

南華大學人文學院宗教學研究所

碩士論文

Graduate Institute of Religious Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

藏傳佛教與美國心理學的交會—以認知基礎慈悲訓練 CBCT 為例

The Interaction of Tibetan Buddhism and American Psychology:  
with "Cognitively-Based Compassion Training" as an Example

陳燕錚

Yen-Cheng Chen

指導教授：釋如得 助理教授級專業技術人員

釋覺明 博士

Advisor: Ru-De Shi, Asst. Prof. Rank Specialist

Chue-Ming Shi, Ph.D.

中華民國 111 年 7 月

July 2022

# 南華大學

宗教學研究所

碩士學位論文

藏傳佛教與美國心理學的交會—以認知基礎慈悲訓練 CBCT 為例

The Interaction of Tibetan Buddhism and American Psychology:

with "Cognitively-Based Compassion Training" as an Example

研究生：陳燕銜

經考試合格特此證明

口試委員：釋如得

釋德明

呂崇文

林君昱

指導教授：釋如得 釋德明

系主任(所長)：釋德明

口試日期：中華民國 111 年 7 月 15 日

## 謝 誌

很感謝這篇論文和這個過程中所有的人事變化，就像從四散崩解中一點點拼回整體，佛法和心理學對我來說是東西方對生命真相的探索和追尋、殊途同歸。凝視痛苦，佛法以慈悲回應，但慈悲需要方法，CBCT 就是東西方交流的一點火花，希望其他人也能從中獲益！

謝謝指導法師如得法師、覺明法師的信任和包容，允許弟子嘗試錯誤、找到方向；也很感恩法師們在緊湊的行程中、仍撥出時間釋疑和協助。另外，要謝謝清幢法師介紹 Emory 大學沉思科學與慈悲為本倫理中心；如亨法師、黃國清老師、何建興老師和呂凱文老師傾囊相授，引領大家從不同的角度探尋佛法的滋味。最後要向依宸助教致意，這幾年真是麻煩您了。

南華學分班的同學們在周末日夜相處、情誼深厚，雖然隨著課程結束各奔東西，卻是生命中深刻的印記；夜宿南華、走在蟲聲呢喃的校園有若走入禪境，物我兩忘。曾一度迷失在知識的汪洋中，感謝福智小學的師長們幫助我重新認識慈悲的內涵和修心價值；埔里林振騰師兄常不吝分享所學、提醒寫論文的宗旨，明修師兄則身體力行，實踐佛法於生活，兩位與鄰居章老師、彩蓮姐等對我老父母的付出，無分血緣、宗教、族裔，在日常中更顯慈悲的光亮。

最後要謝謝書銓、寶玉師姐和家人，如果不是書銓的堅持和協助、寶玉師姐和家人的包容，這篇論文不可能完成。也許生命中的一切都如飛鴻泥爪，這篇論文也只是過程中的鏡花水月，但有些深刻的東西卻是無限生命的追尋，比如愛、慈悲和智慧，謝謝您們同行。

## 摘要

藏傳佛教進入西方之後，與西方心理學相互激盪，為當代心理學匯入新的觀點、新的研究方法和新的實務技術。佛教修行法和科學心理學交流會通，以科學和教育方式流布四方，成為 21 世紀美國藏傳佛教的特色。

本文以 Emory 大學 Lobsang Tenzin Negi 博士開發的「認知基礎慈悲訓練 (Cognitively-Based Compassion Training, CBCT)」為例，探討藏傳佛教與美國為主的西方心理學交會與影響。本文以藏傳佛教進入西方世界的背景脈絡為經、十四世達賴喇嘛與當代科學家交流做平台，探討佛教用來對治瞋恨的「慈悲 (Compassion)」和藏傳佛教的「修心法 (*lo jong*)」引入西方心理學界的歷程；CBCT 是藏傳佛教「修心法 (*lo jong*)」的當代科學版本、東西方心理學交流產物「慈悲沉思實務 (Compassion-Based Interventions, CBIs)」的先驅，也是雙方合作建構的「破壞性情緒處理模式」範例。

