

# 止觀心理訓練在體育與運動情境的研究與應用

## 摘要

止觀最簡單的界定是：『對當下保持注意和覺察，而不做評斷與反應的態度』。但是它的內涵不止於此，它是東方禪學的修行方法，在美國 Massachusetts 大學 Jon Kabat-Zinn 教授推廣下，許多研究者也投入各式各樣的理論驗證研究和實用效果測試。在體育運動情境，研究人員透過質性、實驗法、關聯性研究、和系統性回顧檢驗它的理論和測試它的效果。本文除報告它在體育運動情境的研究並評論外，也提出若干原則，說明如何教導選手因應比賽或訓練壓力，保持專注和放鬆。希望這篇文章能引起讓體育與運動專業人士瞭解止觀心理訓練和應用它。

**關鍵詞：** 正向心理學、禪、壓力管理、運動心理學

---

## 壹、前言

止觀 (mindfulness)，有人譯為「正念」(林鈺傑，2012；2013)，或止觀(張仁和、林以正、黃金蘭，2011)。止觀源自於佛教巴利語 (Pali) 佛典中「念 (sati)」的英文翻譯，其原意為「記得」，雖然是意識的一種，它大部分指的是心靈 (mind) 的存在狀態 (Bodhi, 2000)。佛教常叮嚀修行者必須隨時「記得」觀照自己的身心，以及所接觸的事物，正是此意。止觀是佛教禪修的重要法門，佛教二種禪修方式---止禪和觀禪，皆具有止觀的概念。止禪是「透過練習把注意力集中在一個對象上，而培養注意的持續及穩定，而達到寧靜、清明、喜樂的意識狀態」；而觀禪是「運用穩定的注意力觀察自身及世界，讓練習者產生深刻洞察生命，並融入生活中」。

在西方，把止觀概念引介到心理學界的是美國 Massachusetts 大學的 Kabat-Zinn 教授 (1994)。他把止觀界定為：「對當下保持注意和覺察，而不做評斷與反應的態度(Kabat-Zinn, 1994, 2005)」。另兩位學者，Brown 與 Ryan (2003)，則解釋止觀是一種「針對當下的事件或經驗接受性的注意和察覺」。

雖然上述的界定都很簡單，但它們抓住止觀最基本的精隨和特徵，特別是注意力 (attention) 和覺察 (awareness)。它們都是人類意識對周遭發生的事物的作用。覺察是透過身體感官，如：眼、耳、鼻、舌、皮膚等器官，感受現實中的刺激。人類對於環境中刺激的反應常和我們記憶中的經驗做比較，然後再進一步的認知處理：包括，概念化、貼標籤、構思點子或判斷等等。這樣的慣性思考模式往往也是壓力和分心的來源。止觀允許事件進入意識但不做過度區辨、分類、或習慣性的思維的作用，而讓意識在清楚的狀態下以較彈性、客觀的心理反應處理之。依據上述，止觀可以界定為：『一種東方禪宗或和佛教的修行方法，主要透過身心的訓練，察覺和安頓自己的身心』；至於操作性定義則可以把它界定如下：『練習者透過身心的訓練，培養對當下保持注意和覺察，而不做評斷與反應的態度』。

## 貳、止觀的特徵和方法

### 一、止觀的特徵

許多心理學家 (如，Brown, Ryan, Creswell, 2007；林鈺傑，2013) 都對止觀的特徵整理出他們的看法，包括下列六點：(一)、清晰的覺察：包括一個人內在 / 外在的世界，包括，思想、情緒、感覺、行動、或某一時刻週遭的環境。(二)、非概念，無分別心的覺察：此即是不以慣性任之處理事件、建構、詮釋、分類、比較、評價，而以不干擾方式讓意識體驗事件。(三)、彈性的覺察和注意：可以以鉅觀

1 或微觀方式自由來回關照事件

## 2 二、止觀的方法

3 雖然止觀的定義、概念、和特徵如前所述，但在代心理學的文獻在理論和操作  
4 層次上卻產生很大變化。有人認為止觀可以界定為一種自我調整能力 (Brown &  
5 Ryan, 2003) 、接受技巧 (Linehan, 1993) 、或者後設認知 (Bishop, Lau, Shapiro,  
6 Carlson, Anderson, & Carmody, 2004)。許多心理學者採用止觀概念發展出一些心理治  
7 療的課程，如 Kabat-Zinn (1982; 2003) 的『止觀為主的減壓訓練 (Mindfulness-Based  
8 Stress Reduction, MBSR)』； Segal, Williams, 與 Teasdale (2002) 所發展出來的『止  
9 觀為主的認知治療 (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT)』；或 Linehan (1993)  
10 的『辯證行為治療 (Dialectical Behavior Therapy, DBT)』；以及 Hayes, Strosahl, 與  
11 Wilson (1999) 所發展的『接受與承諾治療(Acceptance and Commitment Therapy,  
12 ACT)』。

13

## 14 參考文獻

15

16 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*  
17 *華心理衛生學刊*，25 (4)，607-632。

18 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*，  
19 26 (3)，395-442。

20 張仁和、林以正、黃金蘭 (2011)。中文版「止觀覺察注意量表」之信效度分析。  
21 *《測驗學刊》專刊：正向心理特質的測量*，235-260。

22 鍾伯光、張春青、劉靖東 (2015)。運動員的正念和主觀幸福感：檢驗認知重新  
23 評估的中介效應。*中國運動醫學雜誌*，34 (5)，475-479。

24 Allen, N. B., Blashki, G., & Gullone, E., (2006). Mindfulness-based psycho-therapies:  
25 a review of conceptual foundations, empirical evidence and practical  
26 considerations. *Australian and New Zealand Journal of psychiatry*, 40, 285-294.

27 Bernier, M., Thienot, E., Codron, R., & Fournier, J.F. (2009). Mindfulness and  
28 acceptance approaches in sport performance. *Journal of Clinical Sport*  
29 *Psychology*, 4, 320-333.

30 Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., & Carmody, J.,  
31 (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology*:

1           *Science & Practice, 11*, 230-241.

2 Brown, K.W., & Ryan, R. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its  
3           role in psychological well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*,  
4           84, 822-848.

5 Brown, K.W., Ryan, R., & Cresswell, J., (2007). Mindfulness: Theoretical foundations  
6           and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry, 18* (4), 211-237.

7 Carmody, J. & Baer, R. A. (2008). Relationship between mindfulness practice and  
8           levels of mindfulness, medical and psychological stress reduction program.  
9           *Journal of Behavioral Medicine, 31*, 21-33.

10 Christensen, A., Atkins, D. C., Yi, J., Baucom, D. H., & George, W. H. (2006).  
11           Couple and individual adjustment for two years following a randomized clinical  
12           trial comparing traditional vs. integrative behavioral couple therapy. *Journal of*  
13           *Consulting and Clinical Psychology, 74*, 1180–1191.

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

