解深密經·心意識相品》，CBETA, T16, no. 676, p. 692, b15-b18。

¹⁹ 《解深密經·心意識相品》，CBETA, T16, no. 676, p. 692, b19-b28。

²⁰ 《楞伽阿跋多羅寶經序》，CBETA, T16, no. 670, p. 483, a16-a21。

²¹ 《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》，CBETA, T19, no. 945, p117-118, c26-a02。

辨之識，區辨現識所呈現的東西，如果是香蕉的樣子，就說是香蕉，是蘋果的樣子，就說是蘋果（《楞伽阿跋多羅寶經序》22）。洪蘭譯（2002）描繪出眼睛辨識人臉的歷程，從眼看人臉，判斷對方表情有無威脅性，熟不熟識，加上背景資料，完整辨識，叫出名字，而這歷程大部分是在潛意識下發生，可說與佛陀六根、六境與六識互動現象相呼應。

其中，現識和分別事識彼此之間，是互為因果，且像滾雪球般逐漸展轉擴大。現識接觸外境時，受到過去經驗影響，產生變化，這是現識之因，例如見到的是什麼？分別事識以過去的經驗累積，成為分別事識的因，在接收到現識指令，就立即判斷這是一張人臉，接下來依過去經驗，立即判斷這個人見過嗎？他跟我的過去淵源如何，友不友善等。當現識一直跟外境接觸薰染，而分別事識一直接收現識資訊做立即判斷，這兩者在瞬間不斷的交互作用下，在累積效應下，讓念頭像河流一樣不斷的湧出，於是 Beck 所說的川流不息的自動化妄念現象就產生（《楞伽阿跋多羅寶經序》23；Corey, 2008）。

5. 識啟動運轉的因緣

一念無明，起心動念，開啟識的運作（無明的定義和負面效應則另闢章節探討）。至於識啟動運轉的因緣，佛陀在《楞伽阿跋多羅寶經序》24裡，以眼識為例來說明。他說當我們走在路上，眼睛會看見很多東西，但眼識並不一定會跟著運作，有時會視而不見。但有時眼識會啟動去注意，且產生好惡的想法。至於啟動眼識運轉的因素有四，即：（1）眼睛所見之境，不知不覺眼識就收受；（2）無始以來就具有易被色相吸引的習慣；（3）眼識有區辨色相的本能；和（4）眼識想見種種色相。眼識一啟動，眼睛的生理機能包括神經、細胞和所有毛孔都同時運作，心理也跟著受影響，而有色不迷人自迷之現象。因為這四種因素，無浪生波，所以佛說：「外境界風，飄蕩心海，識浪不斷。」

6. 識的運轉結果

根據《楞伽阿跋多羅寶經序》25，當識啟動運轉時，依個體過去經驗不同，會產生三種結果，即：（1）轉相；（2）業相；和（3）真相。首先「轉相」就是展轉變化的現象，這是一般人常有的現象，如越描越黑，越想越氣，就是轉相。其次「業相」就是業力的現象，就是同一件事但每人感受、想法、反應不盡相同。如同樣過中秋，有人聯想到過去中秋節時發生悲慘的事，有的則可能聯想到曾經歷的美好事件，心境就不同，這是業相，而轉相是隨著業相轉的。所謂如人飲水，冷暖自知，不論轉相或業相，都是屬於現象學的概念（Corey, 2008）。第三「真相」，事件就是事件，情緒平穩，不添油加醋來看待事件。

7. 識的生住滅

各識不斷的對外境運作，佛陀觀察到識是具有產生、存在和滅亡等現象。根

²² 《楞伽阿跋多羅寶經序》，CBETA, T16, no. 670, p. 483, a16-a21。

²³ 《楞伽阿跋多羅寶經序》，CBETA, T16, no. 670, p. 483, a16-b10。

²⁴ 《楞伽阿跋多羅寶經序》，CBETA, T16, no. 670, p. 484, a10-a19。

²⁵ 《楞伽阿跋多羅寶經序》，CBETA, T16, no. 670, p. 483, a14-b10。

據《楞伽阿跋多羅寶經序》²⁶，首先佛說各識由兩種現象產生，就是流注生及相生，流注生就是川流不息的產生，每產生一個識就有一個樣貌。例如眼睛看到一個東西，這個看就有一個識產生，因為眼睛一直看，識就像水流一樣，不斷的產生，且每產生一個識，就像照相一樣，就有一個樣貌。其次，識有兩種住，就是流注住及相住，因為流注生，所以也是流注住。每個識產生後就存在，如迴眸一笑百媚生，當事人因特別有感覺，識當時就存在這一幕，等看別處，識又轉到別處。但當事人由於對剛才一笑那幕特別有感覺，會一再回想，而形成活在過去的妄念中。最後，識有二種滅，即流注滅及相滅，念頭就像流水一樣不斷的消失和樣貌的消滅，而正念靜坐就是在靜觀覺察識的生、住、滅。

（二）佛陀對諸法相的觀點

佛光大辭典（2000）解釋諸法相是指宇宙人、事、物等所具有的樣貌或意涵。根據《解深密經·一切法相品》²⁷，諸法具有：（1）遍計所執相；（2）依他起相；和（3）圓成實相等三種樣貌。

首先，「遍計所執相」，謂一切法，名假安立，自性差別，乃至為令隨起言說。也就是說每個東西有其個性、樣貌差異，各取個名字，讓人們可以叫出名稱，知道它和其他它物質不同，例如取名蘋果、香蕉、已婚、未婚，讓人們可以叫出名字，並區辨彼此差異。

其次，「依他起相」，謂一切法因緣和合而成，此有故彼有，此生故彼生。也就是說諸法都是因緣所產生，例如在婚姻關係裡，男女因結婚因緣，於是本來不相識者變成親朋好友，如女方對男方的爸媽叫公公婆婆，男方對女方家庭也同樣一下子有一堆親戚產生，但若兩人離婚，則這些關係就消失。遍計所執相的前提，如稱蘋果、香蕉，也是因依他起相，長成蘋果、香蕉樣貌，再取名而成。

第三，「諸法圓成實相」，就是在認知上客觀清楚人、事、物具有遍計所執相和依他起相的特性，而不迷惑。

（三）認知偏差-無明

佛陀認為人們的煩惱，來自心意識對諸法相有認知偏差，也就是有無明，因而集聚悲苦，現分述無明的定義和無明引發的負面效應。

1. 無明的定義

「無明」就是無知或迷惑。佛光大辭典（2000）定義無明為認知上不能了解或明白事情真相。《雜阿含經》²⁸第二九八經，佛說：「彼云何無明？若不知前際，不知後際，不知前後際。不知於內，不知於外，不知內外。...，皆悉不知等，是名無明。」這裡的無明是指無知。

