

禪修進境量表：以佛教九住心 為參考*

林緯倫 / 郭朝順 / 張之捷

佛光大學心理學系教授/佛光大學佛教學系教授/佛光大學心理學系研究生

摘要

有鑑於源自東方佛教傳統之正念訓練與課程以去脈絡化、商業化形式普遍應用於現今社會，佛教內部對正念的意涵與施作提出批判與省思，學者並呼籲應積極反思佛教正念對西方正念訓練的可能影響，而相關的研究推展則需奠基於佛教正念與西方正念的差異分析與衡量上。本研究即參考印順法師對《瑜伽師地論》中九住心的詮釋，編製〈禪修進境量表〉，產出九住心總分、九住心階段、九住心層次三項指標，並以自尊、主觀幸福感（生活滿意度、正向情緒、負向情緒）、五大人格特質（開放性、嚴謹性、外向性、友善性、神經質）進行效度以及再測信度的考驗。研究中收集 79 位具佛教禪修經驗參與者的資料，結果顯示，〈禪修進境量表〉具有良好的再測信度；量表中計分之指標與效標變項多

* 2023/10/6 收稿，2023/12/28 通過審稿。

呈現顯著相關（九住心總分越高，自尊、主觀幸福感、開放性、嚴謹性、外向性以及友善性越高，神經質特質越低），顯示良好的效度；且不同九住心層次修行者展現了不同的心理特性，彰顯了與西方正念的差異。此初探式量表編製顯示量表具有良好的心理計量特性，並對後續佛學研究或教學有所啟發。

關鍵詞：佛教禪修、九住心、禪修進境量表、自尊、主觀幸福感、五大人格特質

目次

- 一、緣起於東方佛學傳統的正念－普遍應用與效用
- 二、西方正念與佛教禪修的差異
- 三、佛教定學中的〈九住心〉
- 四、〈禪修進境量表〉之信、效度檢驗
- 五、研究方法
- 六、研究結果
- 七、結論

一、緣起於東方佛學傳統的正念－普遍應用與效用

自喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 博士 1979 年將東方佛學傳統的禪修以西方社會能夠接觸和接受的方式發展出「正念減壓法」(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) 以降，正念研究與應用引起學術界與實務界的高度關注 (Khong, 2021; Henriksen et al., 2020; King & Badham, 2020)，進而發展出各式以正念為基 (mindfulness-based) 的方法與課程，包括：正念呼吸、正念進食、坐禪、身體掃描、正念瑜珈、正念行走及慈心禪...等 (陳君如等人，2020)。其中最主要的方法則是透過正念靜坐 (Mindfulness Meditation, MM)，強調以開放不評判的態度去經驗、觀察並接納感受，以培養對當下的注意力 (attention) 與覺察力 (awareness)，保持知覺彈性，達到個體心靈安適的境界，亦即，正念狀態 (陳宥鈴，2016; Henriksen et al., 2020; Kabat-Zinn, 1990)。

研究發現，正念帶來許多正面效益，包括可以提升注意力 (Sedlmeier et al., 2012) 與執行功能 (Yakobi et al., 2021)、提升記憶 (Rosenstreich & Ruderman, 2017) 與創造力表現 (Henriksen et al., 2020)、增進自尊與幸福感 (Allen et al., 2017; Lumma et al., 2020; Pepping et al., 2013)、降低焦慮情緒 (Weinstein et al., 2009) ...等，更具心理治療的功效，應用於兩極性情感疾患、焦慮疾患、飲食疾患、創傷後壓力症候群...等治療上 (Boyd et al., 2018; Howells et al., 2012; Sala et al., 2020)。在 Sedlmeier 等人 (2012) 的後設分析中，回顧 163 筆正念效

用相關的研究資料，綜整出正念對焦慮特質、焦慮狀態、注意力、行動力、認知能力、情緒調控、同理心、智力、人際關係、學習與記憶、正負向情緒、神經質傾向、知覺、人格特質、自我觀念、自我實現、壓力、幸福感...等心智表現與特性顯示了不可忽略的、平均中等程度的效果量。研究者亦編製測量正念的心理量表以做研究之用，例如〈臺灣版五因素正念量表〉（黃鳳英等人，2015）源自於 Baer 等人（2006）所編製的 The Five Facet Mindfulness Questionnaire（FFMQ），最被廣為使用，其中包含了觀察（例如：「當我走路的時候，我仔細地注意到身體移動的感覺」）、描述（例如：「我很擅長用適當的文字來描述自己的感覺」）、覺察（例如：「我很容易在做事情時，心神不寧而且容易分心」（反向））、不評價（例如：「我會批評自己不適當或不理性的情緒（反向）」）、以及不反應（例如：「雖然感受到感覺和情緒的存在，我不會對這些感覺和情緒直接作出反應」）五個向度，研究顯示量表具有良好的信度與效度，刻度化了正念經驗中專注力與不批評地覺察兩大要素。

二、西方正念與佛教禪修的差異

雖然 Kabat-Zinn 在 1990 年出版的”*Full Catastrophe Living*”一書中明言 MBSR 是原本發展於亞洲佛教傳統的一種冥想，但後續正念訓練課程或療法的實施，主要聚焦於專注力訓練與不批評的覺察兩要素上（Kabat-Zinn, 1994），隨著廣泛的應用並添加了商業化的色彩，此發展引發了一些東方與西方佛教學者的批判。溫宗堃（2017）提出佛教內部對當代

正念訓練課程的省思，包括正念定義不盡符合古典佛教文獻、正念練習的去宗教化與世俗化，以及缺乏戒學的倫理教學...等批判；他後來又整理了越建東（2018）以及 Sharf（2015）對正念訓練課程的質疑（溫宗堃，2021），包括西方對正念的解釋與操作缺乏嚴肅的修行道次第；欠缺對治「我執」、「我慢」的不淨觀、界分別觀、死屍腐壞觀；反對正念即為純然注意（bare attention）的觀點。Khong（2003）也認為佛教的正確正念（right meditation）是訓練一種態度，而非僅作為治療技術。這使得近來開始有學者呼籲除了分析佛教正念與西方正念訓練兩者的差異外，更應積極反思佛教正念對西方正念訓練的可能影響與如何整合（Khong, 2021）。

