

# 淺談正念閱讀

溫宗堃 法鼓文理學院佛教學系助理教授暨臺灣正念發展協會理事長

【摘要】本文簡述正念的概念，正念與注意力和閱讀能力的關係，以及正念練習作為一種生活方式帶入閱讀過程的正念閱讀。

關鍵詞：正念；注意力；閱讀障礙；正念閱讀

And the faculty of voluntarily bringing back a wandering attention, over and over again, is the very root of judgment, character, and will. No one is *compos sui* if he have it not. An education which should improve this faculty would be *the education par excellence*. But it is easier to define this ideal than to give practical directions for bringing it about.

~ William James, *The Principles of Psychology*

根據調查，兒童和青少年注意力不足過動症與閱讀障礙常同時發生，而一些研究也強調注意力對於流暢閱讀的重要性。在這個容易分心的時代，如何培養注意力進而改善閱讀能力，顯得格外重要。近年來引起心理學界關注的正念練習，與注意力的培養有密切關係。這篇短文希望簡述正念的概念，正念與注意力和閱讀能力的關係，以及不僅止於注意力技巧的正念閱讀。

## 一、正念的定義

「正念」一詞是個新穎而古老的概念，它並非英文 *mindfulness* 的中譯；正確的說，它是古印度語言（梵語 *smṛti*，巴利語 *sati*）的古典中文翻譯。在現代醫學、心理學文獻中，最常見的正念的操作型定義是正念減壓（MBSR）創始人喬·卡巴金博士（Dr. Jon Kabat-Zinn）所說的「刻意的、不帶評判的、針對當下的注意力」（註 1），或者「刻意的不帶評判注意當下時時刻刻展開的經驗所產生的覺察力」（註 2）。在此定義下的正念是「平靜、不評判、時時刻刻持續的，針對身體感覺、感知、情意狀態、想法和想像的一種覺察」（註 3）。更扼要的表述方式是「對當下事件和經驗的一種接納的注意和覺察」（註 4）。

一個可能有幫助的分析（註 5），是把正念的定義視為三個成分：意向（Intention）、注意力（Attention）和態度（Attitude）。意向是練習正



念的個人願景與動機，在過程中，可能會有所改變，從自我調節，自我探索，甚至到最後的自我解脫。注意力是關注當下經驗時，所涉及到的注意能力，其核心是專注的持續度和靈活度。關於態度的部分，所謂的不評判，並非沒有情感的「純粹覺知」，而是對於自身經驗保持一份接納、開放、和善的好奇心。

當然，有學者指出醫學、心理學界的「正念」定義與佛教傳統的理解並不完全相同（例如 Bodhi, 2011）。最初卡巴金採用的正念定義本是一種操作型定義，並非試圖依據古典教學得出的決定性定義（註 6）。因此，這種不同學科間的理解差異，似乎不可避免。從實務角度來看，不論傳統的四念處或當代正念課程的正念練習，它們培養、強化的心理狀態，都不僅止於正念或注意力而已，還包括了友善、悲憫、耐心、平靜等其他有益身心健康心理特質。

從歷史上來說，有系統的正念練習的根源在於早期佛教的四念處或四念住（巴利語 *sati-paṭṭhāna*，梵語 *smṛtyupasthāna*）。在佛教傳統的靜心分類中，四念處靜心可分為「止的靜心」（Calm Meditation）和「觀的靜心」（Insight Meditation）兩大類。止的靜心以培養高度的專注與寧靜的心理狀態為目的，其方法為讓心專注於單一或相對而言固定不變的對象，如某個視覺影像、聲音、語言概念、心理狀態。觀的靜心以洞悉身心現象之本質，進而開發自我了解的智慧為目的，其方法為時時刻刻如實地覺知當下變化的身心經驗。在實際練習過程中，「止」與「觀」彼此含攝對方某程度的技巧，但終極的目標不同。現代心理學文獻用「聚焦注意的靜心」

（Focused Attention Meditation）和「開放監控的靜心」（Open Monitoring Meditation）來指稱上述這兩類靜心的方式（如 Lutz, Slagter, Dunne & Davidson, 2008）。不過，這並不十分精確，因為實際上，「觀」可以是「聚焦的監控」，而「止」則可以是「開放的注意」。

## 二、正念與注意力

雖然正念的訓練不僅止於注意力的培養，但正念練習能夠鍛鍊注意力，已獲得一些研究的初步證實。以下列舉幾篇研究為例：

依據 Jha、Krompinger 與 Baime（2007）的研究，八週的「正念減壓」（MBSR）訓練提升了導向性注意（Orienting Attention），而一個月密集式靜心提升警覺性注意（Alerting Attention）。注意力在功能和神經解剖上，可分為三種不同但部分重疊的注意力次系統：警覺性（Alerting）、導向性（Orienting）和衝突監控（Conflict Monitoring）。警覺性是達成和維持一種準備好的狀態；定向性引導並限制注意力；衝突監控排列工作與反應的優先順序（又稱為執行性注意）。Jha 等（2007）的研究，利用注意力網絡作業（Attention Network Test, ANT），針對三組不同靜心組（每組 17 人），評估正念練習對這三種注意力的影響。第一組，有許多靜心經驗，完成一個月住宿型正念靜修營，每天練習 10 至 12 小時；第二組，靜心新手，完成八週的「正念減壓」課程（MBSR）；第三組，沒有靜心經驗，為控制組。在前測時，靜修營組，相對於另兩組，呈顯進步的衝突監控。後測時，正念減壓組，相對於另兩組，導向性注意力有顯著進步；而靜修營組，相



