

中華佛學學報第 8 期 (pp.417-453) : (民國 84 年),
臺北：中華佛學研究所, <http://www.chibs.edu.tw>
Chung-Hwa Buddhist Journal, No. 8, (1995)
Taipei: Chung-Hwa Institute of Buddhist Studies
ISSN: 1017—7132

美國「禪定與教育」博士論文之簡析

釋惠敏
國立藝術學院副教授

提要

本文首先介紹美國研究「禪定與教育」之博士論文（1969 年～1991 年）基本資料。這是以 education 與 meditation 為關鍵詞，從 UMI (University Microfilms Incorporation) 之電腦光碟「學位論文提要資料庫」(UMI's Dissertation Abstracts Database) 檢索出的。

其次從下列幾個角度來分析研究在美國研究「禪定與教育」之論文，了解其研究概況之一端：

- (一) 年別篇數：1960 年代只有一篇，1970 年代則有 36 篇，1980 年代已增加至 56 篇，1990 年代 1991 年部分論文已有 10 篇。
- (二) 學科 (subject) 篇數：最多的是教育心理學與輔導諮商教育，有關體育的也不少。其他則為關於臨床心理學、健康教育、高等教育等相關領域。
- (三) 所測驗的「量數」(measure)：學界都嘗試藉著實驗等科學方法，將禪定之功效應用在教育、心理治療、諮商等各方面，此亦即該研究所測驗的「量數」。可概分為：(1)個人發展及潛能發展、(2)團體成長、(3)智力方面、(4)學習方面、(5)諮商、(6)心理治療、(7)教育機構、(8)生理、(9)疾病、(10)體育、(11)藝文、(12)其他等幾大類。
- (四) 實驗的對象：可分為：(1)學生、(2)教師、(3)諮商人員、(4)受輔者、(5)運動員、(6)病患、(7)傳教士、(8)罪犯等幾大類，而其年齡則由 4 歲到 71 歲不等。
- (五) 研究方法：可分為：(1)實驗或比較法、(2)理論建立或整合法、(3)數據分析法、(4)個案研究法、(5)其它。

- (六) 使用的禪定種類：可分為：(1)超覺靜坐、(2)佛教禪定：禪、念住、觀想、西藏佛教禪定、(3)持咒禪定、(4)漸進放鬆法、(5)醫療標準化禪定、(6)瑜伽、(7)西方禪定、(8)合氣道、(9)氣功、(10)太極拳。
- (七) 對禪定本身的探討與其它相關研究：可分為：(1)禪定抗拒之心理本質、(2)依規律度、次數、性別之功效差異、(3)不同禪定或放鬆技巧之間的比較效應、(4)相容性：與西方心理學、

p. 418 ↘

與人本心理治療、與 Arthur Chickering 的學生發展理論、(5)腦鬆懈波連貫性、(6)禪定中的語言結構、(7)基督教徒對禪定之態度、(8)瑜伽呼吸方式與腦半球支配優勢力作用、(9)經由禪定而產生之靈性成長與創造力。

p. 419 ↘

一、前言

本文將介紹、分析在美國研究「禪定與教育」之博士論文，藉此我們可以了解美國學術界對應用禪定於教育之研究概況及發展趨勢之一端。

以下所介紹的論文是以 **education** 與 **meditation** 為關鍵詞，從 UMI (University Microfilms Incorporation) 之電腦光碟「學位論文提要資料庫」(UMI's Dissertation Abstracts Database) 檢索出的。該資料庫收集了北美洲自 1861 年以來之博士學位論文，在 1979 年之前不含提要，1979 年以後則皆附有提要，為使讀者能大致了解其研究方法及內容，部分加以中文之簡要說明。每篇論文按如下的項目介紹(編號依年代順序)：

取得學位年代 pp (總頁數) Degree (學位別)，School (取得學位之學校)

Author：(作者姓名，姓在前)

Title：(論文之標題，皆附有中文翻譯)

Subject：(學科，有時不限於一學科)

二、論文簡介

1. 1969 pp:169 Degree: PHD, UNIVERSITY OF OREGON
LESH, TERRY VERN.
THE RELATIONSHIP BETWEEN ZEN EDITATION AND THE
DEVELOPMENT OF ACCURATE EMPATHY (禪定與正確同理心發展之
關係)

EDU., GUIDANCE AND COUNSELING (輔導諮商教育)
2. 1973 pp:138 Degree: PHD, UNIV. OF MARYLAND CONLLEGE PARK
MORLER, EDWARD E.
A PRELIMINARY STUDY OF THE EFFECTS OF TREANSCEN-DENTAL
MEDITATION ON SELECTED DIMENSIONS OF ORGANI-ZATION
DYNAMICS (超覺靜坐對組織動力的幾個特定方向的效應初探)
EDU., ADMINISTRATION (教育行政)
3. 1973 pp:100 Degree: EDD, BOSTON UNIV. SCHOOL OF EDUCATION
ELEGANT, JOHN IRA.
THE RELATIONSHIP BETWEEN TRANSCENDENTAL
MEDITATION AND DOGMATISM (超覺靜坐與教條主義的關係)
EDU., GUIDANCE AND COUNSELING (輔導諮商教育)

p. 420
4. 1973 pp: 155 Degree: PHD, UNIVERSITY OF GEORGIA
COWGER, ERNEST LEON, JR.
THE EFFECTS OF MEDITATION (ZAZEN) UPON SELECTED
DIMENSIONS OF PERSONAL DEVELOPMENT (禪定對幾個特定個人發
展方向的效應)
EDU., GUIDANCE AND COUNSELING (輔導諮商教育)
5. 1973 pp: 70 Degree: EDD, THE UNIVERSITY OF TENNESSEE
CHILDS, JOHN P.
THE USE OF TRASCENDANTAL MEDITATION AS THERAPY WITH
JUVENILE OFFENDERS (以超覺靜坐為青少年罪犯的治療法)
EDU., GUIDANCE AND COUNSELING (輔導諮商教育)
6. 1973 pp: 67 Degree: EDD, BOSTON UNIV. SCHOOL OF EDUCATION
CURTIN, THOMAS GERARD.
THE RELATIONSHIP BETWEEN TRASCENDANTAL MEDITATION AND
ADAPTIVE REGRESSION (超覺靜坐與適應性退化作用的關係)
EDU., PSYCHOLOGY (教育心理學)
7. 1974 pp: 142 Degree: PHD, TEXAS A & M UNIVERSITY
WILLIS, CLARA LOU REMMERT.
TRASCENDANTAL MEDITATION AND ITS INFLUENCE ON THE
SELF—CONCEPT (超覺靜坐及其對自我觀念的影響)
EDU., GUIDANCE AND COUNSELING (輔導諮商教育)

8. 1974 pp: 149 Degree: PHD, MICHIGAN STATE UNIVERSITY
BARR, WILLIAM HENRY.
COLLEGE STUDENT DEVELOPMENT AND TRASCENDANTAL
MEDITATION: AN ANALYSIS AND COMPARISON (大學學生發展以及
超覺靜坐：一個分析與比較)
EDU., HIGHER (高等教育)
9. 1974 pp: 151 Degree: PHD, UNIV. OF ILLINOIS AT URBANA—
CHAMPAIGN
OTTENS, ALLEN JAMES.
THE EFFECT OF TRASCENDANTAL MEDITATION UPON MODIFYING
THE CIGARETTESMOKING HABIT (超覺靜坐對改變抽煙習慣之效應)

p. 421

EDU., PSYCHOLOGY (教育心理學)

10. 1974 pp: 243 Degree: PHD, STANFORD UNIVERSITY
MAYER, ELIZABETH LLOYD,
ON THE PSYCHOLOGICAL NATURE OF RESISTANCES TO
MEDITATION WHICH ARISE DURING THE MEDITATION PROCESS: A
STUDY OF A FORM OF ALTERNATIVE EDUCATION (禪定過程中對禪
定抗拒之心理本質：代替的教育型式之研究)
EDU., PSYCHOLOGY (教育心理學)
11. 1975 pp: 451 Degree: PHD, UNIV. OF CALIFORNIA, BERKELEY
DENMARK, TED HOWARD.
APPROACHES TO SELF—REALIZATION IN ADULT EDUCATION
THROUGH MEDITATION (成人教育中以禪定達到自我實現的方法)
EDU., ADULT AND CONTINUING (成人教育)
12. 1975 pp: 128 Degree: PHD, UNIV. OF SOUTHERN CALIFORNIA
SHAPIRO, JONATHAN STEPHEN.
THE RELATIONSHIP OF SELECTED CHARACTERISTICS OF
TRASCENDANTAL MEDITATION TO MEASURES OF
SELF—ACTUALIZATION, NEGATIVE PERSONALITY
CHARACTERISTICS, AND ANXIETY (超覺靜坐的幾個特性與自我實現、
負面人格及焦慮等量數之關係)
EDU., GUIDANCE AND COUNSELING (輔導諮商教育)
13. 1975 pp: 148 Degree: PHD, UNIV. OF MARYLAND COLLEGE PARK
WALDER, JEFFREY MARVIN.
THE EFFECTS ON A MEASURE OF SELF ACTUALIZATION OF ADDING
A MEDITATION EXERCISE TO A SENSITIVITY GROWTH—GROUP
FACILITATOR TRAINING PROGRAM (在感受團體催化員訓練計劃中加
入禪定練習對自我實現量數的效應)
EDU., PERSONALITY DEVELOPMENT AND MENTAL HYGIENE (人格
發展及心理衛生教育)
14. 1975 pp: 110 Degree: EDD, UNIVERSITY OF CINCINNATI
NIDICH, SANFORD IAN.