《大方廣圓覺修多羅了義經》²⁹裡，佛說：「云何無明？善男子，一切眾生，從無始來，種種顛倒，猶如迷人，四方易處，妄認四大，為自身相，六塵緣影，

²⁶ 《楞伽阿跋多羅寶經序》，CBETA, T16, no. 670, p. 483, a10-a14。

²⁷ 《解深密經·一切法相品》，CBETA, T16, no. 676, p. 693, a15-b25。

²⁸ 《雜阿含經》，CBETA, T2, no. 99, p. 85, a17-a25。

²⁹ 《大方廣圓覺修多羅了義經》，CBETA, T17, no. 842, p. 913, b23-b28。

為自心相。...。由此妄有，輪迴生死，故名無明。」這裡的無明是指迷惑。所以就佛陀的觀點，人的無明，是指無知或迷惑。

2. 無明引發的負面效應

(1) 無明是生命輪迴的根源

無明會引發很多後續效應，首先，它是生命輪迴的根源。《雜阿含經》30第三六六經裡，佛陀告訴諸比丘：毘婆尸佛未成佛時，獨自靜坐，思惟甚麼因素造成人們會有生老死？就自我觀察，發現了十二因緣是生命流轉的現象，而生命流轉的源頭就是無明。」《長阿含經卷十·大緣方便經》31裡記載：「十二因緣是無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六入，六入緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老、死、憂、悲、苦惱大患所集。」由此可見整個十二因緣是認知、外境、六根的交互結果。換句話說，由於認知上有無明而引發行動 → 行動啟動識 → 識對外境（即名、色）有覺知 → 對外境（名色）產生覺知是由於以六根（眼耳鼻舌身意）為入口 → 透過六根對外境接觸 → 接觸後產生感受的感覺記憶 → 有感受而產生愛慾 → 有愛慾就想占有 → 占有後就有生產 → 出生後就有生老病死憂悲苦等煩惱。更進一步說，這十二因緣不只是個體生命流轉的歷程，也是人們產生煩惱的歷程。

(2) 無明產生意識型態

《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》32言：「知見立知，即無明本。」知見就是意識形態，立指形成，意識形態一形成，就不夠客觀公正，會自以為是，而排擠與其不同的知見，所以佛陀說無明就產生。例如《解深密經·勝義諦向品》33裡記載，法涌菩薩跟佛陀說，他剛從遙遠的地方來，在那裡他見到很多學派和他們的宗師在一起討論各種法的真正意思，由於每個人的見解不同，在公說公有理和婆說婆有理的情況下，彼此爭辯，最後不歡而散。

(四) 宣染途徑—語言

各個國家、文化有其語言作為溝通工具，表達思想或需求。前面《解深密經·心意識相品》34提到心意識是依言說、戲論等因素而成熟、展轉、和合、增長、廣大。由於無明，人們忽略諸法的依他起相和圓成實相，而以其所見的遍計所執相，談事說非，於是三人成虎，眾口鑠金情形就易發生。以蘋果為例，人們忽略蘋果的圓成實相和依他起相，只看到蘋果的遍計所執相，就說蘋果這樣、蘋果那樣，有些資訊對，有些資訊錯，在口耳相傳下，如訊息處理模式所主張，進入個體感覺記憶、短期記憶，若長期薰染，就進入長期記憶，內在化成為個體的人格特質（吳昭容、張景媛，2000），該個體再將這些訊息傳給他人，一傳十，十傳

³⁰ 《雜阿含經》，CBETA, T2, no. 99, p. 101, a17-b02。

³¹ 《長阿含經·大緣方便經》，CBETA, T1, no. 1, p. 60-61, c1-b22

³² 《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》，CBETA, T19, no. 945, p. 124, c9。

³³ 《解深密經·勝義諦向品》，CBETA, T16, no. 676, p. 689, c09-c21。

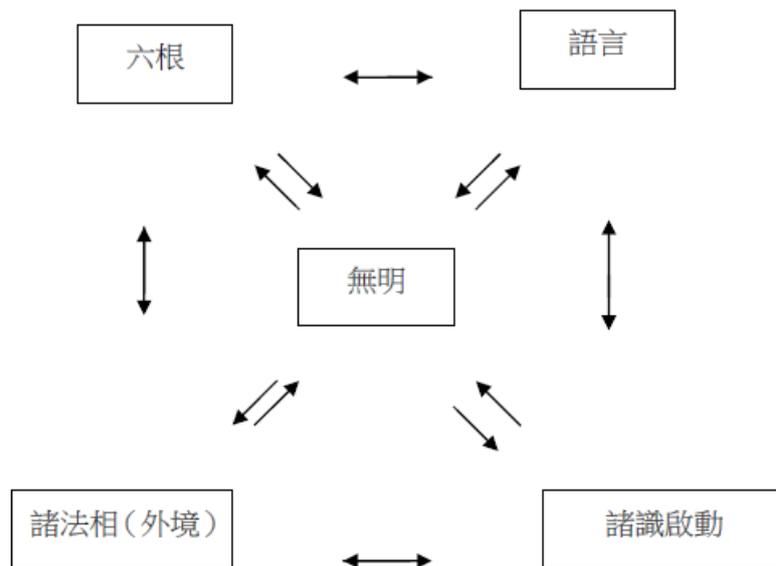
³⁴ 《解深密經·心意識相品》，CBETA, T16, no. 676, p. 692, b11-b14。

百，形成謠言滿天飛（《解深密經·心意識相品》；Shaffer & Kipp, 2010）。所以佛陀在《解深密經·一切法相品》35裡提到：「由遍計所執自性相故，人們於依他起自性及圓成實自性中，隨起言說如如，隨起言說如是，如是由言說熏習心故，由言說隨覺故，由言說隨眠故，而執著如是。由此因緣，或為煩惱雜染所染，或為業雜染所染，或為生雜染所染，於生死中長時馳騁，長時流轉無有休息。」

（五）造成苦集的虛妄浮心因由—心意識、六根、外境交互作用結果

前面談到心意識一些基本概念，現將其串連。佛陀認為苦集的虛妄浮心煩惱的引發，是心意識、六根、六境的互動結果。個體以無明的妄心（認知或識）去解釋眼耳鼻舌身意等六根，對色聲香味觸法等六境門戶洞開後的所見所聞，加上語言誇大描述所造成。