繼「正念革命」之後，在世界被疫情、種族動盪和戰爭四分五裂之時，CBCT 和慈悲沉思實務代表的幸福技術，正在逐漸翻轉西方以「個人為中心」的價值觀、朝向更著重深度社會連結、社會公平、感恩、利他、以「他人為中心」的「慈悲運動」；也為善惡交織的西方人性觀另闢蹊徑。

關鍵字：慈悲、修心方法、認知基礎慈悲訓練、慈悲運動、慈悲沉思實務

## Abstract

After Tibetan Buddhism entered the West, it interacted with Western psychology, bringing new viewpoints, new research methods and new practical techniques into contemporary psychology. Buddhist practice method and scientific psychology exchanged and interflowed that spread by means of science and education has become the characteristics of Tibetan Buddhism in the United States in the 21st century.

This article takes the "Cognitively-Based Compassion Training (CBCT)" developed by Dr. Lobsang Tenzin Negi of Emory University as an example to explore the interaction and influence of Tibetan Buddhism and American-based Western psychology. This article uses the context of Tibetan Buddhism's entry into the Western world as the longitude, and the communication of The 14th Dharma King Dalai Lama with contemporary scientists as a platform, to discuss the process of introducing the "compassion", used by Buddhism to quell hatred, and the "method of mind cultivation (*lo jong*)" of Tibetan Buddhism into the field of Western psychology. CBCT is the contemporary scientific version of Tibetan Buddhism "method of mind cultivation (*lo jong*)". It is the pioneer of the product of Eastern and Western psychological exchanges "Compassion-Based Interventions (CBIs)" and is also the "destructive emotion handling model" constructed by the two sides.

Following the "mindfulness revolution", at a time when the world is being torn apart by pandemic, racial unrest, and war, happiness technologies led by CBCT and CBIs are gradually turning the West's "individual-centered" values toward the "Compassion Movement" with a greater emphasis on deep social connection, social equity, gratitude, altruism, and "others-centeredness"; it also opened up a new way for the Western view of human nature where good and evil are intertwined.

Keywords: Compassion, method of mind cultivation (*lo jong*), Cognitively-Based Compassion Training (CBCT), Compassion Movement, Compassion-Based Interventions (CBIs)

# 目 錄

謝 誌.....	I
摘 要.....	II
Abstract.....	III
目 錄.....	IV
圖目次.....	VI
表目次.....	VII
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機與目的.....	2
第二節 文獻討論.....	5
第三節 研究方法.....	10
第四節 論文架構.....	11
第二章 修心法與「認知基礎慈悲訓練 CBCT」.....	13
第一節 藏傳佛教「修心法 (lo jong)」.....	13
第二節 認知基礎慈悲訓練 CBCT (Cognitively-Based Compassion Training) .....	20
第三章 藏傳佛教引入美國社會之背景.....	33
第一節 藏傳佛教.....	33
第二節 藏傳佛教進入西方社會.....	35
第三節 藏傳佛教引入美國之關鍵人物和當代狀況.....	37
第四章 藏傳佛教與沉思科學的交會.....	41
第一節 心、意識之科學探究.....	41
第二節 藏傳佛教與沉思科學 (Contemplative science)、正向心理學.....	51
第五章 藏傳佛教修心法轉化成當代心理學理論和技術.....	57
第一節 修心法與科學會通的原則_以 CBCT 為例.....	58
第二節 CBCT 的模組、科學基礎和操作方式.....	59

第三節 藏傳佛教修心法轉換成 CBCT 整合模型的歷程與交涉脈絡.....	75
第六章 結論與反思.....	89
第一節 CBCT 與 CBI 對美國為主的西方社會的影響.....	89
第二節 CBCT 對佛教的貢獻.....	92
第三節 對西方心理學之影響.....	94
第四節 反思與挑戰.....	100
參考文獻（依著者姓名筆劃之順序排列）.....	103
一、論典.....	103
二、當代專書.....	103
三、期刊論文.....	104
四、學位論文.....	110
五、網路資料.....	110
附錄一 不同沉思實踐對不同腦區的影響.....	113