除了理論上的爭辯，實徵研究上也顯示西方的正念課程可能僅為佛學正念訓練的早期階段（Sedlmeier et al., 2012）。自 2003 年達賴喇嘛於麻省理工學院與西方科學家的公開對談開始，直至 2015 年已舉辦了三十屆〈心智與生命研討會〉。事實上，達賴喇嘛在 1973 年第一次訪問歐洲時即開始與西方科學家如 Weizsacker、Bohm 對話，他不只把佛教當成一種宗教信仰，更是一套知識、解釋系統與方法論體系（丁一夫、李江琳，2018）。這些對話引發後續許多科學實徵研究以僧侶為對象，探討佛教修行或靜坐的特殊心智改變。例如研究者分別以 331 位尼泊爾僧侶與 47 位中國僧侶為對象，發現靜坐修行的練習時間（以年為單位）與心理苦惱的程度（以 General Health Questionnaire 測量社會失功能、焦慮與憂鬱以

及缺乏自信程度三面向)成反比(Tsui et al., 2020; Verma & Araya, 2010)；Carter 等人(2005)令 76 位印度僧侶進行注意力研究典範中的「雙眼競爭」(binocular rivalry, 在左眼與右眼分別呈現水平與垂直的條紋, 典型的反應是, 參與者會產生水平或垂直條紋的視覺經驗、而非兩者的合成)與「運動誘發盲」(motion induced blindness, 靜止於視野中央的目標會因為背景移動而暫時消失又出現)作業, 結果發現相較於控制組, 當僧侶進行靜坐冥想後, 雙眼競爭的轉變較慢、更為穩定；而運動誘發盲中靜止目標可消失得更久, 違反了一般人所能經驗到的知覺經驗與原理；Kozhevnikov 等人(2009)邀請了 71 位來自尼泊爾、紐約以及加州的僧侶進行心像旋轉(mental rotation, 呈現兩張立體形狀圖片, 參與者需判斷第二張是否為第一張旋轉後的樣貌)與視覺記憶(visual memory, 呈現多張圖片刺激, 參與者需保存圖片的記憶以判斷後續出現的圖片與前現圖片的異同)作業, 結果發現進行觀佛像禪修的僧侶有顯著較高的視覺空間記憶能力。上述研究顯示, 長時間靜坐修行的僧侶能表現出較一般人更為優異的心智能力, 而此乃進行西方正念訓練(即便是長時間的正念訓練)難以達至的境界。

三、佛教定學中的〈九住心〉

誠如學者呼籲應積極反思佛教正念對西方正念訓練的可能影響(Khong, 2021), 相關的研究推展需奠基於佛教正念與西方正念的差異以及如何衡量, 此即為本研究之目的: 編

製一份可應用於禪修初學者、測量佛教禪修階段的量表，初步彰顯其與西方正念的不同意涵。西方正念的一個重要來源是佛教上座部的內觀（巴利文：Vipassanā）禪法（McCown et al., 2010, 2016），Kabat-Zinn 運用 Mindfulness 來翻譯時可以去掉它與佛教概念的聯想，但當 Mindfulness 在台灣被翻譯成「正念」時，卻又會回到佛教脈絡而與八正道中的正念相混淆。八正道中的「正念」（巴利文：sammāsati）即指對佛法正見的憶持不忘，並依此正見讓自己的注意力專注於某一點上（這即稱為繫念一境），是修行正定的前一階段（印順《佛法概論》CBETA, Y08），至於正定才直接是指內觀（Vipassanā）的方法。

從初期佛教即有的八正道，可用戒、定、慧三增上學來加以統攝：正語、正業、正命是增上戒學；正念、正定是增上定學；正見、正思惟是增上慧學；正精進則為遍通三學（林朝成、郭朝順，2020）。佛教中的定學除了正念外尚含正定，初期佛教將禪定的位階區分為九種，稱為九次第定，前八定境屬於根本定或有心定，最後的滅盡定是聖者才能證得的最高境地；而有心定又可分四靜慮（四色界定或四禪）與四無色定，前者尚受到身體的物質性的繫縛，故稱為色界定，後者為滅除物質性的繫縛，但還受到思維與感受等精神性的繫縛，因此稱為無色定。初期佛教認為，阿羅漢（四果）及阿那含（三果）都可達到滅盡定，滅盡定的境界被認為是超越了上述兩類繫縛，達到滅除了一切煩惱徹底解脫的境界，而被稱為滅盡定。本研究依初期佛教的定學體系，聚

焦於初入佛學修行者的禪修進境，亦即只處理達至初禪前禪修經驗之刻畫，依據行者修禪定時修習過程的〈九住心〉進行探討。至於大乘的定學十分複雜、高深，本文關於九住心雖採取材自大乘經論的說法，但不涉及大乘的定學細節或階位的觀點，因為九住心僅為九次第定的前階，連初禪都無法達到，更遑論大乘認為滅盡定以上還有更高的禪定三昧。

從初學的攝心，到成就初禪的正定，有九住心，也就是禪修時令心可以安住的修習過程可分為九個階段，《大乘莊嚴經論》¹與《瑜伽師地論》²中皆有所剖析。這兩部論典都與活躍於西元四世紀的無著大師有關，前者被標為無著所作，後者則被標為彌勒菩薩說無著記，二者皆為唯識學派重要的著作。這兩部論典都在唐代譯出，但由於譯者不同，《大乘莊嚴經論》是波羅頗蜜多羅翻譯，《瑜伽師地論》是玄奘所譯，因此關於九住心的譯名並不相同，以下表一中會對比兩種譯名來作呈現。本研究中我們依據印順法師在《成佛之道》³中對《瑜伽師地論》九住心的詮釋，將九住心區分為三種層次。印順法師在《成佛之道》中對九住心的詮釋雖無直接區分如本論文中的三個層次，然筆者根據印順對九住心的內涵進行分析，認為九住心所描述的，即是禪修者，當其專注心念時（用佛教的術語即：繫念）所會顯現出的精神品質。之所以分成三個層次，是因為由印順的詮釋可以看出，