A STUDY OF THE RELATIONSHIP OF TRASCENDANTAL MEDITATION
TO KOHLBERG' S STAGES OF MORAL REASONING (超覺靜坐與柯柏
格道德推理階段的關係之研究)

p. 422

EDU., PSYCHOLOGY (教育心理學)

15. 1975 pp:105 Degree: PHD, UNIVERSITY OF KANSAS
VALOIS, M. G. LEONNE.
THE EFFECTS OF TRASCENDANTAL MEDITATION ON THE
SELF—CONCEPT AS MEASURED BY THE TENNESSEE
SELF—CONCEPT SCALE (以田納西自我概念量表測試的超覺靜坐對自
我概念之效應)
EDU., PSYCHOLOGY (教育心理學)
16. 1976 pp:103 Degree: EDD, OKLAHOMA STATE UNIVERSITY
BARTELS, WAYNE JOHN.
THE EFFECTS OF A WESTERN MEDITATION ON A MEASURE OF
SELF—ACTUALIZATION (西方禪定對自我實現量數之效應)
EDU., GUIDANCE AND COUNSELING (輔導諮商教育)
17. 1976 pp:127 Degree: EDD, WEST VIRGINIA UNIVERSITY
FABICK, STEPHEN DILLON.
THE RELATIVE EFFECTIVENESS OF SYSTEMATIC DESENSITIZATION,
COGNITIVE MODIFICATION, AND MANTRA MEDITATION IN THE
REDUCTION OF TEST ANXIETY (敏感遞減法、認知修正、及持咒禪定
對降低測試焦慮之相對效應)
EDU., GUIDANCE AND COUNSELING (輔導諮商教育)
18. 1976 pp: 77 Degree: PHD, UNIV. OF CALIFORNIA, BERKELEY
ABRAMS, ALLAN IRA.
THE EFFECTS OF MEDITATION ON ELEMENTARY SCHOOL
STUDENTS (禪定對小學生的效應)
EDU., PSYCHOLOGY (教育心理學)
19. 1976 pp: 170 Degree: PHD, UNIV. OF CALIFORNIA, BERKELEY
LEVIN, SUSAN.
THE TRASCENDANTAL MEDITATION TECHNIQUE IN SECONDARY
EDUCATION (中等教育中的超覺靜坐技巧)
EDU., PSYCHOLOGY (教育心理學)
20. 1977 pp: 108 Degree: EDD, MEMPHIS STATE UNIVERSITY
KONGTAWNG, THANOM.
EFFECTS OF MEDITATION ON SELF—CONCEPT (禪定對自我概念的效
應)

p. 423

EDU., GUIDANCE AND COUNSELING (輔導諮商教育)

21. 1977 not available Degree: PHD, UNIV. OF SOUTHERN CALIFORNIA
SCUDERI, RICHARD JOHN.
THE EFFECTS OF MEDITATION ON GENERAL ANXIETY, TEST
ANXIETY, AND NON—VERBAL INTELLIGENCE (禪定對一般焦慮、測
試焦慮及非語文智力之效應)
EDU., GUIDANCE AND COUNSELING (輔導諮商教育)
 22. 1977 pp:285 Degree: EDD, UNIV. OF MASSACHUSETTS
JACKSON, YVONNE.
LEARNING DISORDERS AND THE TRANSCENDANTAL MEDITATION
PROGRAM: RETROSPECTS AND PROSPECTS (學習障礙與超覺靜坐
法) (A PRELIMINARY STUDY WITH ECONOMICALLY DEPRIVED
ADOLESCENTS)
EDU., INTERCULTURAL (文化間教育)
 23. 1977 pp: 95 Degree: PHD, THE UNIV. OF WISCONSIN—MADISON
BAHRKE, MICHAEL STEVEN.
INFLUENCE OF ACUTE PHYSICAL ACTIVITY AND NON—CULTIC
MEDITATION ON STATE ANXIETY (劇烈的身體活動及非宗教儀式禪定
對情境性焦慮之效應)
EDU., PHYSICAL (體育)
 24. 1977 pp:127 Degree: PHD, THE FLORIDA STATE UNIVERSITY
SUZUKI, TAKAO JOSEPH.
PSYCHOPHYSIOLOGICAL EFFECTS OF MEDITATION ON
TEST—ANXIOUS MALE YOUTHFUL PRISONERS (禪定對測試焦慮的男
性青年囚犯的精神生理效應)
EDU., PSYCHOLOGY (教育心理學)
 25. 1977 not available Degree: PHD, UNIV. OF SOUTHERN CALIFORNIA
LEWIS, JEROME.
THE EFFECTS OF A GROUP MEDITATION TECHNIQUE UPON DEGREE
OF TEST ANXIETY AND LEVEL OF DIGIT—LETTER RETENTION IN
HIGH SCHOOL STUDENTS (團體禪定技巧對高中生測試焦慮度及數字字
母記憶力之效應)
EDU., PSYCHOLOGY (教育心理學)
- p. 424
26. 1978 pp: 117 Degree: PHD, UNIVERSITY OF IDAHO
MAHER, MICHAEL FREDERICK.
MOVEMENT EXPLORATION AND ZAZEN MEDITATION: A
COMPARISON OF TWO METHODS OF PERSONAL—GROWTH—GROUP
APPROACHES ON THE SELF—ACTUALIZATION POTENTIAL OF
COUNSELOR CANDIDATES (動作觀察及坐禪：兩種為達到自我實現之
個人成長團體方法之比較)
EDU., GUIDANCE AND COUNSELING (輔導諮商教育)
 27. 1978 pp:292 Degree: PHD, LOYOLA UNIV. OF CHICAGO
LOURDES, PETER VINCENT.

IMPLICATIONS OF THE TRASCENDANTAL MEDITATION PROGRAM FOR COUNSELING: THE POSSIBILITY OF A PARADIGM SHIFT (超覺靜坐計劃對諮商之含意：範式改變之可能性)

EDU., GUIDANCE AND COUNSELING (輔導諮商教育)

28. 1978 pp: 218 Degree: PHD, THE OHIO STATE UNIVERSITY
HANDMACHER, BARBARA HARROD.
TIME IN MEDITATION AND SEX DIFFERENCES RELATED TO INTRAPERSONAL AND INTERPERSONAL ORIENTATION (與個人內在及人際關係導向相關的禪定時間及性別差異)
EDU., GUIDANCE AND COUNSELING (輔導諮商教育)
 29. 1978 pp: 135 Degree: EDD, THE UNIVERSITY OF TOLEDO
WOOD, DANIEL THOMAS.
THE EFFECTS OF PROGRESSIVE RELAXATION, HEART RATE FEEDBACK, AND CONTENT—SPECIFIC MEDITATION ON ANXIETY AND PERFORMANCE IN A CLASS SITUATION (漸進式放鬆、心律回饋及特定內容禪定對課堂上焦慮及表現之效應)
EDU., PHYSICAL (體育)
 30. 1978 pp: 89 Degree: PHD, THE UNIV. OF CONNECTICUT
MENGEL, GAIL SOLIN EPSTEIN.
THE EFFECTS OF TRASCENDANTAL MEDITATION ON THE READING ACHIEVEMENT OF LEARNING DISABLED YOUNGSTERS (超覺靜坐對學習障礙的青少年的閱讀成就之效應)
EDU., SPECIAL (特殊教育)
- p. 425
31. 1978 pp: 241 Degree: EDD, TEMPLE UNIVERSITY
FRNAK, MARION RUDIN.
TRANSACTIONAL ANALYSIS AND MEDITATION TRAINING AS INTERVENTIONS IN TEACHER EDUCATION: AN EXPLORATORY STUDY (以事務分析及禪定訓練為教師教育之處置：一個探索性的研究)
EDU., TEACHER TRAINING (教師訓練教育)
 32. 1978 pp: 151 Degree: PHD, CALIFORNIA SCHOOL OF PROFESSIONAL PSYCHOLOGY, L. A. GORDON, RIKKI LYNNE.
THE EFFECTS OF TRASCENDANTAL MEDITATION UPON EGO PERMISSIVENESS, ANXIETY AND NEUROTICISM (超覺靜坐對自我寬容、焦慮及神經質的效應)
EDU., PSYCHOLOGY (教育學)
 33. 1979 pp: 161 Degree: PHD, SAINT LOUIS UNIVERSITY
DICE, MARVIN LEONARD, JR.
THE EFFECTIVENESS OF MEDITATION ON SELECTED MEASURES OF SELF ACTUALIZATION. (禪定對幾個特定自我實現量數之效應)
EDU., PERSONALITY DEVELOPMENT AND MENTAL HYGIENE (個人發展及心理衛生教育)
 34. 1979 pp: 157 Degree: PHD, UNIVERSITY OF GEORGIA
BALL, ORLOW EUGENE.

THE EFFECTS OF TRASCENDANTAL MEDITATION (TM) AND THE TM SIDHIS PROGRAM ON VERBAL AND FIGURAL CREATIVITY (TTCT), AUDITORY CREATIVITY (S&I), AND HEMISPHERIC DOMINANCE (SOLAT) (超覺靜坐及其成就計劃對口語與圖型創造力、聽覺創造力及大腦半球支配優勢之效應)
EDU., PSYCHOLOGY (教育心理學)

35. 1979 pp: 101 Degree: PHD, TEXAS A & M UNIVERSITY
RIOS, ROBERT JAN.
THE EFFECT OF HYPNOSIS AND MEDITATION ON STATE AND TRAIT ANXIETY AND LOCUS OF CONTROL (催眠及禪定對情境性及特質性焦慮及制控信念之效應)
EDU., PSYCHOLOGY (教育心理學)

p. 426

36. 1979 pp: 95 Degree: PHD, INDIANA STATE UNIVERSITY
GREEN, DAVID BRADLEY.
THE RELATIONSHIP OF A COUNSELOR—GUIDED MEDITATION TO COUSELOR PRESENCE AS DEFINED IN PSYCHOSYNTHESIS (諮商人員指導禪定與心理統合中定義的諮商人員態度關係)
EDU., GUIDANCE AND COUNSELING (輔導諮商教育)
37. 1979 pp: 109 Degree: PHD, UNIV. OF MISSOURI—COLUMBIA
SULLIVAN, RUSSELL HAROLD.
READING, ANXIETY AND BEHAVIORAL MANAGEMENT AS FUNCTIONS OF ATTENTION AND RELAXATION TRAINING (專注及放鬆訓練對閱讀、焦慮及行為管理之功能)
EDU., GUIDANCE AND COUNSELING (輔導諮商教育)
本文研討專注禪定或放鬆訓練對三、四年級兒童的閱讀成就、焦慮度及問題行為之效應。方法：191名三、四年級學童被編入專注組、放鬆組及控制組，為時八週（前兩週：每天三分鐘。後六週：每天五分鐘）。專注組：專注於內在及外在目標（聲音、景象、肌肉感覺、內心文字）。放鬆組：練習 Jacobson like 漸進放鬆運動。控制組：不處理。
使用量表：* 史丹佛閱讀測驗診斷量表 (Stanford Diagnostic Reading Test, STRT)
* Sarason's 兒童測試焦慮量表 (Sarason's Test Anxiety Scale for Children, TASC)
* Walker 問題行為界定調查表 (Walker Problem Behavior Identification Checklist, WPBIC)
結果：放鬆組在 WPBIC 測試之內向、分心及成熟的等級降低（表示進步），控制組則升高（表示退步）。
38. 1979 pp: 114 Degree: EDD, UNIV. OF MARYLAND COLLEGE PARK
GRIFFITHS, THOMAS JOHN.
THE EFFECTS OF TWO SELECTED RELAXATION TECHNIQUES ON LEVELS OF ANXIETY STRESS, AND UNDERWATER PERFORMANCE OF BEGINNING SCUBA DIVING STUDENTS (兩種放鬆技巧對初學水肺