在六根對六境運作時，認知的一念無明或六識過去習慣，啟動六識運轉，由於個體認知上，識不以真識解釋外境，而是以現識和分別事識解釋外在環境。對於外境，個體沒有覺察到諸法相的依他起相和圓成實相，而只看到物質的遍計所執樣貌，然後根據遍計所執相而隨起言說，談是說非，就形成一犬吠影，眾犬吠聲現象在心意識運轉，累積更多無明。由於人只要醒著，六根就對外境運作，眼看色，耳聽聲，鼻聞香，舌嚐味，身接觸，意對法，當眾人都以這種模式對六根所接觸之境運作，根據妄心談是說非，在長期彼此互動雜染累積效應下，離真相越來越遠，心意識在此情況下，逐漸積集滋長，就形成虛妄浮心的妄念在腦中念念相繼出現現象，就如《大方廣佛華嚴經·如來出現品》36所云：一切眾生皆有如來智慧德相，但以妄想、執著而不能證得。至於其互動情形，請參閱圖三，根、心意識與外境互動圖。



圖三 六根、心意識與外境互動圖

³⁵ 《解深密經·一切法相品》，CBETA, T16, no. 676, p. 694, c02-c11

³⁶ 《大方廣佛華嚴經·如來出現品》，CBETA, T10, no. 279, p. 272, c05-c06。

二、與心意識相關道滅苦的主要概念

(一) 對內在心意識秘密要同時兼顧知識的理解和行為實踐

由於佛陀的擒賊擒王觀念，首先他認為要除去悲苦，需除去妄念，所以理解妄念產生的原因和理解心意識秘密是很重要的。《雜阿含經卷》37的第一之三，佛陀告訴弟子，若對外在環境的形形色色，或對於個體的感受、想法、行為、識心等不知、不明、不斷、不離欲，則不能斷除苦惱。又如《解深密經·心意識相品》38，佛陀認為個體若對於「法住智」，要依止，要建立故，對於心意識秘密要能夠精通。所謂法住智是指觀察外境諸法的因果緣起的智慧。

其次，要能實踐證道，佛陀認為只有認知上理解是不夠的，要用行動來驗證所理解的心意識秘密。所以他說：若人如能確實不見阿陀那，不見阿陀那識，不見阿賴耶，不見阿賴耶識，甚至不見六根、六境及六識，就是一位對心意識一切秘密精通者。換句話說，就是達到「法住智」充滿，且「識」不再運作的轉識成智現象。

這裡所談心意識運轉與前面集苦不同，集苦的心意識是用「識」在運作，隨波逐流，隨外境的不同，心意識不斷的被汙染，心情也隨著對外的喜好、厭惡感受而變動，產生「心隨境轉」的現象。反之，道滅則是用「智」在運作，用智慧觀察外境，以百花叢裡過，一葉不沾身的法住智，與外境互動，認知上客觀、清楚、明白，所以心境上是「境隨心轉」。所以佛教認為離苦得樂的關鍵是認知和行為上要轉「識」成為「智」，以客觀如實的智慧來觀察自我與外境的主客關係，讓自身能做主，不因外在環境的關係，汙染其客觀思惟。

(二) 對外境諸法相要能如實了知

由於佛陀認為個體只看到物體遍計所執相的表象，就隨起言說如何如何，於是三人成虎，造成飄蕩心海，識浪不斷，製造悲苦。所以在《解深密經·一切法相品》39裡，他主張個體若能於諸法依他起相上，如實了知物體的遍計所執相，就能如實了知一切東西，皆是因緣關係結合而成；若能如實了知圓成實相，就能如實了知一切清淨相法。且一個人若能於依他起相上，如實了知一切東西皆是因緣關係結合而成，就能斷滅雜染相法，心境不受外境讓干擾。由此可知佛陀非常強調對於外境諸法要有如實了知的智慧，才不會被外境迷惑。

(三) 用道滅的智心來與諸法相互動 — 即用智慧跟外境互動

《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》40，佛陀認為無明迷惑是人們苦惱的根源，他說人們心性本來就如一張白紙，是清淨的。但因為用諸妄想，此想不真，讓心境被汙染，讓自己產生苦惱。他舉例說明因迷惑而衍生的精神疾患，有一名叫做演若達多的人，因其眼睛不能見其頭，所以不認識其臉貌；有一

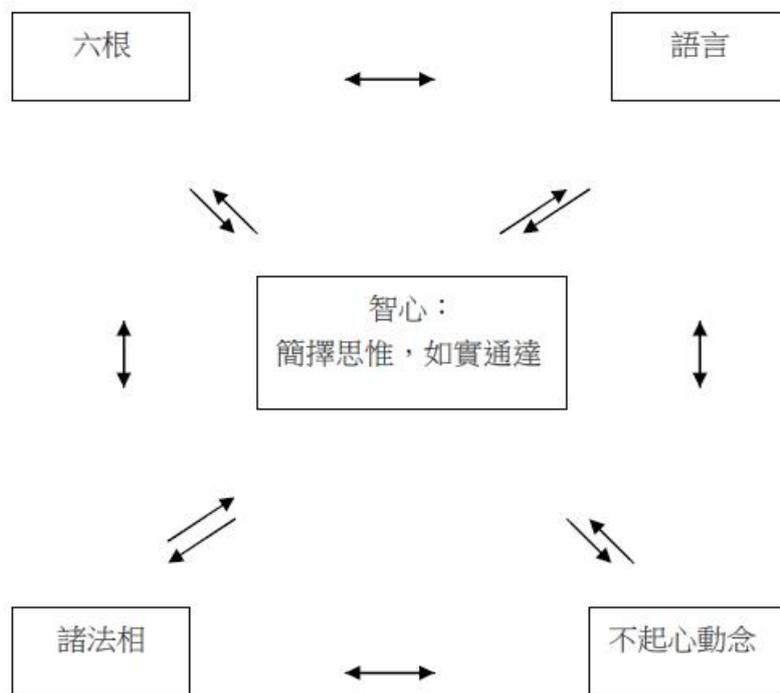
³⁷ 《雜阿含經卷》，CBETA, T2, no. 99, p. 1, a29-b05。

³⁸ 《解深密經·心意識相品》，CBETA, T16, no. 676, p. 692, c09-c20。

³⁹ 《解深密經·一切法相品》，CBETA, T16, no. 676, p. 693, b25- c10。

⁴⁰ 《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》，CBETA, T19, no. 945, p. 106, c29。

天，他擁有一面鏡子，照鏡子時，見到鏡中自己長相嚇一跳，因為他自認自己見不到自己的頭，鏡中所見的頭一定是魔鬼之類，在驚嚇過度後發狂。這是因為演若達多不了解（無明）鏡子反射作用原理，造成精神疾病。所以佛陀主張人們要讓妄想的狂性自歇，歇就覺悟，而自歇的方式就是以智心如實看外境（《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》41）。《解深密經·無自性相品》42裡，佛陀主張要簡擇思惟，如實通達。當六根面對六境時，於依他起相中，智慧上不執著遍計所執相貌，客觀、清楚看待外境。在言說上既不隨外境熏染而道聽塗說，也不被「聽人家說」所污染。若六根對六境時，用智慧觀察，如實了知，在言語上客觀如實說明，就能解脫雜染所生的煩惱。至於根、智心與諸法相互動圖，請參閱圖四。