¹ 《大乘莊嚴經論》CBETA, T31, no. 1604, p. 624b20-c3

² 《瑜伽師地論》CBETA, T30, no. 1579, pp. 450c18-451b2

³ 《成佛之道》（釋印順，CBETA, Y42）

由初內住至第四近住，這四個階段，印順強調的即是心念可以不散亂的修行過程；第五調順至第七最極寂靜，都強調欲望或不善念頭的調伏；第八專注一趣及第九等持，則是描述是否可以達到自然不勉強的專注狀態。故此，「內住」、「續住」、「安住」以及「近住」主要為初學時專注力之修習（第一層次）；「調順」、「寂靜」以及「最極寂靜」為當可達到專注安定的狀態後，由潛意識浮現慾望及不好思緒的止息（第二層次）；「專注一趣」與「等持」則為達至自我的統一與自在的境界（第三層次），整理如下表一（在表一中我們將印順的詮釋納入其中，以供讀者判斷上述區分的合理性）。依此詮釋進行量表內容的編製，以較淺顯易懂的措辭描述之以利參與者自評，並與專家進行討論與反覆修正；雖然修定方法有各種法門，諸如初期佛教五種觀法（不淨觀、慈悲觀、緣起觀、界分別觀以及數息觀），南傳佛教《清淨道論》的四十業處（林朝成、郭朝順，2020），漢傳佛教的念佛、經行（行禪），西藏佛教的觀想本尊、持咒等等方法，但九住心是佛教最重視禪修並發展出禪修理論的唯識學者所提出，是關於進行禪修時的九種層次經驗之描述，並不限定要用哪一種禪修方法才可達到這九個階段，因此可視為對普遍禪修經驗不同層次的基本測量標準。⁴量表內容呈現如表二。

⁴ 本表將九住心分為三個層次的說法，與聖嚴法師將禪修分為：散心、集中心、統一心、無心等四個層次的前三個層次有類似之處，因此本文將九住心分成三個層次，同時將之視為普遍禪修進境的參考線索，應是合理的理解。《心的詩偈——信心銘講錄》：「我常說禪的修行應依照以

表一 〈九住心〉之意涵來源與整理

九住心 階段	《瑜伽師地論》	《成佛之道》	《大乘莊嚴經論》	備註
1	內住	一般人，一向是心向外散：儒者稱為放心，如雞犬的放失而不知歸家一樣。修止，就是要收攝此外散的心，使心住到內心所緣上來，不讓它向外跑。	安住心	
2	續住	起初攝心時，心是相動不息的，如惡馬的騰躍一樣，不肯就範。修習久了，動心也多少息下來了，才能心住內境，相續而住，不再流散了。	攝住心	第一層次：專注力
3	安住	雖說相續而住，但還不是沒有失念而流散的時候。但修習到這，能做到妄念一起、心一外散就立即覺了，攝心還住於所緣中。到這階段，心才可說安定了。	解住心	
4	近住	這是功夫更進了！能做到不起妄念，不向外散失。因為妄念將起就能預先覺了，先為制伏。這樣，心能安定住於所緣，不會遠散出去，所以叫近住。	轉住心	
5	調順	色、聲、香、味、觸——五欲，貪、瞋、癡——三毒，加男、女，為十相，這是能使心流散的。現在心已安住了，深知定的功德，也就能了知『欲』的過失。所以以靜制欲，內心柔和調順，不會因這些相的誘惑而散亂。	伏住心	第二層次：欲望及不好的思緒的止息
6	寂靜	十相是重於外境的誘惑，還有內心發出的『不善』法，如不正尋思——國土尋思、親里尋思、不死尋思、欲尋思、恚尋思、害尋思等，五蓋——貪欲、瞋恚、惛沈睡眠、掉舉惡作、疑。對這些，也能以內心的安定功德而克制它，免受它的擾亂。到這，內心是寂靜了。寂靜，如中夜的寂無聲息一樣，並非是涅槃的寂靜。	息住心	
7	最極寂靜	上面的寂靜，還是以靜而制伏尋思等煩惱，還不是沒有現起。現在能進步到尋思等一起，就立即除遣，立刻除滅。前四住心，是安住所緣的過程。但修止成定，主要是為了離欲、惡不善法，所以定力一強，從五到七，就是降伏煩惱的過程。必靜而又淨，這才去向正定了。	滅住心	
8	專注一趣	心已安住，不受內外不良因素所動亂，臨到了平等正直持心的階段。就此努力使心能專注於同一，能不斷的、任運的（自然而然的）相續而住。	性住心	第三層次：自我的統一與自在
9	等持	這是專注一趣的更進步，功夫純熟，不要再加功用，「無作行」而任運自在的、無散亂的相續而住。修習止而到達這一階段，就是要得定了。	持住心	

下的次第：散心，集中心，統一心，無心。先把散亂的念頭集中起來，再從集中心到統一心，最後一舉從統一心進入無心。」法鼓全集 2020 紀念版（第 4 輯第 7 冊，頁 34）。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=04-07-007>

此一量表之編製過程中，雖參考了《大乘莊嚴經論》、《瑜伽師地論》的內容以及印順法師的詮釋，然而將佛教傳統的定學語彙轉譯為淺顯易懂之以利參與者自評的措辭描述時，難免會模糊了原本佛學脈絡，乃至被批評為誤讀或俗化了九住心的層級。這既是因為佛教傳統的定學概念，具有將禪修次第與聖賢成就連結在一起的潛在預設，這與缺少此一前提預設的現代心理學，有很大的不同；此外，當然是為了普遍施測的目的，將現代通俗概念或心理學的語詞引入量表的必要設計，的確可能產生定義寬泛或者概念替換的效果，尤其是關於第二、三兩個層次的部分。因此，本文將此一量表稱為〈禪修進境量表〉，以表示它未必能完全等同九住心的禪修進境，但就內容而言，確實是以九住心為線索，針對禪修不同進境之測量所發展出來的量表。此一量表雖未必能令佛教學者滿意，但至少是一個溝通佛教定學與心理學研究的一項嘗試，也顯示佛教禪修時所重視的一些心理特質。

誠如前已述及，西方正念聚焦於專注力與不批評地覺察兩要素的正念狀態（陳棠羚等人，2016; Henriksen et al., 2020; Kabat-Zinn, 1990），例如在〈臺灣版五因素正念量表〉（黃鳳英等人，2015）的「觀察」與「覺察」向度中，填答者需評估自身的專注狀態（例如：「當我走路的時候，我仔細地注意到身體移動的感覺」、「我無法專注於當下所做的事情，因為自己常作白日夢、擔心或分心」（反向））；在「描述」、「不評價」以及「不反應」向度中（例如：「我通常可以仔細描述當下的感受」、「我相信自己的某些想法