潛水學生的焦慮度、壓力及水底表現之效應)
EDU., PHYSICAL (體育)

39. 1980 pp: ? Degree: PHD, ATLANTA UNIVERSITY
POQUEMORE, GWENDOLYN JOHNSTON.
A STUDY OF THE EFFECTS OF TRAINING IN EMPATHY AND
MEDITATION UPON THE EMPATHY AND ESP SCORES OF
UNDERGRADUATE SUBJECTS (同理心訓練及禪定對大學生同理心及超
感知覺分數效應之研究)

p. 427

EDU., GUIDANCE AND COUNSELING (輔導諮商教育)

40. 1980 pp: 273 Degree: EDD, LEHIGH UNIVERSITY
FRITZ, GEORGE.
THE EFFECTS OF MEDITATION UPON PEER COUNSELOR
EFFECTIVENESS(禪定對同儕諮商者效度之效應)
EDU., GUIDANCE AND COUNSELING (輔導諮商教育)

41. 1980 pp: 91 Degree: PHD, THE PENNSYLVANIA STATE UNIV.
JORDAN, LAWRENCE.
ON THE JOURNEY OF CLAYING (陶藝之旅)
EDU., ART (藝術)

本文聯結陶藝者的陶藝世界與生命的旅程，重視的是陶藝的整體及其本質。第一章為陶藝的整體概要觀點，連接陶藝與創造力、啟示，禪和道等。第二章中討論陶藝是一種儀式，也是一種禪定。它是融合「看」與「做」的儀式化。此融合儀式步驟與教學被以禪和道的語彙來表達。

42. 1980 pp: 171 Degree: PHD, THE UNIVERSITY OF IOWA
KRUEGER, ROBERT CARL.
THE COMPARATIVE EFFECTS OF ZEN FOCUSING AND MUSCLE
RELAXATION TRAINING ON SELECTED EXPERIENTIAL VARIABLES
(禪定集中及肌肉放鬆之比較效應)

EDU., GUIDANCE AND COUNSELING (輔導諮商教育)

本文探討禪宗的禪定及肌肉放鬆訓練對幾個在諮商過程中很重要的病患變數的比較效應。其依變項為受試者的經驗集中能力 (experiential focusing)、活在當下的導向、情境性與特質性焦慮量數。受試者：愛荷華大學體育系的三個班級，分為禪定集中組、肌肉放鬆、及控制組。使用量表：(1)經驗的集中能力以 Gendlin 集中手冊 (Gendlin Focusing Menu) (Gendlin, 1969)。(2)集中於現在的導向以個人取向量表 (Personal Orientation Inventory; Shostrom, 1966) 之時間比率 (Time Ratio Scale) 來測量。(3)焦慮程度以情境性——特質性焦慮量表 (Spielberger, Gorsuch and Lushene, 1970) 來測量。

p. 428

實驗結果：各組之間沒有明顯的差異。建議：可以集中研究個別受試者的研究方法（Thoreson, 1973），及臨床方法設計取代研究組別之間的差異之研究方法。

43. 1980pp: 226 Degree: PHD, UNIV. OF CALIFORNIA, SANTA BARBARA
ROWE, ROBERTA LYNN.
A CASE STUDY OF MAHARISHI INTERNATIONAL UNIVERSITY: AN
INNOVATIVE INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION（摩訶利希國際
大學個案研究：一個創新的高等教育機構）
EDU., HIGHER（高等教育）
高等教育機構為最能影響及主導社會未來潮流的機構，為適應漸趨複雜的
社會之不同的需要和興趣，即需有新的、有創造力的高等教育。本研究深
入探討摩訶利希國際大學（MIU）這所融合特殊的人類潛能發展方法及傳
統人文課程的創新的教育機構。MIU 整體教學方法的主要基礎為創造力智
力科學（Science of Creative Intelligence, SCI）。此外更以超覺靜坐技巧來
有系統的發展、提昇教育經驗，並導向有長期利益的心理及生理功能。
MIU 主要的教育哲學因而強調教育過程中的主觀面及客觀面，以便由 SCI
的理論及經驗層面來發展知者和知識二者。
本文以全美國的學生文背景，來探討 MIU 學生的性格。文中比較 1976 年
秋季進入 MIU 的新生和其他 25 個私立學校、代表 4 個學科領域的新生。
入學新生的資料由美國高等教育委員之 CIRP（Cooperative Institutional
Research Program）及加州大學提供。
比較結果發現 MIU 學生對：(1)學業的進步及成就(2)個人發展(3)對社會福
祉的貢獻的期望較高。雖然 MIU 學生以前的學業記錄並非是最好的，但他
們對學業的期望卻比其他的學生高。在個人發展及社會貢獻方面，MIU 學
生比其他大多數學生有更高的期望及興趣。因為 MIU 學生的一般背景及性
格與其他學生並無不同，因此本人認為可能是由於 MIU 學生在入學前曾
接觸到 MIU 的教育方法並受其影響。
值得注意的是，學生之所以會選擇進入 MIU 是因為該校的獨特形象。此
形象與入學新生之價值、期望及目標相符合。學生入學後，原先的動機會
被 MIU 學校的價值觀更加強，而提高他們成功的可能性。MIU 基於高度
的目標及目的的一致性，而創造出一套有效的教育環境，並反映在學生及
學校的性格上。
44. 1980pp: 284 Degree: PHD, THE UNIV. OF TEXAS AT AUSTIN
MOSS, JOHN ERIC.
EDUCATION AND THE GROWTH OF CONSCIOUSNESS（教育及意識成
長）

EDU., PHILOSOPHY (教育哲學)

藉由發展意識，一個被忽略的教育的基本元素，將對教育系統帶來極大的利益，並能解決教育界所面臨的諸多問題，如學術退步及對教育興趣的降低、校園中日異增加的暴力及對文化的破壞。

本文主要的三個目標為：(1)釐清「意識」一詞，並提供對意識的整體了解。(2)探討意識成長對教育界可能的利益。(3)研究一個將對意識的研究及意識發展視為整體教育的一部分的教育機構，以了解採用意識方法的優缺點。本文中的研究討論指出：經由超覺靜坐，可達到意識成長，並可解決今日的教育問題、賦與教育生氣與活力。

摩訶利希國際大學是一所將對意識的研究及意識發展融入傳統課程的教育機構，本文將評估其優缺點。評估的四種資料來源為：MIU 為準備立案的評估、對 MIU 學生的研究、MIU 學生問卷及後續的訪談、筆者本人在 MIU 執教的一個月之中的觀察。

結果一致顯示 MIU 意識方法的優點，如學生素質、MIU 的環境及 MIU 教育的整體性本質。但少數結果顯示其缺點，如學校設備的品質。經由意識的教育方法，可達成許多實際而顯著的利益，而且 MIU 的經驗指出，教育終能導向我們天賦潛能的實現。

45. 1980 pp: 158 Degree: EDD, UNIV. OF COLORADO AT BOULDER
FORGUSON, PHILLIP CUTLER.
AN INTEGRATIVE META—ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL STUDIES
INVESTIGATING THE TREATMENT OUTCOMES OF MEDITATION
TECHNIQUES (一個探究禪定技術醫療結果的心理學研究之整體後設分析)

EDU., PSYCHOLOGY (教育心理學)

本文以描述性的「後設分析」整體研究來客觀地總計有關禪定的心理學處理成果混亂的研究文獻。具有彈性的後設分析方法可以多變數數量數據分析程序來探討如何使用何種禪定、受試人數、實驗設計，及何種特定變數最能產生最大(或最小)的實驗效果等研究問題。而且是由現存的個別研究的正式統計總合所得來之答案。

本分析牽涉到 50 個以上的實驗研究，包含 9700 名受試者及 400 種結果。分析顯示 TM 技巧在臨床及學術背景中，皆能產生適度(中等)的效應，而且在嚴格控制的實驗條件下，

p. 430

所得的結果(效應)是一致的。結果也顯示其他方式的禪定產生很小，與 TM 有顯著的不同。又以 TM 替代技巧(即設計成與 TM 相當的技巧)所得效應只有真正 TM 小於一半的效應。

46. 1980 pp: 261 Degree: PHD, COLUMBIA UNIVERSITY
HATTAUER, EDWARD ALAN.
CLINICALLY STANDARDIZED MEDITATION (CSM) AND
COUNSELOR BEHAVIOR (醫療標準化禪定(CSM)及諮商人員行為)
PSYCHOLOGY, CLINICAL (臨床心理學)

本文研究在諮商面談之前使用 CSM（一種非儀式化的、西方化的持咒禪定），是否能增加諮商人員對受輔者的同理心。受試者：41 人。對照組：填寫一分解釋他們諮商哲學及面談目標的問卷。除了一名受試者以外，其他人員主觀報告皆贊成禪定的益處。幾乎全部的諮商人員受試者皆認為禪定可以降低焦慮，及其他的益處。並且專家判斷禪定組較能以非口語的方式溝通，問私人問題的數量也顯著降低，較少說不完整的句子，且較少作完整的幫助者的敘述。