圖四 智心與諸法相互動圖

(四) 成就智心策略

由於苦、樂的分際在於認知是用「識」運轉，或用「智」如實了知，所以《楞伽阿跋多羅寶經序》43佛說，妄想無始虛偽，不離自心；若妄想因緣滅，離妄想，說所說，觀所觀，不起心動念，則能離苦得樂。至於如何把無明妄識之心轉變為如實了知的智心，佛陀在《解深密經·一切法相品》44裡說，要勇猛精進，如

⁴¹ 《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》，CBETA, T19, no. 945, p. 121, b05-b25。

⁴² 《解深密經·無自性相品》，CBETA, T16, no. 676, p. 695, a7-a13。

⁴³ 《楞伽阿跋多羅寶經序》，CBETA, T16, no. 670, p. 483, c14-c23。

⁴⁴ 《解深密經·一切法相品》，CBETA, T16, no. 676, p. 693, a23-a24。

理作意，無顛倒思惟，乃能通達。《楞伽阿跋多羅寶經序》45裡，則說要靠夜晚靜坐於寂靜之山林，思惟、觀察、求證，才能獲得認清自心妄想流注現象的智慧。

在透過靜坐過程認清妄想後，處理幻想的態度，《大方廣圓覺修多羅了義經》46裡，佛說在認知上要「知幻即離，不作方便；離幻即覺，亦無漸次。依此修行，乃能永離諸幻。」至於淨除自心現流現象，就好像學音樂、書畫等技術，是漸進的，所以《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》47佛說：「理則頓悟，乘悟並銷，事非頓除，因次第盡。」也就是，在認知上，要先懂道理；在行為上，則透過漫長的靜坐訓練，來逐漸消除自心現流現象。前面提到 Harrington 與 Pickles (2009b) 與 Baer 與 Sauer 對正念的爭議，就是 Harrington 與 Pickles 用「識」解釋心理現象，而 Baer 與 Sauer 則用「智」說明正念觀點。

以上從佛陀對心意識的運作，心意識對外境的看待決定人們情緒的苦樂，到運用靜坐讓心意識轉識成智，以離苦得樂的說明，可說是佛陀應用靜坐策略的理論依據。此外，心意識對外境的看待決定人們情緒的苦樂，與認知行為治療對於人們情緒困擾的基本假設是相一致的，且運用靜坐讓心意識轉識成智以離苦得樂，正是當代正念認知行為治療模式的主要策略。因此，佛經的靜坐理論與正念認知行為治療，在基本假設與策略上有重要的共通之處。

叁、佛陀對弟子靜坐教導的原則

佛陀透過靜坐觀察腦中心意識的起心動念而覺悟成佛，他認為六根門戶洞開對六境運作，造成諸識啟動，是人們痛苦的原因，因此須靠靜坐技術，來如實覺察腦中心意識妄念的剎那生滅本質，才能獲得智慧，解脫苦惱。因此他教導靜坐時，希望弟子對於腦中的念頭能以：(1) 平等對待；(2) 如實觀察；和 (3) 聚焦當下等三原則來處理念頭的生起消失。

一、平等對待

《信心銘》48提到：「至道無難，唯嫌揀擇，但莫憎愛，洞然明白。毫釐有差，天地懸隔。」這裡所說的不揀擇、莫憎愛，就是平等對待。經典中佛陀教導弟子靜坐時，要弟子對腦中之念平等對待。《雜阿含經》49的第一之二十三、二十四經裡，佛教導弟子靜坐時，對待腦中念頭，當觀若所有諸色，或若過去，若未來，若現在，若內，若外，若麤，若細，若好，若醜，、、、，如是平等慧正觀、如實觀，對於感受、想法、行為、意識也是如此；能夠如是知、如是見者，於此識身及外境界一切相，無有我、我所見、我慢使繫著，能達超越疑心，遠離

⁴⁵ 《楞伽阿跋多羅寶經序》，CBETA, T16, no. 670, p. 484, b02-b03; P. 485, a10-a14。

⁴⁶ 《大方廣圓覺修多羅了義經》，T17, no. 842, p. 914, a21-a23。

⁴⁷ 《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》CBETA, T19, no. 945, p. 155, a08-a09。

⁴⁸ 《信心銘》，僧璨大師，CBETA, T48, no. 2010, P. 1。

⁴⁹ 《雜阿含經》，CBETA, T2, no. 99, p. 5, a20-b3; b13-b24

諸相，寂靜解脫。研究指出，正念靜坐時對覺察的每個感覺、念頭、知覺現象的流動覺知其存在，而對其不干擾、不偏好或批評（Bogart, 1991; Engler, 1984），可說是依據佛陀平等對待的觀念來處理腦中的起心動念。

二、如實觀察

佛陀具有妙觀察智，他對於靜坐時，如實觀察的態度，不只自己如此實踐，在經典中也要求弟子如實觀察。《雜阿含經》50的第三之六十八經，佛陀告訴弟子要常修習方便禪思，如實觀察，讓心平靜。云何如實觀察？如實知此色，此色集，此色滅。云何色集？緣眼及色時，眼識就生，眼、色和眼識和合生觸，緣觸產生感受，緣受產生愛欲，乃至純大苦聚生，耳、鼻、舌、身、意也是如此，是名色集。云何色滅？緣眼與色，眼識生，三事和合生觸，若觸滅則感受滅，乃至純大苦聚滅，耳、鼻、舌、身、意也是如此，是名色滅。可見佛陀強調如實觀察，以了解心意識與外境的互動現象。又如《雜阿含經》51的第二之三十三經，佛告訴弟子，當正觀察，何因生憂、悲、惱、苦？何故而牽繫著？如何自觀察未生憂悲惱苦而生？已生憂悲惱苦而增長？至於佛陀對於自我的觀察是非常細微的，《雜阿含經》52的第八之二一一經裡記載，有一天，佛陀對比丘們分享其靜坐經驗，他說他在還沒有成佛以前，他寧靜禪坐思惟其內心到底是在那方面用比較多的心思？在這種自我覺察、反省下，他發現自己把大部分心思，放在回憶過去的五欲經驗上，很少放在思索現在的五欲經驗，至於未來更是稀少，佛陀透過觀察覺察其心念，就用心守護，在這種如實觀察態度下，妙觀察智就提升。