是不好或不正常的，也認為自己不該那樣想（反向）」、「當我有悲傷的想法或內心產生不舒服的影像時，我能夠觀察它們，但不會隨它們起反應」），則強調聚焦於內心產生的想法，以不批評的態度描述並接納之。以九住心次第而言，這些構念僅可說是位落「內住」、「續住」、「安住」以及「近住」之境地，亦即第一層次之修行，然而與第五住心之後的九住心次第則大相逕庭。西方正念教導學習者以客觀、不帶評價的方式將情緒、想法視為「去中心化」（decentering）的「內心事件」，以「確實如此」（as it is）的方法體驗這些身心反應；而佛教九住心則強調離言、慾望及不好的思緒的止息（第二層次），亦即平息內在想法以達至寂靜，進一步達成自我的統一與自在（第三層次）。由此來看，西方正念的內涵主要僅止於九住心第一層次的境界，佛教禪修的九住心則達至更高的進境。

四、〈禪修進境量表〉之信、效度檢驗

為了檢驗〈禪修進境量表〉之信度與效度，我們以具有禪修經驗之參與者為對象收集資料。信度方面評估再測信度，若同一參與者在 2~3 週後再填一次問卷的得分相關高，即代表此量表具再測信度。效度方面，評估自尊、主觀幸福感（生活滿意度、正向情緒、負向情緒）以及五大人格特質（開放性、嚴謹性、外向性、友善性、神經質）作為效標變項，這些變項在過去研究中顯示與正念具有顯著相關。

「自尊」(self-esteem)意指個體對於自我價值的評估，由於正念強調開放而不批評的接受自我的思想、情緒以及經驗，研究顯示正念特質越高、自尊越高(Lumma et al., 2020; Pepping et al., 2013; Sedlmeier et al., 2012)。主觀幸福感(subjective well-being)意指個體對整體生活的正面評價，亦即較高的生活滿意度與正向情緒、較低的負向情緒(Diener et al., 1999)，過去研究顯示正念特質越高、主觀幸福感也越高(謝傳崇等人，2022; Allen et al., 2017; Sedlmeier et al., 2012)。五大人格特質(Big-Five)在性格理論中最被廣為使用，開放性意指充滿好奇心、想像力、心胸開闊的特質；嚴謹性意指可靠的、負責的、自律的特質；外向性意指社交的、活躍的、合群的特質；友善性意指利他的、慈悲的、順從的特質；神經質則意指情緒化的、焦躁的、不安全的特質(Giluk, 2009)。過去研究顯示正念越高，開放性、嚴謹性、外向性以及友善性越高，而神經質越低(Giluk, 2009; Pokorski & Suchorzynska, 2017; Sedlmeier et al., 2012)。

誠如前述，雖然過去實徵研究測量之正念集中於專注力訓練與不批評的覺察兩大要素(主要為九住心的第一層次)，而佛教的九住心涉及更高層次的經驗，然〈禪修進境量表〉為新編製之量表，乃首度嘗試以客觀化與量化方式描述佛教禪修經驗；且西方正念的要素包含於佛教九住心進境之中，本研究以過去正念相關研究為依選擇效標變項，進一步更可實徵檢驗西方正念與佛教九住心之差異(亦即比較第一層次與後兩層次在這些效標變項上是否不同)。〈禪修進

境量表〉可得三個指標：九住心階段（1~9）、九住心層次（1~3），以及九住心總分，擬分析其與各效標變項指標之相關。

研究中亦收集參與者之年齡、性別、個人的禪修方式、每日進行禪修多少時間、開始禪修到現在已經有多久的時間...等資訊，以作後續分析之用。

五、研究方法

（一）參與者

本研究以網路廣告招收了共 116 位參與者，由於本量表欲刻畫具禪修經驗者其禪修過程的體會與感受，故排除其中無禪修經驗者 21 位、禪修經驗少於三個月者 15 位，實際分析人數共 79 位（年齡由 19~70 歲， $M = 41.49$, $SD = 14.25$ ；女性佔 77%），回收率約 68%。這些參與者的禪修年資介於 0.5~44.6 年（ $M = 6.0$, $SD = 8.4$ ），每日進行禪修的時間排除報告「不確定」者，5~15 分鐘佔 50.91%、30 分鐘佔 29.09%、1 小時以上佔 20%。參與者以 Google 表單進行多項量表之填答，包括自尊、主觀幸福感、五大人格特質以及〈禪修進境量表〉，填答時間約需 10 分鐘。

（二）研究工具

研究工具均選用具良好信效度之量表。自尊量表共 10 題（黃珮茹、林烘煜，2011），題目例如：「我對於自己持有一種肯定的態度」、「整體而言，我對自己感到滿意」；主觀幸福感中的生活滿意度問題 5 題（Diener et al., 1985），題目例如：「大致上，我目前的生活都能夠接近於我的理想」；五大人格特質量表 15 題（Costa & McCrae, 1992），開放性例如：「我蠻有想像力的」、嚴謹性例如：「我做事講求精確」、外向性例如：「我不介意成為目光焦點」、友善性例如：「我常讓別人覺得很自在」、神經質例如：「我的心情常忽好忽壞」。上述問題以六點量尺方式進行，參與者評估描述與自身是否符合，「1」為非常不同意、「6」為非常同意。

主觀幸福感中的正負向情緒共 10 題（簡晉龍等人，2009），其中包括五種正向情緒（開心的、喜悅的、熱忱的、感興趣的、積極的）與五種負向情緒（焦慮不安的、傷心難過的、羞愧的、生氣憤怒的、恐懼的），參與者需以六點量尺方式評估最近一個月之中感受到該情緒的程度，「1」為從來沒有、「6」為總是如此。

〈禪修進境量表〉則如上表二，參與者先針對每階段描述進行符合或不符合之六點評估，若符合該階段描述再進一步評估符合的程度，「1」為有點符合、「6」為非常符合。此外，個人的禪修方式包括打坐、觀呼吸、念佛、觀因緣、放鬆禪等五選項（可複選）以及「其他」自填選項；每日禪