47. 1980 pp: 116 Degree: PHD, THE UNIVERSITY OF IOWA
CANGELOSI, ANDREW.
THE DIFFERENTIAL EFFECTS OF THREE RELAXATION TECHNIQUES:
A PHYSIOLOGICAL COMPARISON (三種放鬆技巧的不同效應：一個生理學的比較研究)
PSYCHOLOGY, PHYSIOLOGICAL (生理心理學)
48. 1981 pp: 193 Degree: PHD, THE UNIV. OF NEBRASKA LINCOLN
OLDFIELD, RICHARD RAYMOND.
THE EFFECTS OF MEDITATION ON SELECTED MEASURES OF
HUMAN POTENTIAL (禪定對幾個人類潛力量數的效應)
EDU., ELEMENTARY (初等教育)
探討以禪定為一種心理治療法，將對(1)自我觀念(2)攻擊(3)心身反應 (psychophysiological response) 產生何種影響。結果顯示：禪定者的自我觀念提昇，暴力攻擊性降低。禪定為可提昇人類潛能的教育方法。
49. 1981 pp: 325 Degree: PHD, THE OHIO STATE UNIVERSITY
BAER, BEVERLY.
AN EXPLORATION OF CREATIVE EXPRESSION AND RELAXATION AS
STRESS RESOLVING EXPERIENCES: SOME SPECIAL IMPLICATIONS
FOR CHRONICALLY ILL AND SEVERELY DISABLED POPULATIONS
(以創造性表達及放鬆為解除壓力經驗的探索：對長期性疾病及嚴重殘障者的一些特殊含意)
- p. 431

EDU., ART (藝術教育)

證明非語文表達模式（如藝術、音樂），及放鬆技巧（如禪定、觀想、漸進式放鬆）為有效的解除壓力的方法。

50. 1981 pp: 134 Degree: EDD, NORTHERN ILLINOIS UNIVERSITY
TRAUSCH, CLARENCE PHILLIP.
PSI TRAINING THROUGH MEDITATION, AND SELF ACTUALIZATION
AS RELATED TO PSI PERFORMANCE (經由禪定的超覺訓練，及與超覺表現有關之自我實現)
EDU., PERSONALITY DEVELOPMENT AND MENTAL HYGIENE (人格發展與心理衛生教育)
本研究探討超感知覺及自我實現可否經由特定禪定技巧來提升。受試者：28 人禪定時間：每次三小時，為期三週。結果：(1)禪定組在自我實現方面，以個人取向量表測定，有顯著的提高。(2)在提高超感知覺方面，則不能確定其功效。(3)在自我實現方面，研究者和參與者皆一致主張擴張意識

及提高意識能使一個人由只是適應變為真正的心理健康。因為自我實現與較高層次意識有密切的關係，且可藉禪定來提升，因此諮商人員也能因禪定而受益。較為自我實現的諮商人員，較了解他們自己層次的心理功能，因此也較能瞭解，並對受輔者作敏感的覺察。

51. 1981 pp: 209 Degree: EDD, BOSTON UNIV. SCHOOL OF EDUCATION
BACHER, PAULA GREEN.
AN INVESTIGATION INTO THE COMPATIBILITY OF EXISTENTIAL HUMANISTIC PSYCHOTHERAPY AND BUDDHIST MEDITATION (存在人本心理治療法及佛教禪定的相容性研究)
EDU., PSYCHOLOGY (教育心理學)
本研究首先將討論目前西方文獻中西藏佛教、禪宗及禪觀的基本哲學及修行。存在人本心理治療法的原則及實行方法則以羅嘉斯、馬斯洛等人的作品為代表。比較二者之主要思想方式及技巧以檢驗其基本相同點及明顯的分歧之處。雖然二者皆能達到提昇個人健康、加強現在意識及解除壓抑的結果。但二者在其哲學上相異的程度很大，所以應被視為是不同的。
52. 1981 pp: 191 Degree: PHD, CORNELL UNIVERSITY
KINDLON, DANIEL JAMES.
THE RELATIONSHIP BETWEEN MEDITATION PRACTICE AND COMPONENTS OF ANXIETY AND CREATIVITY (禪定修行與焦慮及創造力的成分之關係)

p. 432

EDU., PSYCHOLOGY (教育心理學)
本研究探討禪定與焦慮及創造力有關的變數之關係。受試者：40 人，時間：11 週
53. 1982 pp: 163, EDD, RUTGERS THE STATE UNIV. OF NEW JERSEY—NEW BRUSWICK
TYLER, PEGGY CHAMBERS.
THE ORIGIN AND DEVELOPMENT OF THE SCIENCE OF CREATIVE INTELLIGENCE IN FIVE PUBLIC HIGH SCHOOLS IN NEW JERSEY (紐澤西州五所公立高中的創造性智力科學之起源與發展)
EDU., PHILOSOPHY (教育哲學)
54. 1982 pp: 227 Degree: PHD, SOUTHERN ILLINOIS UNIV. AT CARBONDALE
BRANDON, JEFFREY EARL.
A COMPARATIVE EVALUATION OF THREE RELAXATION TRAINING PROCEDURES (三種放鬆訓練程序的比較評估)
EDU., PSYCHOLOGY (教育心理學)
55. 1982 pp: 70 Degree: PHD, THE UNIVERSITY OF UTAH
RIEDEL, BRIAN COATS.
MEDITATION AND EMPATHIC BEHAVIOR: A STUDY OF CLINICALLY STANDARDIZED MEDITATION AND AFFECTIVE SENSITIVITY (禪定與同理心行為：一個醫療標準化禪定與感情敏感度的研究)
EDU., PSYCHOLOGY (教育心理學)

本文擬擴大並深入瞭解醫療標準化禪定技術（CSM）對提高同理心之效應。受試者：51名大學生，分為三組。時間：6週。結果：以感情敏感度量表測驗，CSM對同理心並無明顯的效應，但受試者報告了其他主觀的有益效應。

56. 1982 pp: 94 Degree: PHD, UNIVERSITY OF WASHINGTON
HIRSS, JEAN RACHEL UNDERWOOD.
A COMPARISON OF TWO TYPES OF MEDITATION TO REDUCE
STRESS IN A TEACHING POPULATION（兩種禪定對降低教師壓力之比較）

EDU., PSYCHOLOGY（教育心理學）

p. 433

二組教師被分別授予持咒禪定技巧（Mantra Meditation Technique, MMT）、Siddha（瑜珈）技巧。結果：Siddha的練習意願較高、心情較佳，而焦慮降低。

57. 1982 pp: 124 Degree: PHD, NEW YORK UNIVERSITY
MACRAE, JANET ANNE.
A COMPARISON BETWEEN MEDITATING SUBJECTS AND NON-MEDITATING SUBJECTS ON TIME EXPERIENCE AND HUMAN FIELD MOTION（禪定受試者與非禪定受試者在時間經驗及人場運動之比較）
HEALTH SCIENCES, NURSING（護理健康科學）
本研究測試禪定與兩個與人類發展有關的經驗：1無時間之經驗（experience of timelessness）、2較大動作之運動這兩個與人類發展有關之經驗之關係。受試者：90人。禪定組：45人；非禪定組：45人。結果：禪定組在時間隱喻測試（Time Metaphor Test）分數較低；在人場運動測試（Human Field Motion Test）分數較高。此在人類發展而言皆為正面效應。
58. 1983 pp: 296 Degree: PHD, OREGON STATE UNIVERSITY
WOOD, CAROLYN JEAN.
MEDITATION AND RELAXATION AND THEIR EFFECT UPON THE PATTERN OF PHYSIOLOGICAL RESPONSE DURING THE PERFORMANCE OF A FINE MOTOR AND GROSS MOTOR TASK（禪定和放鬆及他們對進行細緻動作及粗重工作的生理反應型態之效應）
EDU., PHYSICAL（體育）
59. 1983 pp: 116 Degree: PHD, UNIVERSITY OF PITTSBURGH
CUMMINGS, VINCENT THOMAS.
THE EFFECTS OF ENDURANCE TRAINING AND PROGRESSIVE RELAXATION MEDITATION ON THE PHYSIOLOGICAL RESPONSE TO STRESS（容受力訓練及漸進式放鬆禪定對壓力的生理反應之效應）
EDU., PHYSICAL; PHYSIOLOGY（體育；生理學）
60. 1983 pp: 474, PHD, THE UNION FOR EXPERIMENTING COLLEGES AND UNIVERSITIES
BAILLIE, ROBERT WILLIAM.

MENTAL TRAINING FOR MOUNTAINEERING (登山者的心理訓練)
EDU., PHYSICAL (體育)

61. 1983pp: 133 Degree: PHD, THE FIELDING INSTITUTE
LAX, WILLIAM DAVID.
AN HISTORICAL AND COMPARATIVE ANALYSIS OF THE CONCEPT
OF AWARENESS IN GESTALT THERAPY AND MINDFULNESS IN
THERAVADA BUDDHISM (完型治療法中對知覺的概念及上座部佛教的
念住之歷史比較分析)

p. 434

EDU., PSYCHOLOGY (教育心理學)

62. 1984 pp: 99 Degree: EDD,
BURROWS, CLIFTON H.
THE EFFECTS OF MEDITATION ON COUNSELOR CANDIDATES'
SELF—ACTUALIZATION (禪定對 0 諮商者候選人的自我實現之效應)
EDU., GUIDANCE AND COUNSELING (輔導諮商教育)
63. 1984 pp: 121 Degree: EDD, BOSTON UNIVERSITY
ASSAD, RICHARD MICHAEL.
THE ARCHETYPAL SYMBOLOGY OF THE TAROT, MEDITATION AND
PSYCHOLOGICAL CHANGE (JUNG, SPLIT BRAIN) (Tarot、禪定及心
理改變之原型象徵)
EDU., PSYCHOLOGY (教育心理學)
64. 1984pp: 320 Degree: PHD, THE OHIO STATE UNIVERSITY
WHEELER, MARK FREDERICK.
SURFACE TO ESSENCE: APPROPRIATION OF THE ORIENT BY
MRDERN DANCE (由表層至本質：現代舞對東方文化的引用)
HISTORY, MODERN; EDU., PHYSICAL (現代歷史；體育)
65. 1984 pp: 61 Degree: EDD, OKLAHOMA STATE UNIVERSITY
BLEVINS, BARBARA KAY.
THE EFFECTS OF RELAXATION TRAINING ON ANXIETY FOR THE
POETRY RECITATION TASKS AMONG ELEMENTARY SCHOOL
CHILDREN (放鬆訓練對小學生朗誦詩歌的焦慮之效應)
EDU., HIGHER (高等教育)
66. 1984 pp: 124 Degree: PHD, OREGON STATE UNIVERSITY
REIMAN, JOHN WARREN.
THE IMPACT OF MEDITATIVE ATTENTIONAL TRAINING ON
MEASURES OF SELECT ATTENTIONAL PARAMETERS AND ON
MEASURES OF CLIENT PERCEIVED COUNSELOR EMPATHY
(TRANSPERSOINAL THERAPY, BUDDHIST)

p. 435

(禪定的注意力集中訓練對幾個特定集中力變數及受輔者感受到之輔導諮商員的同理心之效應)