三、專注聚焦當下（to focus on here and now）

佛陀具有大圓鏡智，《成唯識論》53解釋大圓鏡智離諸塵染，洞徹內外，如大圓鏡，有人來就有影像，人離開，該人影像就消失，表示心意識能聚焦於當下，念頭消失時能放下自在，沒有牽掛。《般若波羅密多心經》54裡面談到心無罣礙，放下自在，而佛經中也常出現佛陀教導弟子這種聚焦當下的訓練。《雜阿含經》55的第一之八經，佛告訴弟子靜坐時要不顧過去識，不欣未來識，於現在識厭離等，也就是對於靜坐時只專注對當下的正念，對於念頭的來去隨它。又如《雜阿含經》56的第二之四十，佛陀告訴弟子，封滯者不解脫，不封滯則解脫。云何封滯不解脫？就是對色、受、想、行有貪念想取著，就封滯識住，故不解脫。云何不封滯則解脫，就是對色、受、想、行、識離貪不封滯，則解脫。又《雜阿含經》57的第二之三十三經，佛陀告訴弟子不著故，安隱樂住。不著就是能放下，離諸塵染。前面 Engler（1984）指稱正念靜坐讓人們觀察到感官的覺受是稍縱即逝，是虛假

⁵⁰ 《雜阿含經》，CBETA, T2, no. 99, p. 18, a8-a20。

⁵¹ 《雜阿含經》，CBETA, T2, no. 99, p. 8, a27-a28。

⁵² 《雜阿含經》，CBETA, T2, no. 99, p. 53, a28-b4。

⁵³ 《成唯識論》，CBETA, T31, no. 1585, p. 56, a12-a16。

⁵⁴ 《般若波羅密多心經》，CBETA, T8, no. 253, p. 849, c14。

⁵⁵ 《雜阿含經》，CBETA, T2, no. 99, p. 1, c25-c29。

⁵⁶ 《雜阿含經》，CBETA, T2, no. 99, p. 9, a28-b5。

⁵⁷ 《雜阿含經》，CBETA, T2, no. 99, p. 8, b9。

的，就是訓練人們能不著，能放下。Shapiro 和 Zifferblatt (1976) 指出靜坐歷程有五階段，即：(1) 專注在呼吸上；(2) 注意力混亂，也就是靜坐者忘記專注在呼吸上，讓心思亂跑；(3) 把專注力再拉回呼吸上，最後達到不費力的專注呼吸、放鬆，和覺察；(4) 新思想出現，且覺察它們，這時靜坐者達到全面性的減敏感和思想停頓；和 (5) 是內在對話、內在和外在刺激的接受完全沒有，這時心靈像一面鏡子清淨無染，這是訓練聚焦當下的歷程。

綜合上述文獻整理，可說明佛陀教導弟子靜坐時，對腦中當下浮現想法的態度和處理原則，而這也是第三波認知行為治療師教導案主正念靜坐時要專注、覺察的原則，而佛陀的如實觀察也頗符合 CBT 所重視的實證主義精神(Bogart, 1991; Engler, 1984; Kelly, 1996; Young, 1994)。

肆、靜坐在諮商的應用及其效應

由於第三波認知行為治療加入佛教正念靜坐技術，讓佛教正念靜坐這種技術在治療領域被看見，其實靜坐與其他心理治療理論的目標是類似的。

一、靜坐與心理治療理論的關係

Zastrow (1988) 指稱心理治療的目的是使案主想法朝正向和理性的方向重建，例如個人中心治療幫助案主獲得關於自我概念的內省，讓他們發現其經驗和其自我概念不一致性，因此案主可以重新建構其自我概念 (Raskin & Rogers, 1995)。而 Alexander, Gelderloos, 和 Rainforth (1991) 執行 meta-analysis 發現靜坐者能提升自我實現。自我實現表示個體能發展其獨特潛能 (Maslow, 1964)。

現實治療學派的 Glasser 和 Wubbolding (1995) 指稱為達成健康和成功認定，個體須有意願和技巧用正向方法來達到五種需求：(1) 歸屬感；(2) 權力；(3) 遊樂；(4) 自由；和 (5) 存活，他們認為正向沉溺是有效方法來達到成功的自我認定。Glasser (1976) 發現靜坐是一種助長達成正向沉溺活動，因靜坐牽涉下列正向沉溺活動的特質：(1) 規則性發生；(2) 伴隨轉換意識；(3) 擺脫規矩、程序、和概念；和 (4) 停止練習會痛苦和不舒服。Miller (1993) 探討靜坐對創傷後壓力症候群 (Posttraumatic Stress Disorder, PTSD) 的影響，發現雖然在靜坐中需要處理痛苦和激烈情緒，他們還是選擇繼續打坐。

認知行為治療企圖幫助當事人覺察其非理性自我對話，讓其能改變 (Beck & Weishaar, 1995)。Ellis (1995) 指稱理情行為治療聚焦在改變當事人非理性思考。Dua 和 Swinden (1992) 發現靜坐能減少負向思考和非理性想法。Maultsby (1975)，認為壓力和焦慮是由於我們每日所遭遇的問題，藉著非理性自我對話所造成，靜坐者把精神專注在目標物上以取代每日所發生的問題上，在這個靜坐過程中學習放下，因而減輕情緒困擾 (Brown, 1977)，可見靜坐成效是與這些治療學派目標相符的。

二、靜坐對諮商師

靜坐能幫助諮商師成長，首先靜坐幫助諮商師有經驗開放的態度，Rogers

(1961) 認為個體能有對經驗開放的態度，是個人成長和超越神經質的關鍵。Chung (1990) 主張治療師的自我統整和成熟是成為有效治療師的關鍵，根據他個人經驗，他發現靜坐能提升治療師自我覺察能力，認清案主困擾因由，並能提供更有效方法幫助案主。Lesh (1970) 則發現諮商師比較關切如何當諮商師，而不是去關懷傾聽案主。他發現靜坐能提升同理心，讓諮商師不只能做自己，也能對案主的經驗開放心胸接納。

其次靜坐幫助諮商師了解自己的需求，Dubin (1991) 指稱治療師可能比較關心自我需求而非案主需求，他發現靜坐能幫助治療師治療其需求，他揭露透過其靜坐經驗，自發性地分析其在關係裡的反移情作用，讓其自我概念和自我防衛機構有重大改變，後來他就把靜坐整合在心理治療來傾聽當事人心聲，而非滿足自我需求。