對於另兩組，警覺性注意力顯著提升。

人類心智的訊息處理能力有限，有所謂注意力瞬息（Attentional-Blink）的缺點。當含藏在快速的事件流裡的兩個目標接連出現時，第二個目標通常不會被察覺。這個缺點可能是因為兩個目標競逐有限的注意力資源。Slagter 等（2007）運用注意力瞬息作業（Attentional Blink Effect）和頭皮記錄電位（Scalp-recorded Brain Potentials）顯示靜心能影響有限大腦資源的分配。研究顯示，參加三個月密集內觀靜心（Vipassana），注意力瞬息較小，給與第一個目標的腦資源亦減少。再者，若給與第一個目標最少的腦資源，其注意力瞬息的程度也最小。

Ortner、Kilner 和 Zelazo（2007）以兩個研究檢驗正念靜心對於處在情緒情境中的注意力控制的影響。研究一，正念靜心者（28 位）觀看會激發情緒的照片，照片出現 1 或 4 秒後會聽見聲音，他們需儘快地辨別聲音的高、低調。結果顯示正念靜心經驗愈多者，愈快能辨別聲音的音調，顯示較不受照片誘發的情緒之干擾。研究二，是隨機實驗研究，參加者（82 人）分為正念靜心組、放鬆訓練組和 waiting-list 控制組。結果顯示，從情緒干擾作業（EIT）來看，相對於控制組和放鬆訓練組，正念靜心組在七週訓練後，對於來自不愉悅圖片的情緒干擾顯著減少。兩個研究顯示，正念靜心能夠減少對情緒刺激的延長反應。

Chan 與 Woollacott（2007）檢驗特定的注意力網絡對長期靜心的貢獻。研究招集柏克萊地區（Berkeley）六間靜心中心的 50 位靜心者，包括 20 位採專注式靜心（Concentrative Meditation）、30 位採開放式靜心（Opening-Up Meditation），

和 10 位非靜心者。結果顯示，靜心經驗與史楚普作業（Stroop Task）干擾顯著降低有關。這表示靜心能長期加強執行性注意力網絡，有助於阻止自動性反應（如阻止注意力轉向外在或內在令人分心的刺激物），而偏向想要的反應（如持續專注在所要的目標或作業）。

van den Hurk、Giommi、Gielen、Speckens 和 Barendregt（2010）運用「注意力網絡作業」研究正念靜心和注意力加工的關係。以 20 位資深的靜心者（平均靜心 14.5 年，修習 vipaśyana 和 śamatha）為研究組，年齡、性別相符的 20 位非靜心者為控制組。結果顯示，正念靜心組表現出有較佳的導向性注意力和執行性注意力。

整體而言，這些研究顯示正念練習的初期（主要在培養專一性注意力），與選擇性和執行性注意力顯著提升有關；但正念練習的後期階段（特徵為對內、外刺激物保持開放性監測），則可能和非專一性的持續性注意力相關。

### 三、正念與閱讀障礙

正念練習能提升注意力，理論上應該能幫助因注意力問題產生的閱讀障礙。相關的實證研究不多，但已可見到正念改善閱讀障礙的潛能。例如，Tarrasch、Berman、Friedmann（2016）的研究，探討正念減壓課程對具有發展性閱讀障礙和（或）注意力不足的人們在閱讀、注意力和心理安適上的影響。研究顯示，19 位希伯來文的閱讀者在兩個月的正念工作坊後，對於字中和字間的字母移動的閱讀錯誤以及母音的閱讀錯誤，並未減少，但是，大多數人在工作坊後減少了一般的閱讀錯誤，比原來的錯誤數量少了十九個百分



比。這減少主要是因為由透過「聲的途徑」(Sublexical Route)進行閱讀而導致的錯誤減少,而不是減少透過「義的途徑」(Lexical Route)進行閱讀而導致的錯誤。因此,正念似乎能幫助讀者維持在義的途徑上。此閱讀的提升也許是因為持續注意力提升:注意力不足的閱讀障礙參與者,聲的閱讀錯誤減少是明顯的,閱讀錯誤的減少和衝動的減少也有顯著的相關性。同時,參與者的正念、壓力、反芻思惟、憂鬱、狀態性焦慮和睡眠困擾,皆有顯著改善。正念減壓了衝動並提升持續性注意力,因而提升患有發展性閱讀障礙和注意力不足的成人的閱讀能力。

#### 四、正念閱讀

正念的練習包含注意力的培養,因而有助於提升各種注意力,進而改善閱讀障礙。然而,更重要的是,正念練習不僅是一種治療、技巧,更是一種生活的方式、存在的方式。只要願意,生活中的每一個時刻,吃飯、刷牙、排隊、喝水、走路、沖馬桶,無一不是練習正念——溫柔的覺知當下的機會。這當然也包括現在,你閱讀此篇文章的時候。此時此刻,你可以選擇去:

- 感受你身體的感覺,包括肩膀、背部的感覺,任何的觸覺、溫度、本體感覺。
- 感受呼吸的感覺。
- 察覺此刻的心情、情緒,以及腦海中浮現的思緒。
- 調整一個讓自己感到自在、穩定又平衡的坐姿,放鬆其實不需使勁的身體肌肉。
- 有意識的看一看眼前書本的紙張(或螢幕),感受它的顏色、形狀和光線。
- 開始閱讀。感覺你的眼球從容地來回移動,以

及頭部的轉動。

- 真的閱讀躍然而出的文字,細細品味它傳達的訊息。
- 繼續的呼吸,不摒住呼吸,無論你所閱讀的內容如何。
- 這些內容給你什麼樣的感覺?感覺那個感覺。
- 若你發現注意力飄移,不自主地離開了閱讀的內容,知道注意力當下在哪裡,有意識而溫柔的把它帶回到此刻的閱讀。
- 需要翻頁(或滑動網頁)時,有意識的覺察手部、手指的移動。
- 如果需要,停下閱讀的腳步,回到自己當下的身體與呼吸一會兒。

#### 五、結論

當代心理學的正念是對當下事物的一種溫柔而不評判的覺察力,它包含注意力、態度和意向的要素。有系統的正念訓練源自佛教的止觀,能夠培養不同型式的注意力,而實徵研究也顯示它能提升注意力,因而改善與注意力不足有關的閱讀障礙。但正念訓練不僅止於注意力的培養,還包括培養耐心、友善等健康的態度。更重要的是,正念可以是一種生活方式,正念練習可以融入生活的每一個角落,而閱讀正是生活的一部分。

#### 【附註】

註1: Jon Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*, (New York: Hyperion, 1994).

註2: Jon Kabat-Zinn, "Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future," *Clinical Psychology: Science and Practice* 10:2 (June 2003), pp.144-156.

註3: Paul Grossman, Ludger Niemann, Stefan Schmidt, &



Harald Walach, "Mindfulness-Based Stress Reduction and Health Benefits: A Meta-Analysis," *Journal of Psychosomatic Research* 57:1 (July 2004), pp.35-43.

註 4 : Kirk Warren Brown, Richard M. Ryan, & J. David Creswell, "Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for Its Salutary Effects," *Psychological Inquiry* 18:4 (2007), pp.211-237.

註 5 : Shauna L. Shapiro, Linda E. Carlson, John A. Astin, and Benedict Freedman, "Mechanisms of Mindfulness," *Journal of Clinical Psychology* 62:3 (March 2006), pp.373-386.

註 6 : Jon Kabat-Zinn, "Some Reflections on the Origins of MBSR, Skillful Means, and the Trouble with Maps," *Contemporary Buddhism* 12:1 (May 2011), pp.281-306.

of Limited Brain Resources," *PLoS Biology* 5:6 (June 2007), p.e138.

Tarrasch, Ricardo, Berman, Zohar, & Friedmann, Naama, "Mindful Reading: Mindfulness Meditation Helps Keep Readers with Dyslexia and ADHD on the Lexical Track," *Frontiers in Psychology* 7 (May 2016), p.578.

van den Hurk, Paul A., Giommi, Fabio, Gielen, Stan C., Speckens, Anne E., & Barendregt, Henk P., "Greater Efficiency in Attentional Processing Related to Mindfulness Meditation," *The Quarterly Journal of Experimental Psychology* 63:6 (June 2010), pp.1168-1180.

## 參考書目

Bodhi, Bhikkhu, "What Does Mindfulness Really Mean? A Canonical Perspective," *Contemporary Buddhism* 12:1 (May 2011), pp.19-39.

Chan, Davina and Woollacott, Marjorie, "Effects of Level of Meditation Experience on Attentional Focus: Is the Efficiency of Executive or Orientation Networks Improved?," *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 13:6 (August 2007), pp.651-658. Doi:10.1089/acm.2007.7022.

Jha, Amishi P., Krompinger, Jason, & Baime, Michael J., "Mindfulness Training Modifies Subsystems of Attention," *Cognitive Affective, & Behavioral Neuroscience* 7:12 (June 2007), pp.109-119.

Lutz, Antoine, Slagter, Heleen A., Dunne, John D., & Davidson, Richard J., "Attention Regulation and Monitoring in Meditation," *Trends in Cognitive Sciences* 12:4 (April 2008), pp.163-169.

Ortner, Catherine N. M., Kilner, Sachne J., & Zelazo, Philip David, "Mindfulness Meditation and Reduced Emotional Interference on a Cognitive Task," *Motivation and Emotion* 31:4 (December 2007), pp.271-283.

Slagter, Heleen A., Lutz, Antoine, Greischar, Lawrence L., Francis, Andrew D., Nieuwenhuis, Sander, Davis, James M., & Davidson, Richard J., "Mental Training Affects Distribution