EDU., PSYCHOLOGY (教育心理學)

67. 1984 pp: 165 Degree: PHD, THE UNIVERSITY OF ARIZONA
FRISKEY, LOUISE MAY.
EFFECTS OF A COMBINED RELAXATION AND MEDITATION
TRAINING PROGRAM ON HYPERTENSIVE PATIENTS (合併放鬆及禪
定訓練計劃對過度緊張病人之效應)
PSYCHOLOGY, CLINICAL; HEALTH SCIENCES, MEDICINE AND
SURGERY (臨床心理學; 健康科學; 醫藥及外科)
68. 1984 pp: 299 PSYD, RUTGERS THE STATE UNIVERSITY OF NEW
JERSEY, G.S.A.P.P.
VIVONA—VAUGHAN, ELEANOR ANNE.
STRESS MANAGEMENT MANUALS FOR PARAPROFESSIONAL
LEADERS AND PROGRAM PARTICIPANTS: A NONPHARMACOLOGIC
PROCEDURE TO CONTROL MILD ESSENTIAL HYPERTENSION (團體
指導者及計劃參與人員的壓力管理手冊: 一個非藥物的控制輕微基本過度
焦慮的程序)
PSYCHOLOGY, CLINICAL (臨床心理學)
69. 1985 pp: 174 Degree: PHD, THE UNIVERSITY OF MICHIGAN
ANTHONY, WALTER, JR.
AN EVALUATION OF MEDITATION AS A STRESS REDUCTION
TECHNIQUE FOR PERSONS WITH SPINAL CORD INJURY (以禪定為脊
髓受傷病患降低壓力的技術評估) (REHABILITATION, COUNSELING,
THERAPY STRATEGIES)
EDU., GUIDANCE AND COUNSELING (輔導諮商教育)
70. 1985 pp: 216 EDD, RUTGERS THE STATE UNIVERSITY OF NEW
JERSEY—NEW BRUNSWICK
MARGID, SANDRA.
MEDITATION, CREATIVITY, AND THE COMPOSING PROCESS OF
STUDENT WRITERS (禪定、創造力及學生的寫作過程)
EDU., LANGUAGE AND LITERATURE (語言文學教育)
71. 1985 pp: 255 Degree: PHD, THE OHIO STATE UNIVERSITY
MYERS, MARY JO.
PSYCHOLOGICAL AND OTHER SCIENTIFIC PERSPECTIVES OF THE
NEW PARADIGM PROVIDING A RATIONALE FOR MEDITATION
TECHNIQUES IN CONSCIOUSNESS DEVELOPMENT (JUNGIAN,
JOURNALING, RELAXATION, ENGLISH, VISUALIZATION)

p. 436

(提供禪定技巧在意識發展的理論基礎的新模式之心理學及科學觀點)

EDU., PHILOSOPHY (教育哲學)

72. 1985 pp: 143 Degree: EDD, BAYLOR UNIVERSITY
HANKINS, KEITH M.
COMPARISON OF THE EFFECTS OF TWO RELAXATION PROGRAMS
ON THE ANXIETY OF FRESHMEN AND SOPHOMORE COLLEGE
STUDENTS (兩種放鬆學程對大一新生及大二學生焦慮的效應之比較)
EDU., PSYCHOLOGY (教育心理學)
73. 1985 pp: 127 Degree: PHD, THE FLORIDA STATE UNIVERSITY
DENNEN, CHRISTOPHER COLES.
RELATIONSHIPS BETWEEN EEG, ALPHA WAVE COHERENCE AND
FORMAL OPERATIONAL THINKING, SCIENCE GRADE POINT
AVERAGE, AND SELECTION OF SCIENCE AS A COLLEGE MAJOR
(TRANSCENDENTAL MEDITATION) (大學生腦鬆懈波連貫性與形式
運思、科學平均分數及學科選擇的關係)
EDU., SCIENCES (科學教育)
74. 1985 pp: 90 Degree: PHD, WASHINGTON STATE UNIVERSITY
KETCHUM, ROBERT GEORGE.
A STUDY OF STUDENT LEARNING STYLES AT MAHARISHI
INTERNATIONAL UNIVERSITY (IOWA, TRASCENDENTAL
MEDITATION) (摩訶利希國際大學的學生學習型態研究)
EDU., VOCATIONAL (職業教育)
75. 1986 pp: 172 Degree: DED, THE PENNSYLVANIA STATE UNIVERSITY
BERRETTINI, ROBERT BRENT.
THE INFLUENCE OF THE PHILOSOPHY ON THE CURRICULUM: A
CASE STUDY OF MAHARISHI INTERNATIONAL UNIVERSITY
(CONSCIOUSNESS, INTERDISCIPLINARY, INNOVATIVE) (哲學對課
程之影響：摩訶利希國際大學的個案研究)

p. 437

EDU., HIGHER (高等教育)

76. 1986 pp: 192 Degree: EDD, BOSTON UNIVERSITY MORALES
ARANDES, EDGARDO E.
THE WAY OF EVERYDAY LIFE: A QUALITATIVE STUDY ON THE
EXPERIENCE OF MINDFULNESS MEDITATION IN DAILY LIFE (生活之
道：日常生活中念住禪定經驗的性質研究)
EDU., PSYCHOLOGY (教育心理學)
77. 1986 pp: 242 Degree: PHD, THE UNIVERSITY OF UTAH
OKAWA, JEAN.
A SYSTEMS APPROACH TO MIND ESSENTIAL HYPERTENSION:
EDUCATIONAL LIFESTYLE ADJUSTMENTS VERSUS
BIOBEHAVIORAL TECHNIQUES (對輕微基本過度焦慮的系統方法：教
育的生活方式調整及生理行為技巧)

PSYCHOLOGY, PSYCHOBIOLOGY; HEALTH SCIENCE, NURSING (心理生物心理學; 護理健康科學)

78. 1987 pp: 131 Degree: PHD, UNIV. OF CALIFORNIA, IRVINE
ROCHE, LORIN ANTHONY.
STRUCTURES IN THE LANGUAGE OF MEDITATIVE EXPERIENCE:
TAXONOMIC AND MULTIDIMENSIONAL REPRESENTATIONS (禪定
經驗中的語言結構: 分類的及多相的陳述)
EDU., HEALTH (健康教育)
79. 1987 pp: 247 Degree: PHD, TEMPLE UNIVERSITY
EDWARDS, LAWRENCE ROGER.
PSYCHOLOGICAL CHANGE AND SPIRITUAL GROWTH THROUGH
THE PRACTICE OF SIDDHA YOGA (經由 Siddha Yoga 而產生之心理變化
及靈性成長)
EDU., PSYCHOLOGY (教育心理學)
80. 1988 pp: 99 Degree: MFA, THE UNIVERSITY OF ARIZONA
ALTMAN, HOLLY ANN.
FOCUSED AWARENESS IN ACTION: A SYSTEM OF MOVEMENT
EXPERIENCES AND ITS CONTRIBUTION TO HEALTH (集中意識於動
作: 一套動作經驗系統及其對健康之益處)

p. 438

FINE ARTS; EDU., HEALTH; EDU., PHYSICAL (藝術; 教育——健康;
體育)

81. 1988 pp: 202 Degree: EDD, NORTHERN ILLINOIS UNIVERSITY
TORNQUIST, LAWRENCE M.
THE ATTITUDES OF EVANGELICAL FREE CHURCH MINISTERS
TOWARDS THE USES OF MEDITATION AS A TECHNIQUE IN
COUNSELING (福音自由教會傳教士對使用禪定於諮商的態度)
EDU., GUIDANCE AND COUNSELING; EDU., PSYCHOLOGY; EDU.,
RELIGIOUS (輔導諮商教育; 教育心理學; 宗教教育)
82. 1988 pp: 208 Degree: PHD, SETON HALL UNIVERSITY, SCHOOL OF
EDUCATION
KALAYIL, JOHN A.
A CONTROLLED COMPARISON OF PROGRESSIVE RELAXATION AND
YOGA MEDITATION AS METHODS TO RELIEVE STRESS IN MIDDLE
GRADE SCHOOL CHILDREN (中學學生使用漸進放鬆及瑜伽禪定作為解
除壓力方法的控制比較研究)
EDU., GUIDANCE AND COUNSELING; PSYCHOLOGY, EXPERIMENTAL
(輔導諮商教育; 實驗心理學)
瑜伽禪定在降低情境性焦慮、心跳速率及一般緊張來解除壓力徵兆方面，
較 PRT (漸進放鬆訓練)、小睡 (假寐) 及控制團體閱讀雜誌有效。
83. 1988 pp: 303 Degree: PHD, SOUTHERN ILLINOIS UNIVERSITY AT
CARBONDALE
KNEWITZ, JOHN MICHAEL.