三、靜坐對案主

靜坐對個體不論生理或心理，都會產生變化。生理方面，Banquet (1973) 探討靜坐者 EEG 的光譜，發現靜坐後仍維持 alpha 活動的能力，這表示是處於休息狀態，沒有活躍訊息傳遞的歷程，但腦筋是清醒的，意識是清楚的 (Cranson et al., 1991)。心理方面，Beauchamp-Turner 和 Levinson (1992) 發現靜坐能助長個人的成長和正面的情緒，減少生氣、減輕焦慮和恐慌 (Miller, Fletcher, & Kabat-Zinn, 1995)。Eppley 和 Abrams (1989) 執行 meta-analysis 分析各種放鬆技術作用，發現靜坐比其他放鬆術能減輕特質焦慮。其他研究者則發現靜坐能治療劇烈頭痛、減輕焦慮、和對壓力的反應 (Goleman & Schwartz, 1976; Schwarz, Davidson, & Goleman, 1978; Vasudevan, Balodhi, Kumaraiah, & Mishra, 1994)。Kabat-Zinn 等人 (1992) 發現靜坐能有效減輕焦慮和恐慌症者的症狀，三年後對這些參與者追蹤調查，發現進步仍然持續著 (Miller et al., 1995)。

伍、討論與建議

一、討論

本文擬從諮商對佛教靜坐的應用，企圖探究佛陀的靜坐理論，現依上述文獻整理進行討論。

(一) 佛陀的心意識運作與訊息處理模式 (Information-Processing Model) 是有同有異的

根據吳昭容、張景媛 (2000)，訊息處理模式是將人腦對比電腦，探討個體認知運作的結構和訊息的獲得、選擇、儲存、提取，與使用等認知歷程，在這過程中，訊息的選擇，是受到認知信仰系統的影響的。Business dictionary.com (n.d) 定義認知信仰系統為腦的認知系統包含個體對世界的觀點，決定其從外在環境接收的訊息的摘要、過濾和結構。所以訊息處理模式裡，首先在感官 (五根) 面對

外在環境（六境）時，訊息若與信仰系統相近，則往往易進入短期記憶被接受和吸收，反之則被排除，而自我概念則決定要給新的訊息多少注意力，若給的注意力多，則進入長期記憶，並以此經驗循環性的運作（Sousa, 2006）。

從前面文獻發現，佛陀的心意識運作現象與訊息處理模式對腦的認知運作過程模式是類似的，只是兩者對已在腦中和要進入腦中的訊息的處理態度不同。佛陀認為識（認知）是無明，在感官對外境諸法相時，面對源源不絕外境，認識不清，起心動念，加上語言宣染，讓個體有更多錯誤訊息和迷失。在交互作用下，讓已在腦中的訊息成為自心現流念頭源源不絕出現在工作記憶，不但干擾所需要注意的目標，也造成憂悲苦惱。所以對治自心現流念頭的方式是應用靜坐方式，一方面讓感官不接觸外境，使感官記憶在靜坐時沒有新的訊息輸入；一方面用專注靜坐，讓腦中專注在單一被選擇的目標，或正念靜坐，專注在當下所覺察的所有覺知上，這時腦中會出現被選標的或自心現流念頭出現現象，靜坐者則只作意在被選標的，至於對於自心現流念頭則觀察其自來自去，不去干擾、偏好或批評（Engler, 1984），來面對自心現流念頭，最後讓自心現流念頭完全被作意的被選目標取代（就是定力），讓內心平靜，所以佛陀強調的是對腦中已存在的自心現流念頭的觀察與處理，這是屬於認知行為治療領域。

訊息處理模式則強調個體受到信仰系統和自我概念的影響，決定注意的訊息輸入和執行策略，以便將訊息在系統中移動，所以此模式強調個體對控制歷程和認知執行功能的了解，使能應用策略，作意在被選擇要輸入的資訊在經歷感官記憶、工作記憶後，進入長期記憶，並等要應用時，能將這些資訊從長期記憶中提取到工作記憶以便使用，所以訊息處理模式強調的是對外在知識如何學習與應用的好（Shaffer & Kipp, 2010）。若用道德經的話語來說明，佛陀是為道日減來獲得智慧，訊息處理模式則是為學日增來獲得學問。

（二）佛陀認為靜坐歷程就是訓練轉識成智歷程

《解深密經》58裡，佛陀說：「阿陀那識甚深細，我於凡愚不開演，一切種子如瀑流，恐彼分別執為我。」這種自心現流現象，在腦中一念無明之下，是六根、六境與識的互動所造成的現象，在腦中工作記憶裡源源不絕出現，不但干擾學習，也干擾心情，造成憂悲苦惱。為認清自心現流現象的發生，佛陀認為要靠靜坐技術。在靜坐時，靜坐者作意專注在標的上，當覺察到自心現流出現時，則讓其自來自去，不偏好、不批判，所以在靜坐過程中或許可說在訓練平等對待的平等性智、如實觀察的妙觀察智、和專注聚焦當下的大圓鏡智，使能達到《雜阿含經》59的第一之十九經所說的心解脫，以遠離憂悲苦惱，所以是轉識成智歷程，也就是達到 MBCT 所強調的聚焦當下的思維模式，來切斷過去的憂鬱迴圈，達到避免憂鬱症患者復發（Claessens, 2010; Harrington & Pickles, 2009a; 唐子俊等譯 2007）。

⁵⁸ 《解深密經·心意識相品》，CBETA, T16, no. 676, p. 692, c22-c23。

⁵⁹ 《雜阿含經》，CBETA, T2, no. 99, p. 4, b23-b24。

(三) 靜坐在諮商的應用上是有其效應的

Craven (1989) 指稱靜坐技術包括 (1) 放鬆；(2) 專注；(3) 覺察；(4) 邏輯思考的放鬆；和 (5) 自我觀察的態度等成分所造成的效應，從前面靜坐與心理治療理論的關係文獻中，發現其與諸多治療理論的治療目標，包括個人中心、完形、認知和現實等是相符的。其次，靜坐對諮商師方面，能提升其自我覺察能力和同理心，使能更有效治療案主 (Chung, 1990; Lesh, 1970)。第三，靜坐對案主方面，則發現能有效的減輕焦慮和恐慌症等症狀 (Kabat-Zinn et al., 1992; Miller, 1993)，甚至降低憂鬱症復發 (CFH 健康知識, 2011) 從上述可知靜坐在諮商的應用上是有其效應的。

二、建議

根據上述探討結果，研究者除對諮商師和案主提出建議之外，也針對本研究的優勢和限制做討論。

(一) 對諮商師和靜坐者

1. 對諮商師

(1) 諮商師若採用正念靜坐技術，需要受過訓練，如受過 MBCT 或 MBSR 訓練才能正確的指導案主。

(2) 諮商師在面對案主靜坐時出現的狀況，要能合宜的解說，讓案主放心。

2. 對案主

(1) 案主若想採用靜坐技術，須找有受過正念靜坐訓練的諮商師，如受過 MBCT 或 MBSR 訓練，以免造成偏差。

(2) 案主靜坐時出現的狀況，要及時詢問受過 MBCT 或 MBSR 訓練諮商師，必要時要暫時停止，等有正確資訊時才再練。

(二) 優勢和限制

1. 優勢

本文由於受到第三波認知行為治療應用佛教正念靜坐技術的靈感，欲追源佛陀的靜坐理論依據，因此採用佛經和靜坐文獻相關資料，探究佛陀應用靜坐策略的理論基礎，可說是本研究的優勢。