修時間包括 5~15 分鐘、30 分鐘、一小時以上、不確定以及「其他」自填選項；禪修年資則以幾年幾個月的方式自行填寫。

上述自尊、生活滿意度、五大人格特質以及正負向情緒量表之填答以加總方式計分，分數越高代表該心理變項程度越高。〈禪修進境量表〉原設計為漸進式之住心階段，大部分參與者之填答確實呈現此漸進式反應，亦即從第一階起填寫「符合」、直到某一階後即皆填寫「不符合」，然而由於部分填答者可能關於某類問題的困擾較少，在某一階填寫「不符合」後，後續階段仍填寫「符合」，故計分上以三層次中每一層次可容許一個「不符合」填答為原則，計算其最高階層以及符合該階層經驗程度之加總。例如某位參與者在 1~4 階段中僅第三階段填寫「不符合」、接著第五與第六階段填寫「符合」、第七階段後皆填寫「不符合」，則該參與者之九住心階段即計分為 6，並加總其第一、第二、第四、第五、第六階段符合的程度為九住心總分；而九住心層次即計為第二層次。每位參與者皆計得九住心階段（1~9）、九住心層次（1~3），以及九住心總分三項指標。

六、研究結果

（一）描述統計與基本資料分析

參與者在各量表之描述統計如下表三所示。

表三、參與者在各變項之描述統計

	最小值	最大值	平均值	標準差
九住心				
總分	2	54	29.46	13.07
階段	1	9	7.14	2.25
層次	1	3	2.35	0.75
自尊				
	25	60	45.59	7.57
幸福感				
生活滿意度	13	30	21.86	4.27
正向情緒	11	30	22.76	3.82
負向情緒	10	30	22.00	4.24
五大人格特質				
開放性	7	18	13.09	2.41
嚴謹性	8	18	13.75	2.23
外向性	3	18	11.67	2.88
友善性	9	18	14.34	2.35
神經質	3	16	7.82	3.01

九住心三指標間的相關分別為：九住心總分與九住心階段 $r(79) = .83, p < .001$ ；九住心總分與九住心層次 $r(79) = .82, p < .001$ ；九住心階段與九住心層次 $r(79) = .93, p < .001$ 。在禪修的年資（以年為單位）與九住心三指標間的關係方面（具體填寫禪修年資有 49 人），相關分析顯示禪修的年資與九住心總分、九住心階段以及九住心層次的相關分別為 $r_s = .46、.22、.21$ ， $p_s = .001、.123、.150$ ，代表開始

禪修的時間越久，九住心總分越高；階段或層次的相關雖不顯著，但亦有一定程度效果量的相關。在禪修方式方面，我們區分參與者九住心進境層次後進行各種方式之百分比方式分析。如下表四顯示，九住心進境屬於第一層次者主要以打坐方式佔比最高，依次是觀呼吸與念佛；九住心進境屬於第二層次者主要以觀呼吸佔比最高，其次為打坐；九住心進境到達第三層次者除了打坐與觀呼吸外，另自我報告多種禪修方式。

表四、九住心層次與禪修方式（單位：百分比）

	打坐	觀呼吸	念佛	放鬆禪	觀因緣	其他	註
第一層 (N=13)	36.36	27.27	18.18	13.64	0.00	4.55	開心禪
第二層 (N=25)	32.43	37.84	10.81	5.41	5.41	8.11	安那般那念、觀佛像
第三層 (N=41)	30.85	23.40	19.15	11.70	6.38	8.51	道場觀、月輪觀、練習覺察、辨識、友善、放下的循環、誦經、持咒

（二）信、效度分析

在再測信度考驗上，21 位參與者在第一次填完量表 2~3 週後再填一次〈禪修進境量表〉，在九住心總分、階段以及層次上前後兩次的評分相關分別為 $r_s = .84$ 、 $.39$ 、 $.48$ ， $p_s = .000$ 、 $.08$ 、 $.03$ ，達中效果量的相關值，顯示量表具有良好的穩定性。

在效度考驗方面，以 Pearson 相關分析九住心總分、階段、層次與各效標變項之相關。結果如表五所示，九住心總分與所有變項皆呈顯著相關，與自尊 ($[r(79) = .31, p = .005]$)、生活滿意度 ($[r(79) = .24, p = .033]$)、正向情緒 ($[r(79) = .25, p = .024]$)、負向情緒 ($[r(79) = .30, p = .007]$)、五大人格特質中的開放性 ($[r(79) = .30, p = .007]$)、嚴謹性 ($[r(79) = .39, p = .001]$)、外向性 ($[r(79) = .28, p = .014]$) 以及友善性 ($[r(79) = .37, p = .001]$) 皆呈顯著正相關，而與五大人格特質中的神經質呈顯著負相關 ($[r(79) = -.31, p = .005]$)，代表九住心總分越高，對自我價值的評估越高、生活越滿意、越具開放、嚴謹、外向、友善等特質，並越能感受到正向與負向情緒，但越少具有情緒不穩定的神經質特質。上述結果大部分皆符合過去正念相關研究之發現（例如：Allen et al., 2017; Pepping et al., 2013; Sedlmeier et al., 2012），除了一項有趣的發現，即九住心總分與負向情緒之正相關並不符合過去的研究結果，將於討論中探討之。

表五、九住心指標與各效標變項之 Pearson 相關分析 (N=79)

	幸福感				五大人格特質				
	自尊	生活滿意度	正向情緒	負向情緒	開放性	嚴謹性	外向性	友善性	神經質
總分	.31**	.24*	.25*	.30**	.30**	.39**	.28*	.37**	-.31**
階段	.18	.08	.03	.20 ⁺	.15	.26*	.17	.17	-.30**
層次	.22*	.10	.04	.24*	.15	.18	.18	.16	-.31**

⁺p < .10 ; *p < .05 ; **p < .01 (雙尾)

此外，相關分析亦顯示九住心階段與主觀幸福感之負向情緒呈邊際顯著正相關 ($[r(79) = .20, p = .071]$)、與五大人格特質之嚴謹性呈顯著正相關 ($[r(79) = .26, p = .023]$)、與神經質呈顯著負相關 ($[r(79) = -.30, p = .008]$)；而九住心層次與自尊呈顯著正相關 ($[r(79) = .22, p = .050]$)、與主觀幸福感之負向情緒呈顯著正相關 ($[r(79) = .24, p = .035]$)、與五大人格特質之神經質呈顯著負相關 ($[r(79) = -.31, p = .005]$)。上述結果顯示〈禪修進境量表〉具有良好效度（特別在九住心總分上）。