## 圖目次

圖 1 CBCT 三階層學習策略和技巧獲取過程(翻譯自 2021 年 M. Ash, T. Harrison, M. Pinto, R. DiClemente, and L.T. Negi) .....	27
圖 2 以「正念 (mindfulness)」之關鍵詞查出的論文出版數據 (1998-2022) (資料來源：2022 年 7 月 6 日 SCI 期刊論文索引) .....	45
圖 3 以「慈悲實踐 (compassion practice)」之關鍵詞查出的論文出版數據 (1998-2022) (資料來源：2022 年 7 月 6 日 SCI 期刊論文索引) .....	45
圖 4 CBCT 整合模型(翻譯自 2021 年 M. Ash, T. Harrison, M. Pinto, R. Diclemente, and L.T. Negi) .....	83
圖 5 復原力區間 (翻譯自 2017 年 Linda Grabbe and Elaine Miller-Karas) .....	95
圖 6 情緒地圖範例 (翻譯自 <a href="http://atlasofemotions.org/#states/enjoyment">http://atlasofemotions.org/#states/enjoyment</a> ) .....	96
圖 7 慈悲沉思實踐產生作用的假設機制，由醫學博士 Charles Raison 開發 (參考 2009 年 T.W.W. Pace, L.T. Negi, D.D. Adame, S.P. Cole, T.I. Sivilli, T.D. Brown, M.J. Issa, and C.L. Raison) .....	99



## 表目次

表 1 基礎練習：在滋養的時刻中休憩.....	60
表 2 模組 I 技術：注意力的穩定性和清晰度.....	62
表 3 模組 II 技術：洞悉心理經驗的本質.....	64
表 4 模組 III 技術：自我慈悲.....	66
表 5 模組 IV 技術：培養對人一視同仁.....	69
表 6 模組 V 技術：感恩、欣賞和愛.....	71
表 7 模組 VI 技術：「同理心關注」及「慈悲」的引發.....	72
表 8 七因果修行主題和預期獲得的內容技巧.....	76
表 9 自他換修行主題和預期獲得的技巧.....	77
表 10 CBCT 七個模組內容和預期獲得的核心技巧（翻譯自 2021 年 M. Ash, T. Harrison, M. Pinto, R. Diclemente, and L.T. Negi）.....	78
表 11 將步驟二的內涵轉化成理論建構和定義（翻譯自 2021 年 M. Ash, T. Harrison, M. Pinto, R. Diclemente, and L.T. Negi）.....	80
表 12 CBCT 模組化之理論建構與各模組之間的關係.....	81
表 13 七因果與自他換修持與 CBCT 的科學理論結合.....	84
表 14 「正念核心」理論實務和「慈悲核心」理論實務的對照.....	92
表 15 艾克曼情緒事件歷程範例一（翻譯自艾默里大學 CBCT 指導手冊草稿（修訂中尚未公開））.....	97
表 16 艾克曼情緒事件歷程範例二（翻譯自艾默里大學 CBCT 指導手冊草稿（修訂中尚未公開））.....	98
表 17 不同沉思實踐對不同腦區的影響.....	113



## 第一章 緒論

二千五百年前印度悉達多太子出家成道，佛陀寂滅後追隨者將佛法傳佈四方，隨著融入的文化不同也發展出各地的特色。佛教在西元 11 世紀進入西藏，20 世紀中葉隨著大時代的動盪進入西方社會。19 世紀工業革命之後、實證科學成為西方文明的主流思潮；1987 年十四世達賴喇嘛（Dalai Lama）與西方科學家開啟「心智與生命（Mind and Life）」研討會，提供一個佛教學者與西方科學家交流的平台，促發了 21 世紀「沉思科學（Contemplative Science）」和「慈悲科學（Science of Compassion）」思潮的蓬勃發展，也推波助瀾藏傳佛教在 21 世紀與美國為主的科學心理學交流，開展出新的理論、技術和研究方法。在疫情動盪的大時代進入西方心理學領域、成為美國當代藏傳佛教的特色。