2. 限制

本文由於是文獻整理而非實證研究，可說是本研究的限制。

參考文獻

- 《大方廣佛華嚴經》。CBETA, T10, no. 279。
- 《大方廣圓覺修多羅了義經》。CBETA, T17, no. 842。
- 《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》。CBETA, T19, no. 945。
- 《楞伽阿跋多羅寶經序》。CBETA, T16, no. 672。
- 朱湘吉 (2003)：超個人心理治療初探。國立空中大學社會科學系社會科學學報，11，1-27。
- 《成唯識論》。CBETA, T31, no. 1585。
- 佛光大辭典 (2000)。佛光大辭典。北京圖書館。
- 《佛地經論》。CBETA, T26, no. 1530。
- 吳昭容、張景媛 (2000)。教育大辭書。新北市：國家教育研究院。
<http://terms.naer.edu.tw/detail/1308793/>
- 《法句經》。CBETA, T4, no. 210。
- 《長阿含經》。CBETA, T1, no. 1。
- 洪蘭譯 (2002)：大腦的秘密檔案。台北：遠流。Carter, R. (1998). Mapping the mind. CA: University of California press.
- 唐子俊、唐慧芳、唐慧娟、黃詩殷、戴谷霖、孫肇玢、李怡珊、陳聿潔 (2007)：憂鬱症的內觀認知行為治療 (MBCT)。台北：五南。(Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. New York, NY: The Guilford Press.)
- 《般若波羅蜜多心經》。CBETA, T8, no. 251。
- 《解深密經》。CBETA, T16, no. 676。
- 《信心銘》，僧璨大師，CBETA, T48, no. 2010。
- 《雜阿含經》。CBETA, T2, no. 99。
- CFH 健康知識 (2011)。簡介：正念認知療法抗憂鬱症復發。
<http://cfh.com.tw/HealthTopic/General/ /腦、情緒與壓力/Dec--2011/簡介：正念認知療法抗憂鬱症復發。>
- Alexander, C. N. & Rainforth, M. V. (1991). Transcendental meditation, self-actualization, and psychological health: a conceptual overview and statistical meta-analysis. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6(5), 189-247.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed.)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Baer, R. A & Sauer, S. (2009). Mindfulness and cognitive behavioral therapy: A commentary on Harrington and Pickles. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 23, 324-332.

- Beauchamp-Turner, D. L. & Levinson, D. (1992). Effects of meditation on stress, health, and affect. *Medical Psychotherapy*, 5, 123-132.
- Banquet, J. P. (1973). Spectral analysis of the EEG in meditation. *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*, 35, 143-151.
- Beck, A. T. & Weishaar, M. E. (1995). Cognitive therapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Ed.), *Current psychotherapies (5th ed.)* (pp. 229-261). Itasca, Illinois: F. E. Peacock Publishers.
- Bogart, G. (1991). The use of meditation in psychotherapy: A review of the literature. *American Journal of Psychotherapy*, XLV (3), July, 383-412.
- Brinegar, M. G., Salvi, L. M., Stiles, W. B.; Greenberg, L. S. (2006). Building a meaning bridge: Therapeutic progress from problem formulation to understanding. *Journal of Counseling Psychology*, Apr, 53 (2), p165-180.
- Brown, D. P. (1977). A model for the levels of concentrative meditation. The *International Journal of Clinical and experimental Hypnosis*, XXV(4), 236-273.
- Business dictionary (n. d). *Cognitive belief system*.
<http://www.businessdictionary.com/definition/cognitive-belief-system.html>
- Chung, C. Y. (1990). Psychotherapist and expansion of awareness. *Psychotherapy and psychosomatics*, 53, 28-32.
- Claessens, M.(2010). Mindfulness based-third wave CBT therapies and existential-phenomenology friends or foes? *Existential Analysis*, 21(2), 295 -308.
- Corey, G. (2008). *Theory and practice of counseling and psychotherapy (8th ed.)*. Pacific Grove, California: Brooks/Cole.
- Corsini, R. & Wedding, D. (1995). *Current psychotherapies (5th Ed.)*. Itasca, Illinois: F.E.Peacock.
- Cranson, R. W., Alexander, C. N., Dillbeck, M. C., Gackenbach, J., Jones, C. H., & Orme-Johnson, D. W. (1991). Transcendental meditation and improved performance on intelligence-related measures: a longitudinal study. *Personality and Individual Difference*, 12(10), 1105-1116.
- Craven, J. (1989). Meditation and psychotherapy. *Canadian Journal of Psychiatry*, 34, 648- 653.
- Davidon, R. J., Goleman, D. J., & Schwartz, G. E. (1976). Attentional and affective concomitants of meditation: Across-sectional study. *Journal of Abnormal Psychology*, 85(2), 235-238.
- Dua, J. K. & Swinden, M. L. (1992). Effectiveness of negative-thought-reduction, meditation, and placebo training treatment in reducing anger. *Scandinavian Journal of Psychology*, 33, 135-146.
- Dubin, W. (1991). The use of meditative techniques in psychotherapy supervision. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 23(1), 65-80.

- Eisen, A. R., Barlow, D. H., & Rapee, R. M. (1990). The effects of breathing rate and PCO₂ levels on relaxation and anxiety in a non-clinical population. *Journal of Anxiety Disorders*, 4, 183-190.
- Ellis, A. (1995). Rational emotive behavior therapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Ed.), *Current psychotherapies (5th ed.)* (pp.162-196). Itasca, Illinois: F. E. Peacock Publishers.
- Emavardhana, T. & Tori C. D. (1997). Changes in self-concept, ego defense mechanism, and religiosity following seven-day vipassana meditation. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 36(2), 194-206.
- Engler, J. H. (1984). Therapeutic aims in psychotherapy and meditation: Developmental stages in the representation of self. *The Journal of Transpersonal psychology*, 16(1), 25-61.
- Epstein, M. (1990). Psychodynamics of meditation: Pitfalls on the spiritual path. *The Journal of Transpersonal psychology*, 22(1), 17-34.
- Gawain, S. (1978). *Creative visualization*. New York, NY: MJF Books.
- Gifford-May, D. & Thompson, N. L. (1994). Deep states of meditation: phenomenological reports of experience. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 26(2), 117-137.
- Glasser, W. (1976). *Positive addition*. New York: Harper Collins.
- Glasser, W. & Wubbolding, R. E. (1995). Reality therapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Ed.), *Current psychotherapies (5th ed.)* (pp. 293-321). Itasca, Illinois: F. E. Peacock Publishers.
- Goleman, D. (1981). Meditation and consciousness: An Asian approach to mental health. *American Journal of psychotherapy*, 30, 41-54.
- Goleman, D. J. & Schwartz, G. E. (1976). Meditation as an intervention in stress reactivity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44(3), 456-466.
- Grof, S. (2008). Brief history of transpersonal psychology. *International Journal of Transpersonal Studied*, 27, 46-54.
- Harrington, N. & Pickles, C (2009a). Mindfulness and cognitive behavioral therapy: Are they compatible concepts? *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 23(4), 315 – 323.
- Harrington, N. & Pickles, C (2009b). Mindfulness and cognitive behavioral therapy: A rebuttal. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 23(4), 333– 335.
- Hathaway, W. & Tan, E. (2009). Religiously oriented mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Clinical Psychology: I session*, 65(2), 158-171.
- Haynes, A (2004). Meditation and health. *Reference & User Services Quarterly*, 44, 18-25.