(二) 三類九住心層次在心理變項上之表現

誠如前述，現今普遍應用的正念訓練聚焦於專注力訓練與不批評的覺察兩要素上 (Kabat-Zinn, 1994)，屬於佛教九住心進境的第一層次，〈禪修進境量表〉刻畫了佛教修行更高的歷程經驗，在此我們區分參與者的九住心層次進行進一步比較，亦即比較到達第一層次 ($N = 13$)、第二層次 ($N = 25$)、第三層次 ($N = 41$) 之修行者在心理變項上有何不同。ANOVA 變異數分析如下表六所示，外向性在九住心三層次的組間差異達邊際顯著水準 $F(2,78) = 2.97, p = .06$ ，LSD 事後比較顯示第二層 ($M = 10.64, SD = 2.69$) 顯著小於第三層 ($M = 12.37, SD = 2.59$)， $p = .02$ ，代表到達第三層次的修行者較具社交的、活躍的、合群的特質，但與初學禪修者並無差異；神經質在九住心三層次的組間差異達顯著水準 $F(2,78) = 4.43, p = .02$ ，LSD 事後比較顯示第二層 ($M = 7.92, SD = 3.09$) 與第三層 ($M = 7.12, SD = 2.53$) 皆顯著小於第一層 ($M = 9.85,$

$SD = 3.48$)， $p = .05$ 與 $p = .004$ ，代表禪修進入九住心第二層次後，情緒化的、焦躁的、不安全的特質顯著較低；在負向情緒的感受方面，九住心三層次的組間差異達邊際顯著水準 $F(2,78) = 2.61, p = .08$ ，LSD 事後比較顯示第一層 ($M = 20.69, SD = 4.41$) 與第二層 ($M = 21.00, SD = 4.66$) 皆邊際顯著小於第三層 ($M = 23.02, SD = 3.84$)， $p = .06$ 與 $p = .08$ ，代表九住心進境到達第三層次的修行者，較第一與第二層次修行者更可感受到負向情緒。

表六、九住心三層次分組在各心理變項之 ANOVA 分析

	第一層	第二層	第三層	<i>F</i>	<i>p</i>	post hoc	
自尊	43.15 (7.96)	44.20 (8.07)	47.22 (6.92)	2.101	.13		
生活滿意度	21.54 (3.91)	21.16 (4.01)	22.39 (4.56)	0.682	.51		
幸福感	正向情緒	23.15 (4.08)	21.96 (3.92)	23.12 (3.70)	0.796	.46	
	負向情緒	20.69 (4.11)	21.00 (4.66)	23.02 (3.84)	2.611	.08 ⁺	1<3 ⁺ 2<3 ⁺
五大人格特質	開放性	12.77 (2.09)	12.56 (2.45)	13.51 (2.46)	1.357	.26	
	嚴謹性	12.69 (2.63)	13.88 (1.56)	14.00 (2.39)	1.803	.17	
	外向性	11.46 (3.64)	10.64 (2.69)	12.37 (2.59)	2.970	.06 ⁻	2<3 [*]
	友善性	13.77 (2.31)	14.04 (2.30)	14.71 (2.38)	1.093	.34	
	神經質	9.85 (3.48)	7.92 (3.09)	7.12 (2.53)	4.426	.02 [*]	1>2 [*] 1>3 [*]

⁺ $p < .10$; $*$ $p < .05$; $**p < .01$ (雙尾)

七、討論

有鑑於源自東方佛教傳統之正念訓練與課程以去脈絡化、商業化形式普遍應用於現今社會，佛教內部對正念的意涵與施作提出批判與省思（溫宗堃，2017，2021），學者並呼籲應對佛教正念與西方正念訓練的差異進行分析，積極尋求佛教正念對西方正念訓練再加昇華的可能貢獻（Khong, 2021）。本研究依據印順大師對《瑜伽師地論》中九住心的詮釋，提出西方正念聚焦於專注力與不批評的覺察的訓練（Kabat-Zinn, 1994）屬於禪修者初禪前加行階段九住心中階段一至階段四的第一層次，佛教九住心的第五至第九階段則超越西方正念的歷程經驗，並依此編製了〈禪修進境量表〉，進行信度與效度的考驗。研究結果顯示，〈禪修進境量表〉具有良好的再測信度；量表中計分之指標（九住心總分、九住心階段、九住心層次）與自尊、主觀幸福感（生活滿意度、正向情緒、負向情緒）、五大人格特質（開放性、嚴謹性、外向性、友善性、神經質）等效標變項多呈現顯著相關，符合研究預期，顯示良好的效度。同時，若以三層次進行分組比較，結果也顯示某些心理變項（例如神經質特質）在修行超過第一層次後呈現顯著的正向表現，顯示此量表區分不同九住心程度與層次的意義性。

在效度考驗中發現了一個有趣的現象，九住心總分、階段或層次越高，自我報告在最近一個月之中感受到負向情緒的程度越高；且修行到達第三層次者較第一與第二層次者顯著感受到更多的負向情緒。此結果與過去研究發現正念與負

向情緒程度呈負相關的研究結果相反（Sedlmeier et al., 2012）。對於這樣的結果有兩個可能的解釋，其一是佛教修行至越高層次者特別容易遭遇負向事件；但另一更大的可能是佛教修行進境越高者更能觀照自身的狀態，是以察覺自身感受到的「苦」或負向情緒，然則他們也更能控制或消除負面情緒，使其感受較高的自尊、生活滿意度與正向情緒。此結果進一步彰顯了佛教修行與西方正念的差異，佛教修行的目的為「離苦得樂」，此目標可能即需透過九住心第二層次中能觀照潛意識中浮現的慾望與不善思緒、進入第三層次感受自我的統一與自在始能達成。

研究中我們發現在參與者自評九住心階段與程度的過程中，約 30% 的參與者在第四階段（「當我在禪修時，思緒不會有散亂不集中的狀態。」）評定「不符合」，但後續階段仍評定「符合」。此現象可能由於參與者關於此類問題的困擾較少，抑或是此題描述含括了雙否定用語較不易理解，後續研究若欲採用〈禪修進境量表〉，建議可將第四題改為「我的思緒可以很快地進入集中的狀態」。此外，本量表第六題（「在我禪修已進入專注的安定狀態後，若莫名地浮現不善的思緒，我可以讓它止息平靜。」）僅概略性地指出「不善」思緒，未詳細描述佛典中不善尋思、五蓋之內涵，可能造成填答者模糊化解釋之疑義。然而此描述乃經過與佛學專家的反覆討論，由於為能適用於初入佛學修行者，一些較艱深的佛學概念不易編製入量表中，此亦有待未來研究進一步優化之。雖然如此，本研究中初探的資料已可顯示佛教