十四世達賴喇嘛（以下簡稱法王）是藏傳佛教格魯派世襲領袖、在西藏被視為觀世音菩薩的化身，從第五世達賴喇嘛開始世俗職責還包括主持西藏政府，被視為西藏代言人。1959 年流亡印度後，法王帶領藏人以「非暴力（*ahimsa*）」和「慈悲（*karuna*）」回應迫害，於 1989 年獲得諾貝爾和平獎，據調查<sup>1</sup>是西方人最喜愛的世界領袖。法王的個人魅力帶動世人對西藏問題的關注和同情，也引發國際社會對佛教「慈悲（Compassion）」力量的認同和興趣<sup>2</sup>，法王強調「慈悲」是通達「幸福（well-being）的路徑」，將推動「世俗倫理」<sup>3</sup>（*secular ethics*）的「慈悲」視為終生職志，成為「慈悲」的代言人。

「慈悲」是佛教的核心概念、希望眾生獲得樂及樂因，希望眾生遠離苦及苦因；有印度「非暴力/無害行（*ahimsa*）」的淵源。「非暴力/無害行」主要指動機，有能力傷害他人卻不忍加害，法王引用印度的「世俗倫理」來推動「慈悲」，印度強調多元種族、多元宗教共榮的「世俗倫理」，不同於西方宗教相同語彙的概念，是基於人類常識、共同經驗和科學證據的基本信念；流亡的藏人是印度「世俗倫理」傳統的受益人，因此法王特別推崇。法王在西方推動的「慈悲」強調科

---

<sup>1</sup> 2008 年美國市調公司（Harris Inter-active）與「國際前鋒論壇報」、「法蘭西 24 電視台（France 24）」合作調查，網路訪問法國、德國、英國、義大利、西班牙和美國等六國各一千名的成年人，法王在十九位卸任或現任的國家元首及宗教領袖中，最受到歡迎；2002 年德國 FORSA 的民調中，法王甚至比當時的教宗諾望保祿二世更受歡迎。

<sup>2</sup> 丹尼爾·高曼：《柔軟的心最有力量》，（台北市：天下雜誌，2017 年），頁 22。

<sup>3</sup> 此概念與熟悉的世俗概念不同，是達賴喇嘛取材自印度「*secular*」概念的「世俗倫理」；指培養一種基於人類基本價值觀的仁慈和道德心態，包容各種宗教宗派，不會排除或取代家庭價值、文化或信仰傳統。

學基礎與共同人性，也是所有宗教共同稱許的慈愛和善良本質：「所有正向的內在價值觀，皆起源於這項心靈圭臬」<sup>4</sup>。西方「慈悲」源於佛教卻無涉宗教，強調與當代科學實證成果一致，以人類生物性的慈悲情緒為種子、透過練習成為內化的倫理價值和行動信念。「慈悲包含對苦的認知和感受，希望將痛苦轉化成利他的動機和行動」<sup>5</sup>。全球七十億人是命運共同體，在世界被疫情、生態危機和戰爭分崩離析的關鍵時刻，「慈悲革命」<sup>6</sup>可為人類的存續點燈。

## 第一節 研究動機與目的

2020 年初新冠肺炎疫情爆發、20 世紀人類引以為傲的醫療和公衛制度瀕臨崩潰邊緣，病毒無國界、三個月之內就蔓延全世界。人際隔離和封鎖國界的措施一度引發世界金融、政治、社會心理問題危機，動盪餘溫持續至今。2020 年五月底美國明尼阿波利斯市（Minneapolis）黑人喬治·佛洛伊德（George Floyd）被不當警察暴力致死，美國爆發有史以來規模最大的群眾抗議運動「黑人的命也是命」（Black Lives Matter，簡稱 BLM）；大瘟疫和社會動盪讓美國人開始反思個人主義的困境和美國社會的「系統性偏見」<sup>7</sup>，人際之間更深更有意義的連結，為他人服務和幸福的追尋，也許才是社會演化的目標？

美國為主的西方學術界、宗教界和心理衛生實務界組成「醒覺網絡（The Awake Network）」<sup>8</sup>，邀請腦神經科學家、精神醫療專家和第一線實務工作者一起推動「正念衛生保健高峰會（The Mindful Healthcare Summit）」，將「正念

<sup>4</sup> 法王認為廣義無偏見的慈悲心，是容忍、仁慈、寬恕、自律和滿足等所有正向內在價值升起的根據。

<sup>5</sup> H.Y. Weng, A.S. Fox, A.J. Shackman, D.E. Stodola, J.Z. Caldwell, M.C. Olson, et al. "Compassion training alters altruism and neural responses to suffering," *Psychological Science* 24.7 (2013): 1171–1180. <https://doi.org/10.1177/0956797612469537>.