- Hirai, T. (1989). Zen meditation and psychotherapy. New York: Japan publications.
- Holmes, D. S. (1984). Meditation and somatic arousal reduction: A review of the experimental evidence. *American Psychologist*, 39(1), 1-10.
- Kabat-Zinn, J. (1996). *Full catastrophe living: how to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. London: Piakus.
- Kabat-Zinn, J., Fletcher, K., Kristeller, J. Lenderking, W. R., Massion, A. O., Pbert, L., Peterson, L. G., & Santorelli, S. F. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149(7), July, 936-943.
- Kelly, G. F. (1996). Sing meditative technique in psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 36(3), 49-66.
- Khatami, M. (1978). **Creativity and altered states of consciousness.** *Psychiatric Annals*, 8, 126-133.
- Lesh, T. V. (1970). Zen meditation and the development of empathy in counselors. *Journal of Humanistic Psychology*, 10(1), 37-74.
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Guildford Press
- Maslow, A. H. (1964). *Religions, values, and peak-experiences*. Columbus, OH: Ohio State University Press.
- Maultsby, M. C. (1975). *Help yourself to happiness*. Boston, MA: Herman.
- Miller, J. J. (1993). The unveiling of traumatic memories and emotions through mindfulness and concentration meditation: Clinical implications and three case reports. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 25(2), 169-180.
- Miller, A., Isaacs, K., & Haggard, E. (1965). On the nature of the observing function of the ego. *British Journal of Medical Psychology*, 38, 161-169.
- Miller, J. J., Fletcher, K. & Kabt-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry*, 17, 192-200.
- National Association of Cognitive-Behavioral Therapists (2008). *History of Cognitive-Behavioral Therapy*. NACBT Online Headquarters: National Association of Cognitive-Behavioral Therapists.
<http://nacbt.org/historyofcft.htm>
- O'Connell, W. E. (1984). Letting go and hanging on: Confessions of a Zen Adlerian. *Individual Psychology*, 71-82.
- Perls, F. (1973). *The Gestalt approach and eye witness to therapy*. New York: Bantam Books.
- Rani, N. J. & Rao, P. V. (1996). Meditation and attention regulation. *Journal of Indian Psychology*, 14, (1 & 2), 26-30.

- Raskin, N. J. & Rogers, C. R. (1995). Person-centered therapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Ed.), *Current psychotherapies (5th ed.)* (pp. 128-161). Itasca, Illinois: F. E. Peacock Publishers.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. New York, New York: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1994). *Freedom to Learn (3rd ed.)*. New York: Merrill.
- Rose, T., Loewenthal, D., & Greenwood, D. (2005). Counseling and psychotherapy as a form of learning: Some implications for practice. *British Journal of Guidance & Counselling, 33* (4), 441 -456.
- Schwarz, G. E., Davidson, R., & Goleman, D. J. (1978). Patterning of cognitive and somatic processes in the self-regulation of anxiety: Effects of meditation versus exercise. *Psychosomatic Medicine, 40*(4), 321-328.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression (2nd ed.)*. New York, NY: The Guilford Press.
- Shaffer, D. R. & Kipp, K. (2010). *Developmental psychology: Childhood and adolescence (8th ed.)*. Singapore: Cengage Learning.
- Shapiro, D. H. (1980). *Meditation: Self-regulation strategy & altered state of consciousness*. New York: Aldine.
- Shapiro, D. H. & Zifferblatt, S. T. (1976). Zen meditation and behavior self-concept: Similarities, differences, and clinical applications. *American Psychologist, 31*, 519-532.
- Sousa, A. D. (2006). *How the brain learns (3rd Ed.)*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- Sudsuang, R., Chentanez, V., & Veluvan, K. (1991). Effect of Buddhist meditation on Serum cortisol and total protein levels, blood pressure, pulse rate, lung volume, and reaction time. *Physiology & Behavior, 50*, 543-548.
- Vasudevan, A., Balodhi, J. P., Kumaraiah, V., & Mishra, H. (1994). Yogic meditation in tension headache. *Mnhans Journal, 12*(3), 69-73.
- Walsh, R. (1995). Asian psychotherapies. In R. J. Corsini & D. Wedding (Ed.), *Current psychotherapies (5th ed.)* (pp.387-398). Itasca, Illinois: F. E. Peacock Publishers.
- Williams, M. & Penman, D. (2011). *Mindfulness: An eight-week plan for finding peace in a frantic world*. New York, NY: Rodale.
- Young, S. (1994). Purpose and method of vipassana meditation. *The Humanistic Psychologist, 22*, 53-61.
- Zastrow, C. (1988). What really causes psychotherapy change? *Journal of Independent Social Work, 2* (3), 5-16.

An exploration of the meditation theory of Buddha: Inspired by the use of mindfulness meditation in the third wave of cognitive behavioral therapy

Hsiu-mei Wang^{*}, Ling-Chen Weng^{**}

Abstract

The purpose of this article was to adopt literature review to describe the meditation theory of Buddha. The results are presented as follows: First, the meditation theory of Buddha indicates that the purpose of meditation is to change people's cognition. The process of meditation is the process of transformation from consciousness to wisdom. Second, Buddha teaches his disciples to practice meditation. He wants them to follow three principles to deal with automatic thoughts. These principles are to treat equally, to observe what things really are, and to focus on here and now. Third, the rationale of meditation not only coincides with the goals of counseling, but also enhances the effectiveness of counselors' skills so as to reduce symptoms of clients.

Keywords: counseling ,meditation theory,mindfulness meditation, the third wave of cognitive behavioral therapy

^{*} Associate Professor, Department of Social Work, Meiho University (Corresponding author).

^{**} Assistant Professor, Department of Social Work, ,Meiho University.