九住心與西方正念的不同，並引發後續研究議題的探討。例如本研究中雖然調查參與者的不同修行方法，但分析上採合併所有自評資料進行，然則不同修行法門是否在九住心進境上具有不同表現？過去研究比較慈心禪與集中注意力（例如觀呼吸、念佛）之禪修者在注意力研究典範上的表現差異，結果發現後者具顯著較佳表現（Carter et al., 2005）；研究亦發現觀想佛像之修行者具更優異的視覺空間能力

（Kozhevnikov et al., 2009）。此外，九住心不同層次是否尚有其他心理特性的差異？例如慈悲心（compassion）、復原力（resilience）、希望感（hope）皆為正向心理學中重要的探討標的，過去研究也顯示正念與這些心理特性的相關（Luberto et al., 2018; Strohmaier et al., 2022; Vidic, 2021）。後續研究可進一步探討上述議題。

除了研究方面的啟發，本研究編製之量表亦可作為佛教教學或自我修行的檢核工具或標的設定參考。例如近來有佛學學者指出傳統佛教教學注重於語言學、文獻學或哲學的研究，然對佛法的知見都以行、證為目的（林朝成、郭朝順，2020），應更重視於苦、集、滅、道的思想體系和修行體系的教導（張文良，2022）；國內外佛教學系或學院中亦多有行門或行持教育。〈禪修進境量表〉即可作為這些修行教學成效的評估與參考方式之一。此外，本研究結果發現佛教禪修達至九住心第二層次與第三層次進境者，其神經質特質（即情緒不穩定性）顯著低於第一層次者，前言回顧中的研究亦顯示修行越高的僧侶其心理苦惱程度顯著較低，呈現較

少的焦慮與憂鬱情緒 (Tsui et al., 2020; Verma & Araya, 2010)，此結果亦意涵了佛教修行對現今心理健康或心理治療的可能啟發，亦即佛教修行可能較西方正念治療達至更高的心理健康效用。未來研究或可以前、後測研究設計方式實徵檢驗之。綜言之，本研究對於〈禪修進境量表〉編製之初探研究顯示良好的心理計量特性，並對未來佛學教學或研究有所意涵。



參考文獻

(一) 佛教典籍與古籍

釋印順，《佛法概論》，CBETA, Y08.

釋印順，《成佛之道（增注本）》，CBETA, Y42.

《瑜伽師地論》，CBETA, T30, no. 1579.

《大乘莊嚴經論》 CBETA T31, no. 1604

(二) 現代專書、論文

丁一夫、李江琳（2018）。《智慧之海，達賴喇嘛與當代科學家的對話》。聯經出版公司。

Mccown, Donald & Reibel, Diane & Micozzi, Marc. (2016)。

《正念減壓教學手冊：給臨床工作者與教育家的實用指引》（溫宗堃、洪佩英、釋常光、王慧姬、陳鏡之譯）。法鼓文化。（原著出版於 2011）

林朝成、郭朝順（2020）。《佛學概論》。三民書局。

張文良（2022）。〈人間佛教與當代佛教學的轉型〉。《人間佛教》，39，94-103。

陳君如、田筑今、林慧君、郭靖儀、吳弈瑤、陳奕安、呂威毅、黃惠滿（2020）。〈正念減壓治療法於精神病人之應用〉。《高雄護理雜誌》，37(1)，37-51。

[https://doi.org/10.6692/KJN.202004_37\(1\).0004](https://doi.org/10.6692/KJN.202004_37(1).0004)

陳棠羚、周汎濤、王秀紅（2016）。〈正念之概念分析〉。《護理雜誌》，63(2)，113-119。

<https://doi.org/10.6224/JN.63.2.113>

- 越建東（2018）。〈省思西方正念方法與佛教正念之差異〉
《禪修、禪法、禪技：佛教修行觀之嬗變》。國立中山
大學出版社。
- 黃珮茹、林烘煜（2011）。〈陰柔特質男性態度量表之發
展〉。《測驗學刊》，58(1)，87-117。
<https://doi.org/10.7108/PT.201103.0087>
- 黃鳳英、吳昌衛、釋惠敏、釋果暉、趙一平、戴志達
（2015）。〈「臺灣版五因素正念量表」之信效度分
析〉。《測驗學刊》，62(3)，231-260。
- 溫宗堃（2017）。〈批判正念：當代正念課程的批判與回
應〉。《福嚴佛學研究》，12，97-112。
- 溫宗堃（2021）。〈當代正念課程批評者的雄辯修辭 — 來
自正念減壓教學者的回應〉。《臺大佛學研究》，41，
133-90。 [https://doi.org/10.6727/TJBS.202106_\(41\).0004](https://doi.org/10.6727/TJBS.202106_(41).0004)
- 謝傳崇、李慧潔、蘇芳儀（2022）。〈國民小學校長正念與
情緒智慧對幸福感影響研究〉。《臺北市立大學學報.教
育類》，53(1)，1-21。
[https://doi.org/10.6336/JUTEE.202206_53\(1\).0001](https://doi.org/10.6336/JUTEE.202206_53(1).0001)
- 簡晉龍、李美枝、黃曬莉（2009）。〈幸福之路：雙重自我
建構的分流與匯合〉。《中華心理學刊》，51(4)，453-
470。 <https://doi.org/10.6129/CJP.2009.5104.04>
- Allen, T. D., Henderson, T. G., Mancini, V. S., & French, K. A.
(2017). Mindfulness and Meditation Practice as Moderators
of the Relationship between Age and Subjective Wellbeing