<sup>6</sup> 達賴喇嘛、蘇菲亞·史崔-芮薇合著，黃凱莉譯：《呼喚慈悲的革命：給第三個千禧世代年輕人的普世責任宣言》，（台北：時報文化，2020 年 3 月），頁 103 中註 10。

<sup>7</sup> 系統性偏見又稱為制度性偏見，例如美國黑人在警察司法系統、醫療系統常受到不公平待遇。

<sup>8</sup> 包括史丹佛大學「上善科學中心（Greater Good Science Center）」；「西方正念」核心重鎮麻州正念中心「UMass Memorial Health Care Center for Mindfulness」（卡巴金 1970 年代創立）、加州大學聖地牙哥分校「正念中心（UCSD Center for Mindfulness）」、以正念改造教育體系為目標的非營利組織「Coalition of Schools Educating Mindfully（COSEM）」，有 6 萬教育工作者的非營利組織「Mindful Schools」。另外，「自我慈悲（Self-Compassion）」和「慈悲（Compassion）」實務先驅的「正念自我慈悲中心（Center for Mindful Self-Compassion）」和劍橋聯盟與哈佛大學醫學院附設醫院「正念與慈悲中心（Center for Mindfulness and Compassion）」，以及和藏傳佛教淵源深厚的學術機構，例如法王與科學家對談的「心智與生命研究中心（Mind & Life Institute）」，威斯康辛大學戴維森博士創立的「健康心智中心（Center for Healthy Minds）」& 非營利組織「healthyminds innovations（HIMI）」、著名的佛教出版社「香巴拉（SHAMBHALA PUBLICATIONS）」；另外還包括「正念雜誌（Mindful）」和 Sound True 等影音平台。

(Mindfulness)」、「自我慈悲 (Self-Compassion)」和「慈悲沉思實踐 (Compassion Contemplative Practices)」作為情緒保健的核心，透過網路平台、讓全球數十萬專業人員免費參與；「正念衛生保健高峰會」只是一例，在三十多年藏傳佛教和西方科學家的交流之後，「慈悲沉思實務」逐漸成為西方社會因應「破壞性情緒 (destructive emotions)」<sup>9</sup>的「幸福技術」<sup>10</sup>，以科學、心理諮商和教育的面貌進入美國為主的西方社會。

1987 年開始十四法王達賴喇嘛透過「心智與生命」研討會固定與西方科學家交流，目的在「古代與現代學習、相輔相成」，在尊崇科學的西方社會，科學的語彙和科學的研究佐證是呈現佛法最好的方式<sup>11</sup>。法王將「佛陀的教義主要分三種：佛教科學 (Buddhist science)：包括佛陀對外在世界、身體與心智本質的描述；佛教哲學 (Buddhist philosophy)：包含佛陀的實相理論；佛教宗教 (Buddhist religion)：關於精神之道的修持」<sup>12</sup>，法王自述與西方科學家的對話是前二者<sup>13</sup>。另外，雙方對話中也發現，二千六百年來透過一代代修行人經驗實證的「佛教心理學」可以為當代心理學做出貢獻，法王希望透過對話聚焦，雙方合作找到一種無涉宗教文化、基於嚴謹科學證據、對所有人類都有幫助的「破壞性情緒」轉化方法。集中營倖存的僧侶<sup>14</sup>以「修心法 (lo jong)」穿越苦難，引發西方心理學家的研究興趣，也使得佛教「慈悲」概念和「修心法 (lo jong)」成為西方情緒科學取法的對象，「慈悲」的研究主題於是進入科學的領域。<sup>15</sup>其中洛桑·天津·涅基博士 (Lobsang Tenzin Negi) 開發的「認知基礎慈悲訓練 (Cognitively-Based Compassion Training, 以下簡稱 CBCT)」是領銜代表。