**THE EXPLICATION OF ZEN BUDDHISM AS A FOUNDATION FOR
COUSELING (以禪為諮商之基礎的解說)**

**EDU., GUIDANCE AND COUNSELING; PSYCHOLOGY, CLINICAL;
RELIGION, GENERAL (輔導諮商教育; 臨床心理學; 一般宗教)**

在西方，心理諮商的領域充斥著西方的理論。在諮商領域中，幸福被以根源於西方哲學理性傳統的本體論及認識來理解。而重視無對立的幸福觀點被排除於諮商的領域之外。本文即描述一個此觀點及禪定佛教，並探討它對幸福的了解在諮商的理論及實行上的運用。

84. 1988 pp: 184 Degree: EDD, NORTHERN ILLINOIS UNIVERSITY
KORZAK, GRETCHEN G.
THE INFLUENCE OF HATHA YOGA ON NASAL LATERALITY AMONG
YOGA PRACTITIONERS (哈達瑜伽對瑜伽修行者鼻側呼吸方式的影響)

p. 439

**EDU., PSYCHOLOGY; HEALTH SCIENCE, HUMAN DEVELOPMENT;
PSYCHOLOGY, PHYSIOLOGICAL (教育心理學; 健康科學, 人類發
展; 生理心理學)**

85. 1988 pp: 278 Degree: EDD, NORTHERN ILLINOS UNIVERSITY
HANSON, CONSTANCE MARIE.
STATE OF CONSCIOUSNESS PSYCHOTECHNOLOGY AND
INSTRUCTIONAL TECHNOLOGY: AN INVESTIGATION OF THE
THEORIES AND PRACTICES OF SYSTEMS FOR A DELIBERATE
CHANGE IN CONSCIOUSNESS (意識狀態心理技術及指導技術: 刻意改
變意識的理論及實行系統的研究)
EDU., TESTS AND MEASUREMENTS; LANGUAGE, GENERAL (實驗及
測試教育; 一般語言)
本文研究目的為探究意識狀態心理技術的研究理論和實行對教學技巧有何
貢獻。SOC (state of consciousness) 可提供一個我們如何最佳地學習的不
同觀點。SOC 心理技術師認為藉由改變學習者的意識，可控制其行為，限
制感官刺激並增加感官刺激能同樣地影響學習者。而且有些人認為，學習
不只是一種心理活動，而應是可被諸如動作、音樂、單一刺激等身心干預
影響的身心的經驗。
86. 1988 pp:155 Degree: PHD, ADELPHI UNIV., THE INSTI. OF ADVANCED
PSYCHOLOGICAL STU.
CERPA, HERIBERTO.
THE EFFECTS OF CLINICALLY STANDARDIZED MEDITATION ON
TYPE II DIABETICS (臨床標準化禪定對第二型糖尿病能效應)
PSYCHOLOGY, CLINICAL (臨床心理學)
87. 1988 pp: 244 Degree: PHD, THE UNIVERSITY OF MICHIGAN
BRANCA, BARBARANNE.
THE EFFECTS OF TWO COGNITIVELY BASED INTERVENTIONS ON
HIGH, MEDIUM, AND LOW LEVELS OF TEST ANXIOUS COLLEGE
STUDENTS (兩種基於認知的處置對大學生之高度、中度、低度測驗焦慮
之效應)

PSYCHOLOGY, CLINICAL; EDU., GUIDANCE AND COUNSELING (臨床心理學；輔導諮商教育)

p. 440

88. 1989 pp: 272 Degree: PHD, THE UNION INSTITUTE
SHENPEN, ALEXANDRA MACKAY.
AN INQUIRY INTO THE PSYCHOLOGY OF INNATE CREATIVITY: A THERAPEUTIC APPROACH EMPHASIZING THE STUDY OF BUDDHIST PSYCHOLOGY, VISUAL ARTS, AND INTERPERSONAL DYNAMICS
(天賦創造力心理學的探討：一個著重佛教心理學研究，視覺藝術及人際動力的治療方法)
EDU., ART; FINE ARTS (藝術教育；藝術) 本計劃包括 2 部分，藉由佛教心理學及佛教藝術，來檢驗天賦創造力的表達及無明習性的轉變。第一部分是卷視覺藝術展示的錄影帶，稱為「良藥藝術表演」。第二部分是前後關聯的研究探討之敘述。此部分試將這套展示定位在其適當的哲學及文化間 (cross culture) 的背景中。錄影帶中包括日本「文樂」(Bugaku)，插花 (Ikebana)，伴隨著即性的詩及評論的淡彩幻燈片展示，有關天賦創造力的演講，及水彩畫展。
本研究探討金剛乘佛教五佛及彌勒空識訓練 (1970 年代由 Chogyam Trungpa 仁波切及 Suzuki Roshi 所發展出的一套禪定修行方式，以特定姿勢在有顏色的房間，引發並強調不同的認知心理型態及溝通型態) 來嘗試刺激及溝通視覺藝術及人際動力方面的天賦創造力。
89. 1989 pp: 139 Degree: EDD, HARVARD UNIVERSITY
KATZ, SOLOMON BARUCH.
EAST MEETS WEST: AN INTEGRATIVE PSYCHOLOGY (MEDITATION) (東方與西方的交會：一種整合心理學，禪定) EDU., PSYCHOLOGY; EDU., RELIGIOUS; EDU., GUIDANCE AND COUNSELING (教育心理學；一般宗教)
本文提倡一種整合的過程及內容，融合東方及西方心理學的心模式。文中介紹上座部佛教的「觀」(Vipassana) 及 Ken Wilber 的發展理論，及西方階段系統之發展連續。
90. 1989 pp: 475 Degree: PHD, MAHARISHI INTERNATIONAL UNIVERSITY
CRANSON, ROBERT WILLIAM.
INTELLIGENCE AND THE GROWTH OF INTELLIGENCE IN MAHARISHI'S VEDIC PSYCHOLOGY AND TWENTIETH CENTURY PSYCHOLOGY (摩訶利希國際大學的吠陀心理中的智力與智力成長以及二十世紀的心理學)

p. 441

EDU., PSYCHOLOGY; PSYCHOLOGY, GENERAL (教育心理學; 普通心理學)

91. 1989 pp: 430 Degree: EDD, UNIV. OF MASSACHUSETT
JOHNSON, LINDA MAY HAAPANEN.
PSYCHOLOGY AND SPIRITUALITY: TECHNIQUES, INTERVENTIONS
AND INNER ATTITUDES (心理治療及靈性: 技術、處置及內在態度)
EDU., PSYCHOLOGY; EDU., RELIGIOUS; EDU., GUIDANCE AND
COUNSELING (教育心理學; 宗教教育; 輔導諮商教育)
92. 1989 pp: 214 Degree: EDD, UNIV. OF MASSACHUSETTS
BODIN, ARIC V.
STRESS MANAGEMENT RITUALS FOR DAILY WORK TRANSITIONS
OF MENTAL HEALTH PROFESSIONALS (心理健康專業人員每日工作變
化的壓力管理儀式)
EDU., PSYCHOLOGY; PSYCHOLOGY, INDUSTRIAL (教育心理學; 工業
心理學)
93. 1989 pp: 129 Degree: PHD, MAHARISHI INTERNATIONAL UNIVERSITY
ROYER—BOUNOUAR, PATRICIA ANN.
THE TRASCENDANTAL MEDITATION TECHNIQUE: A NEW
DIRECTION FOR SMOKING CESSATION PROGRAMS (超覺靜坐技術:
一個戒煙計劃的新方向)
HEALTH SCIENCES, PUBLIC HEALTH; BIOLOGY, PHYSIOLOGY; EDU.,
HEALTH (公共健康科學; 生理生物學; 健康教育)
94. 1989 pp: 130 Degree: PHD, MAHARISHI INTERNATIONAL UNIVERSITY
DIXON, CAROL ANN.
CONSCIOUSNESS AND COGNITIVE DEVELOPMENT: A SIX MONTH
LONGITUDINAL STUDY OF FOUR YEAR OLDS PRACTICING THE
CHILDREN'S TM TECHNIQUE (意識及認知發展: 四歲兒童練習兒童
TM 技巧六個月之研究)
PSYCHOLOGY, DEVELOPMENTAL; EDU., EARLY CHILDHOOD (發展
心理學; 早期兒童教育)
95. 1990 pp: 97 Degree: MA, CALIFORNIA STATE
UNIVERSITY, DOMINGUEZ HILLS
BRANNIGAN, ELLEN JEAN.
RELAXATION TECHNIQUES FOR ADULTS: A GUIDE (成人放鬆技巧:
一種指引)

p. 442

EDU., ADULT AND CONTINUING; EDU., HEALTH; EDU., PHYSICAL
(成人教育; 健康教育; 體育)

96. 1990 pp: 214 Degree: PHD, LEHIGH UNIVERSITY
FULTON, MARGARET ANN.
THE EFFECTS OF RELAXATION TRAINING AND MEDITATION ON
STRESS, ANXIETY, AND SUBJECTIVE EXPERIENCE IN COLLEGE
STUDENTS (放鬆訓練及禪定對大學生壓力、焦慮及主觀經驗的效應)
EDU., GUIDANCE AND COUNSELING; PSYCHOLOGY, CLINICAL (輔

導諮商教育；臨床心理學)

本文檢驗兩種不同的放鬆處理及一延後處理控制情況對大學生在壓力、焦慮及主觀經驗之效應。受試人數：54名大學生，隨機分配至RG、MG、CG三組。結果顯示：放鬆及禪定對壓力及焦慮有效，但對變更性壓力、心理痛苦、情境性焦慮，或主觀經驗無效。