- among Working Adults. *Mindfulness*, 8(4), 1055–1063.
<https://doi.org/10.1007/s12671-017-0681-6>
- 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(1), 27–45.
<https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Khong, B. S. L. (2021). Revisiting and re-envisioning mindfulness: Buddhist and contemporary perspectives. *The Humanistic Psychologist*, 49(1), 3–18.
<https://doi.org/10.1037/hum0000238>
- Boyd, J. E., Lanius, R. A., & McKinnon, M. C. (2018). Mindfulness-based treatments for posttraumatic stress disorder: A review of the treatment literature and neurobiological evidence. In *Journal of Psychiatry and Neuroscience* (Vol. 43, Issue 1). <https://doi.org/10.1503/jpn.170021>
- Carter, O. L., Presti, D. E., Callistemon, C., Ungerer, Y., Liu, G. B., & Pettigrew, J. D. (2005). Meditation alters perceptual rivalry in Tibetan Buddhist monks. *Current Biology*, 15(11), R412–R413. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2005.05.043>
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). The Five-Factor Model of Personality and Its Relevance to Personality Disorders. *Journal of Personality Disorders*, 6(4).
<https://doi.org/10.1521/pedi.1992.6.4.343>

- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Giluk, T. L. (2009). Mindfulness, Big Five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 805–811.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.06.026>
- Henriksen, D., Richardson, C., & Shack, K. (2020). Mindfulness and creativity: Implications for thinking and learning. *Thinking Skills and Creativity*, 37, 100689.
<https://doi.org/10.1016/j.tsc.2020.100689>
- Howells, F. M., Ives-Deliperi, V. L., Horn, N. R., & Stein, D. J. (2012). Mindfulness based cognitive therapy improves frontal control in bipolar disorder: A pilot EEG study. *BMC Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-15>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. Delta Trade Paperback/Bantam Dell.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. .

- King, E., & Badham, R. (2020). The Wheel of Mindfulness: a Generative Framework for Second-Generation Mindful Leadership. *Mindfulness, 11*(1), 166–176.
<https://doi.org/10.1007/s12671-018-0890-7>
- Kozhevnikov, M., Louchakova, O., Josipovic, Z., & Motes, M. A. (2009). The Enhancement of Visuospatial Processing Efficiency Through Buddhist Deity Meditation. *Psychological Science, 20*(5), 645–653. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02345.x>
- Lumma, A.-L., Heidenreich, T., & Michalak, J. (2020). How Would the Buddha Rate on Rosenberg’s Self-Esteem Scale? *Mindfulness, 11*(2), 521–526.
<https://doi.org/10.1007/s12671-019-01281-w>
- Pepping, C. A., O’Donovan, A., & Davis, P. J. (2013). The positive effects of mindfulness on self-esteem. *The Journal of Positive Psychology, 8*(5), 376–386.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2013.807353>
- Pokorski, M., & Suchorzynska, A. (2017). *Psychobehavioral Effects of Meditation* (pp. 85–91).
https://doi.org/10.1007/5584_2017_52
- Rosenstreich, E., & Ruderman, L. (2017). A Dual-Process Perspective on Mindfulness, Memory, and Consciousness. *Mindfulness, 8*(2), 505–516. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0627-4>

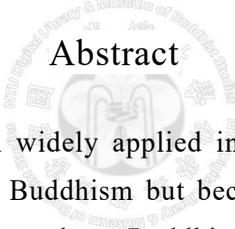
- Sala, M., Shankar Ram, S., Vanzhula, I. A., & Levinson, C. A. (2020). Mindfulness and eating disorder psychopathology: A meta-analysis. In *International Journal of Eating Disorders* (Vol. 53, Issue 6). <https://doi.org/10.1002/eat.23247>
- Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haairig, F., Jaeger, S., & Kunze, S. (2012). The psychological effects of meditation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *138*(6), 1139–1171. <https://doi.org/10.1037/a0028168>
- Sharf, R. H. (2015). Is mindfulness Buddhist? (and why it matters). *Transcultural Psychiatry*, *52*(4), 470–484. <https://doi.org/10.1177/1363461514557561>
- Tsui, M. C., To, J. C., & Lee, A. T. (2020). Mindfulness Meditation, Mental Health, and Health-Related Quality of Life in Chinese Buddhist Monastics. *East Asian Archives of Psychiatry*, *30*(3), 67–72. <https://doi.org/10.12809/eaap1949>
- Verma, G., & Araya, R. (2010). The Effect of Meditation on Psychological Distress among Buddhist Monks and Nuns. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, *40*(4), 461–468. <https://doi.org/10.2190/PM.40.4.h>
- Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, *43*(3). <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.12.008>

Yakobi, O., Smilek, D., & Danckert, J. (2021). The Effects of Mindfulness Meditation on Attention, Executive Control and Working Memory in Healthy Adults: A Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Cognitive Therapy and Research*, 45(4), 543–560. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10177-2>



Buddhist Meditation Progress Inventory: From the Perspective of Buddhist Nine-stages of Mindfulness

Lin, Wei-lun, Professor, Department of Psychology, Fo Guang University; Kuo, Chao-shun, Professor, Department of Buddhist studies, Fo Guang University; Chang, Chih-chieh, Graduate student, Department of Psychology, Fo Guang University



Abstract

Mindfulness meditation widely applied in contemporary society has its roots in eastern Buddhism but becomes decontextualized and business-oriented nowadays. Buddhist scholars argued about the differences between western and eastern mindfulness and suggested to consider how Buddhist roots of mindfulness practice can be better understood and integrated into the contemporary practice of mindfulness. These efforts should be grounded on the measurement of Buddhist meditation. The present study based on Master Yinshun's annotation of "nine-stages of mindfulness" from "*Yogācārabhūmi-śāstra*" and developed the "Buddhist Mindfulness Progress Inventory, BMPI". Seventy-nine participants who were experienced with Buddhist meditation were recruited to complete the BMPI as well as inventories of self-esteem, subjective

well-being, and Big-five personality. Three indices were derived from BMPI as “Nine-stages of Buddhist Mindfulness” (NBM) total scores, NBM stages, and NBM levels. The results showed that the indices of BMPI were correlated with most of the criterion variables. The NBM total scores positively and significantly correlated to self-esteem, subjective well-being, openness to experience, conscientiousness, extraversion, and agreeableness; while negatively and significantly correlated to neuroticism, showing a good validity. The groups of different NBM levels exhibited distinct psychological characteristics, indicating the differences from western mindfulness. In addition, the test-retest reliability was also good. To sum up, the BMPI established good psychometric properties and inspired future studies on Buddhist research and education.

Keywords: Buddhist meditation, nine-stages of Buddhist mindfulness, Buddhist Mindfulness Progress Inventory, self-esteem, subjective well-being, Big-five personality