97. 1990 pp: 125 Degree: EDD, UNIV. OF CALIFORNIA, BERKELEY
KHALSA, SAT KAUR.
EFFECTS OF TWO TYPES OF MEDITATION ON SELF ESTEEM OF
INTROVERTS AND EXTRAVERTS (兩種禪定對內向者及外向者自我尊重
之效應)
EDU., PSYCHOLOGY; PSYCHOLOGY, CLINICAL (教育心理學；臨床心
理學)
本文之研究目的為：探討並測出二種禪定(集中及念住)對自我尊重的短
期效應。受試者：由瑜伽、禪定班中選出36名志願的大學生。結果：在短
期內，集中禪定對增進自我尊重有益。二種禪定皆能在自我尊重方面，引
發正面的改變。
98. 1990 pp: 221 Degree: PHD, TEXAS A & M UNIVERSITY
EDWARDS, DAVID LYNN.
A META ANALYSIS OF THE EFFECTS OF MEDITATION AND
HYPNOSIS ON MEASURES OF ANXIETY (禪定及催眠對焦慮效應的後設
分析)
PSYCHOLOGY, GENERAL; EDU., PSYCHOLOGY; PSYCHOLOGY,
CLINICAL (普通心理學；教育心理學；臨床心理學)
- p. 443
99. 1990 pp: 130 Degree: PHD, CALIFORNIA INSTITUTE OF INTEGRAL
STUDIES
REGETS, CHARLES MICHAEL.
THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF ACTUALIZATION AND LEVELS
OF INVOLVEMENT IN AIKIDO (自我實現與合氣道涉入之關係)
PSYCHOLOGY, CLINICAL; EDU., HEALTH (臨床心理學；健康教育)
100. 1990 pp: 206 Degree: PHD, MAHARISHI INTERNATIONAL UNIVERSITY
CHANDLER, HOWARD MARTIN.
TRANSCENDANTAL MEDITATION AND AWAKENING WISDOM: A 10
YEAR LONGITUDINAL STUDY OF SELF DEVELOPMENT
(MEDITATION) (超覺靜坐及智慧的覺醒：一個十年長期的自我發展研
究，禪定)
PSYCHOLOGY, DEVELOPMENTAL; PSYCHOLOGY, PERSONALITY;
EDU., PSYCHOLOGY (發展心理學；人格心理學；教育心理學)
101. 1990 pp: 185 Degree: PHD, THE UNIV. OF WISCONSIN MADISON
DOMAINGUE, ROBERT C.
LEARNING FOR DISCOVERY: EXPLORING THEORETICAL
FOUNDATIONS FOR ANTICIPATORY LEARNING (發現學習：預期學
習的理論基礎初探)
EDU., ADULT AND CONTINUING; PSYCHOLOGY, GENERAL; EDU.,

SCIENCES (成人教育；普通心理學；科學教育)

本文研究擬加快發現的過程。雖然不能保證發現新結果，但發現的能力是可以增強的。本研究究明如何使一個人去面對未知的事物；在發現學習中，當答案或甚至連問題皆是未知時，指導者可幫助學習者。本研究中，學習發現的方法稱為預期學習（是由一些技巧及能力集合而成）；預期學習之主要發展為型式辨識能力，這是經由直覺思考及隱喻的思考而達成。預期學習藉由禪定、放鬆及觀想來發展直覺；預期學習也能發展同理心的了解及合作。同理心的發展能提高想像力的特質及曖昧容忍度。適度的合作也能創造一種合作的關係。團體的成果比他們個人能作的更多。預期學習的最大資源是人類的創造潛力，預期學習提供一可使用創造潛力的管道。

102. 1991 pp: 137 Degree: PHD, KANSAS STATE UNIVERSITY
SANDERLIN, MARTHA ANDERSON.
THE EFFECTS OF OPEN FOCUS MEDITATION VERSUS PORGRESSIVE
MUSCLE RELAXATION ON BLOOD PRESSURRE, HEART RATE, AND
PERIPHERAL SKIN TEMPERATURE (開放集中禪定及漸進肌肉放鬆對血
壓、
p. 444

心跳速率、周圍皮膚溫度的效應)

EDU., GUIDANCE AND COUNSELING; EDU., HEALTH; EDU.,
PSYCHOLOGY (輔導諮商教育；健康教育；教育心理學)

103. 1991 pp: 112 Degree: PHD, THE UNIVERSITY OF UTAH
JIANG, ZHENYING,
THE EFFECTS OF QI GONG TRAINING ON POSTWORKOUT ANXIETY,
MOOD STATE, AND HEART RATE RECOVERY OF HIGH SCHOOL
SWIMMERS (氣功對高中游泳選手過度運動焦慮、心情狀態及心律恢復
的效應)
EDU., PHYSICAL; EDU., PSYCHOLOGY; EDU., HEALTH (體育；教育心
理學；健康教育)
104. 1991 pp: 154 Degree: MS, UNIV. OF SOUTH ALABAMA
LIU, XIANGYANG,
PHYSIOLOGICAL EFFECTS OF A 7-WEEK TAIJI EXERCISE COMBINED
WITH CHINESE MEDITATION PROGRAM (7週太極拳及中國禪定合併
之心理效應)
BIOLOGY, PHYSIOLOGY; EDU., HEALTH; HEALTH SCIENCES,
PHYSICAL THERAPY (生理生物學；健康教育；健康科學，生理治療)

三、分析與評論

本節將由下列幾個角度：(一)年別篇數、(二)學科 (subject) 篇數、(三)所測的「量數」 (measure)、(四)實驗對象、(五)研究方法、(六)所使用的禪定種類、(七)對禪定本身的探討或其它相關研究，來分析研究在美國研究「禪定與教育」之論文，了解其發展概況及研究概況之一端。

(一)年別篇數：

如下表所示，1960 年代只有一篇（如 '69:1 表示 1969 年有一篇），1970 年代則有 36 篇，1980 年代已增加至 56 篇，顯示出有相當的成長速度。1990 年代，自 UMI 資料庫中可檢索到的資料，只有到 1991 年部分論文已有 10 篇，仍然維持一定的數量。

p. 445

年代	年別篇數 ('73:5 表示 1973 年有 5 篇)	總計
1960-96	'69:1	= 1
1970-79	'73:5+'74:4+'75:4+'76:4+'77:6+'78:7+'79:6	=36
1980-89	'80:9+'81:5+'82:5+'83:4+'84:7+'85:6+'86:3+'87:2+'88:8+'89:7	=56
1990-91	'90:7+'91:3	=10

(二)學科 (subject) 篇數：

根據下表所示，研究「禪定與教育」的學位論文的學科，最多的是教育心理學與輔導諮商教育，有關體育的也不少。其他則為關於教育、心理學人格發展、醫學之相關領域。

學科	篇數
教育心理學	37
輔導諮商教育	25
體育	10
臨床心理學	9
健康教育	8
成人教育	3

人格發展及心理衛生教育	3
教育哲學	3
藝術	3
普通心理學	3
生理心理學	3
發展心理學	2
學科	篇數
藝術教育	2
科學教育	2
宗教教育	2
一般宗教	2
特殊教育	1
教師教育訓練	1
初等教育	1
語言文學教育	1
職業教育	1
實驗及測試教育	1
早期兒童教育	1
教育行政	1
文化教育	1
學科	篇數
生理心理學	1
心理生物心理學	1
實驗心理學	1
工業心理學	1
人格心理學	1
人類發展	1
生理學	1

生理治療	1
醫藥及外科	1
護理健康科學	1
現代歷史	1
一般語言	1
初等教育	1

(三)所測驗的「量數」(measure)：

禪定由於其在個人潛能發展，提昇意識層次，提高智力，降低焦慮、緊張，及其對生理的功效，而受到廣泛的重視。心理學和教育學界都嘗試藉著實驗等科學方法，將禪定之功效應用在教育 and 心理治療、諮商等各方面，亦即該研究所測驗的「量數」(measure)。

p. 446

筆者將論文之中所提到的所測驗的「量數」概略分為：(1)個人發展及潛能發展、(2)團體成長、(3)智力方面、(4)學習方面、(5)諮商、(6)心理治療、(7)教育機構、(8)生理、(9)疾病、(10)體育、(11)藝術、(12)其他等幾大類，此乃是筆者根據題目、摘要、及內容等綜合判斷所作的分類，在各種的運用範圍中，有些範圍相當接近，但是為求盡量採取與原文相同的用語，即便意義相近，仍不將其合併，而予以保留（例如：過度緊張與基本過度焦慮）。今將各類中之所測驗「量數」與論文編號對照如下：

(1) 有關個人發展及潛能發展：

- 個人發展 (personal development) : 4
- 大學學生發展 (college student development) : 8
- 自我觀念 (self concept) : 7, 15, 20, 48
- 自我實現 (self realization) : 11, 12, 13, 16, 33, 50, 62, 99
- 柯柏格道德發展階段 (Kohlberg's stage of moral reasoning) : 14
- 內在導向 (intrapersonal orientation) : 28
- 人際關係導向 (interpersonal orientation) : 28
- 制控觀、制控信念 (locus of control) : 35
- 超感知覺 (ESP score) : 39, 50
- 超覺表現 (psi performance) : 50
- 經驗集中能力 (experiential focusing ability) : 42
- 活在當下的導向 (orientation toward living in the present) : 42
- 人類潛力 (human potential) : 48
- 感情敏感度 (affective sensibility) : 55
- 時間經驗 (time experience) : 57
- 人場運動 (human field motion) : 57

- 靈性成長 (spiritual growth) : 79
- 刻意改變意識之理論與實行系統 (the theories and practices of systems for a deliberate change in consciousness) : 85
- 意識及認知發展 (consciousness and cognitive development) : 94
- 主觀經驗 (subjective experience) : 96
- 自我尊重 (self esteem) : 97
- 內在態度 (inner attitude) : 97
- 大腦半球支配優勢 (hemispheric dominance) : 34, 84
- 長期自我發展 (a longitudinal study of self-development) : 100
- (2) 團體成長
 - p. 447
 - 組織動力 (organization dynamic) : 2
 - 感受訓練團體 (sensitizing group) : 13
 - 個人成長團體 (personal growth group) : 26
- (3) 智力方面
 - 非語文智力 (Non — verbal Intelligence) : 21
 - 數字——字母記憶力 (digit letter retention) : 25
 - 口語及圖型創造力 (verbal and figural creativity) : 34
 - 聽覺創造力 (auditory creativity) : 34
 - 形式運思 (formal operation thinking) : 73
 - 科學平均分數 (science grade point averagre) : 73
 - 智力成長 (the growth of intelligence) : 90
 - 創造力 (creativity) : 52, 70, 88
- (4) 學習方面
 - 學習障礙 (learning disorders) : 2
 - 教師教育 (teacher education) : 1
 - 學習障礙青少年之閱讀成就 (reading achievement of learning disabled youngsters) : 30
 - 閱讀 (reading) : 37
 - 行為管理 (behavioral management) : 37
 - 學生寫作過程 (the composing process of student writers) : 70
 - 發現學習 (learning for discovery) : 10
 - 學科選擇 (selection of science) : 73
- (5) 諮商
 - 同理心 (empathy) : 1, 55
 - 教條主義 (dogmatism) : 3
 - 諮商 (counseling) : 27, 83
 - 同儕諮商效度 (peer counselor effectiveness) : 40
 - 諮商人員行為 (counselor behavior) : 46
 - 諮商員的同理心 (counselor empathy) : 66
- (6) 治療或心理治療

戒煙、改變抽煙習慣 (modifying the cigarette smoking habit) : 9, 93

p. 448

- 青少年犯罪治療 (juvenile offender) : 5
- 適應性退化作用 (adaptive regression) : 6
- 焦慮 (anxiety) : 12, 32, 37, 38, 52, 98
- 測試焦慮 (test anxiety) : 17, 21, 23, 24, 25, 87
- 一般焦慮 (general anxiety) : 21
- 大學生壓力 (college students stress) : 96
- 自我寬容 (ego permissiveness) : 32
- 神經質 (neuroticism) : 32
- 情境性、特質性焦慮 (state and trait anxiety) : 35, 42
- 解除、降低壓力 (reduce stress) : 38, 49, 83
- 自陳情境性緊張 (self report, self state tension) : 38
- 降低教師壓力 (reduce stress in a teaching population) : 56 過度緊張 (hypertension) : 67
- 輕微基本過度緊張 (mild essential hypertension) : 68, 77
- 攻擊 (aggression) : 48
- 大一、大二學生焦慮 (the anxiety of freshman and sophomore) : 72, 96

(7) 教育機構

- 創新的高等教育機構 (an innovative institution on higher education) : 43
- 運用意識發展方法於教育機構 (applying the consciousness approach in educational institution) : 44

(8) 生理方面

- 前側肌肌電圖 (electromyographic level of the frontalis muscle) : 54
- 皮膚傳導度 (skin conductance level) : 54
- 細緻／粗重工作的生理反應 (physiological response during the performance of a fine motor and gross motor task) : 58
- 呼吸方式與大腦半球支配優勢 (nasal laterality and hemisphere dominance) : 84
- 對壓力的生理反應 (the physiological response to stress) : 59
- 心身反應 (the psychophysiological response) : 48
- 肌肉緊張 (muscle tension) : 47
- 手指溫度 (finger temperature) : 47
- 心跳速率 (heart rate) : 102

p. 449

周圍皮膚溫度 (peripheral skin temperature) : 102

(9) 疾病方面

- 第二型糖尿病 (type II diabetics) : 86
- 脊髓傷害病患之壓力 (stress reduction technique for persons with spinal cord injury) : 69

長期病患及嚴重殘障者之壓力解除 (chronically ill and disabled populations) : 49

(10) 體育方面

登山者之心理訓練 (mental training for mountaineering) : 60

水肺潛水訓練 (scuba diving) : 38

現代舞 (modern dance) : 64

高中游泳選手之過度運動焦慮、心情狀態、心律恢復 (postworkout anxiety, mood state, and heart rate recovery of high school swimmer) : 103

(11) 藝術方面

陶藝 (claying) : 44

視覺藝術 (visual arts) : 88

(12) 其他

教條主義 (dogmatism) : 3

(四)實驗的對象：

可分為：1 學生、2 教師、3 諮商人員、4 受輔者、5 運動員、6 病患、7 傳教士、8 罪犯等幾大類，而其年齡則由 4 歲到 71 歲不等。詳細如同下所示：

(1) 學生：

大學生：8, 38, 39, 42, 43, 44, 54, 55, 72, 73, 74, 87, 90, 96, 97

成人教育學生：11, 95 中學生：19, 82

小學生：18, 37, 65 學習障礙者：30

(2) 教師：31, 56

(3) 諮商人員：

團體催化員：13 諮商人員：36, 46, 66

同儕諮商者：40 諮商者候選人：62

心理健康專業人員：92

(4) 受輔者：42

(5) 運動員：

p. 450

登山者：60

水肺潛水學生：38

游泳選手：103

現代舞者：64

(6) 病患：

長期疾病病患：49 嚴重殘障者：49

過度緊張病人：67 脊髓受傷病患：69

第二型糖尿病病患：86

(7) 傳教士：86

(8) 罪犯： 青少年：5

男性青年囚犯：24

(五)研究方法：

可分為：(1)實驗或比較法、(2)理論建立或整合法、(3)數據分析法、(4)個案研究法、(5)其它。

- (1) 實驗或比較法，其數量最多，一般分為二～四組，如：禪定組、放鬆組、控制組，每組由 10～40 人組成，施以約 2～10 週之禪定訓練，在訓練前後分別施以心理測驗，或各式各樣的其它測驗，比較其對幾個特定「量數」(measure)之效應。相關論文有：2, 4, 9, 12, 13, 16, 17, 18, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 30, 32, 33, 34, 35, 37, 38, 39, 40, 42, 46, 47, 48, 49, 50, 69, 72, 82, 86, 90, 93, 97, 98, 102, 103, 104
- (2) 理論建立或整合法，又可分為： 嘗試溝通或整合禪定及其他理論：8, 14, 51, 61, 76, 78； 以禪定為基礎建立新的理論或方法：71, 77, 80, 83, 85, 88, 89, 95, 101； 以獨特理論或詮釋運用於藝術：41, 64。
- (3) 數據分析法，乃是將現有對禪定研究資料的數據加以統整分析：45
- (4) 個案研究法，為將禪定運用於教育機構之理論或個案研究，大多以摩訶瑞許國際大學為其研究對象：43, 44, 53, 74, 75
- (5) 其它：如教材或手冊之編集：68；或對於禪定之使用評估：81。

(六)使用的禪定種類：可分為：

- (1) 超覺靜坐 (Transcendental Meditation; TM)：2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 14, 15, 19, 22, 27, 30, 32, 34, 43, 44, 58, 74, 75, 90, 93, 94
- (2) 佛教禪定： 禪 (Zen)：4, 41, 42, 51, 83； 念住 (Mindfulness)：61, 76； 觀想 (Vipassana)：51, 71, 89； 西藏佛教禪定：51, 88
- (3) 持咒禪定 (Mantra meditation) 17, 56
- (4) 漸進放鬆法 (Progressive Relaxation)：29, 37, 38, 47, 59, 65, 67, 72, 82, 96, 102
- (5) 醫療標準化禪定 (Clinically Standardized Meditation; CSM)
p. 451
：46, 55, 86
- (6) 瑜伽 (Yoga; Haddha; Siddha Yoga)：56, 79, 80, 82, 84
- (7) 西方禪定 (Western Meditation)：16
- (8) 合氣道 (Aikido)：99
- (9) 氣功 (Qi Gong)：103
- (10) 太極拳 (Taiji Exercise)：104

(七)對禪定本身的探討或其它相關研究：可分為：

- (1) 禪定抗拒之心理本質：10
- (2) 依規律度、次數、性別之功效差異：28
- (3) 不同禪定或放鬆技巧之間的比較效應：17, 23, 26, 29, 42, 47, 54, 56, 58, 59, 72, 82
- (4) 相容性：與西方心理學：89；與人本心理治療：51；與 Arthur Chickering 的學生發展理論：8
- (5) 腦鬆懈波連貫性：73
- (6) 禪定中的語言結構：78
- (7) 基督教徒對禪定之態度：81
- (8) 瑜伽呼吸方式與腦半球支配優勢力作用：84
- (9) 經由禪定而產生之靈性、智慧成長：79, 90, 100

☆本文是從筆者所主持之「行政院國科會委員會專題研究計劃」《禪定課程與通識教育：以教材與教學之研究為主》第一年(82年8月至83年7月)成果報告中的一小節修訂摘出。研究助理：王慧昕、陳敏齡老師

關鍵詞：1.禪定 2.教育 3.博士論文

An Introduction to Doctorate Dissertations in the United States Concerning Meditation and Education

Ven. Dr. Hui-Min
Associate Professor, National Institute of the Arts

Summary

This paper first introduces basic data concerning doctorate dissertations on meditation and education issued in the United States from 1969 to 1991. Education and meditation are the key words here, which were used to call data from the Dissertation Abstracts Database of the University Microfilms Incorporation.

American dissertations on meditation and education are analyzed from the following angles, to gain an overall understanding of the work done.

1. The number of dissertations issued annually. There was only one dissertation in the 1960's. 36 related dissertations were issued in the 1970's. This increased to 56 in the 1980's, and ten from 1990 to 1991.
2. The number of dissertations according to subject. Most related dissertations were issued in Educational Psychology and Guidance & Counselling Education, with some in Physical Education. Others were issued in fields pertaining to Clinical Psychology, Health Education, Higher Education etcetra.
3. Measure of studies. Scholars attempted to use scientific methods such as experimentation to use the results of meditation in education and psychological therapy and counselling; this is the K measure studied by such research. These fell into twelve groups: (1) personal development and development of potential. (2) group growth. (3) intelligence. (4) learning. (5) counselling. (6) psychological therapy. (7) educational institutions. (8) physiology. (9) sickness. (10) physical education. (11) art. (12) miscellaneous.
4. Experimental subjects. Eight groups of subjects took part in the experiments listed. (1) students. (2) teachers. (3) counsellors. (4) persons being

p. 453

counselled. (5) athletes. (6) patients. (7) ministers. (8) criminals. Subjects ranged from 4 to 71 years old.

5. Experimental methods. Five categories of methods were used. (1) experimentation or comparison. (2) construction or integration of theory. (3) mathematical analysis. (4) case research. (5) miscellaneous.
6. Types of meditation tested. 10 types of meditation were tested. (1) Transcendental

Meditation. (2) Buddhist meditation: Zen, mindfulness, visualization, Tibetan Buddhist meditation. (3) mantra meditation. (4) progressive relaxation. (5) clinically standardized meditation. (6) yoga. (7) western meditation. (8) Aikido. (9) Qi Gong. (10) Taiji exercise.

7. Investigation of meditation itself and related research. Relevant material falls into 9 categories. (1) psychological nature of resistance to meditation. (2) differences in effectiveness according to regularity, frequency, and sex. (3) comparison of effectiveness of different methods of meditation or relaxing techniques. (4) Compatibility: with western psychology. with humanistic psychological therapy. with the student development theory of Arthur Chickering. (5) EEG Alpha wave coherence. (6) Structure in the language of meditation. (7) Christians' attitudes towards meditation. (8) nasal laterality among Yoga practitioners and hemisphere dominance. (9) spiritual growth and creativity from meditation.