<sup>9</sup> 丹尼爾·高曼著，張美惠譯：《破壞性情緒管理：達賴喇嘛與西方科學大師的智慧》，(台北：時報出版社，2003年)，頁 61-62。2000 年的心智與生命研討會以「破壞性情緒」為主題，其中提到不管正向或負向情緒，會對自己或他人造成傷害的就稱之為「破壞性情緒」。

<sup>10</sup> 理查·戴維森 (Richard Davidson) 研究瑜珈士的沉思實務之後，基於「神經可塑性」的研究證據，指出幸福是可以透過訓練獲得的技術；美國實務界基於此機制開發出各種幸福技術。

<sup>11</sup> 丁一夫、李江琳：《智慧之海-達賴喇嘛與當代科學家對談》，(新北市：聯經，2018年)，頁 47。

<sup>12</sup> 達賴喇嘛：《成佛之道-尊者達賴喇嘛開示》，(台北：商周出版，2020年1月初版)，頁 466。

<sup>13</sup> 達賴喇嘛：《成佛之道-尊者達賴喇嘛開示》，(台北：商周出版，2020年1月初版)，頁 467。「佛教徒並不與科學家討論宗教修持或過去世未前世、因果業力以及解脫等佛教觀念，身為佛陀的追隨者，這些主題是“我們自己的事”。」

<sup>14</sup> 達賴喇嘛、蘇菲亞·史崔·芮薇合著，黃凱莉譯：《呼喚慈悲的革命：給第三個千禧世代年輕人的普世責任宣言》，(台北：時報文化，2020年3月)，頁 102-103。西藏僧侶洛本勒的案例，與他一起監禁在中共集中營的兩百多位僧人只有 5 位活下來。

<sup>15</sup> CD Ryff, "Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia," *Psychother Psychosom* 83 (2014):10-28. <http://dx.doi.org/10.1159/000353263>.

2003 年美國艾默里大學 (Emory University) 出現多起學生自殺事件，該校西藏中心主任涅基博士擇取<sup>16</sup>佛教「修心法 (lo jong)」在 2004 年開發出「認知基礎慈悲訓練 CBCT」，希望幫助有情緒困擾的西方年輕人。涅基博士擁有腦神經科學博士學位和藏傳佛教那然巴格西、曾經出家 27 年，目前是北美哲蚌寺洛色林僧院 (Drepung Loseling) 住持；2005 年艾默里大學擅長精神醫學和臨床研究的查里斯·賴森博士 (Charles L. Raison)<sup>17</sup>加入 CBCT 研發團隊，將 CBCT 拓展成能因應情緒困擾和慢性壓力的心理健康工具。」CBCT 一方面透過轉化「破壞性情緒」增加復原力，一方面經由慈悲同理促進人際連結，二者共同促進幸福感。後續研究證實 CBCT 可以透過降低壓力賀爾蒙和發炎因子改善身心健康、能因應高壓環境和早期生活逆境，CBCT 札實的研究基礎是當今慈悲沉思實務的第一位、也是慈悲沉思實務作用機制的奠基者<sup>18</sup>。

艾默里大學與藏傳佛教有深厚的淵源，法王是該校的榮譽教授和最高級特聘教授。1998 年成立「艾默里大學西藏友好中心」(Emory-Tibet Partnership, ETC)，2017 年轉型成「沉思科學和慈悲為本倫理中心 CCSCBE」，涅基博士都是負責人。「沉思科學和慈悲為本倫理中心 CCSCBE」下設三個子項目：「認知基礎慈悲訓練 CBCT」；「社會、情緒、倫理教育」<sup>19</sup> (Social, Emotional and Ethical learning, 以下簡稱 SEE Learning) 和「藏傳僧侶科學教育計畫」(Emory-Tibet Science Initiative, 簡稱 ETSI)，一起推動藏傳佛教與西方科學的交流。「藏傳僧侶科學教育計畫 ETSI」目標是促進南印度藏傳佛教三大寺僧尼的科學教育、培育僧侶成為未來佛法科學研究的主體；CBCT 和 SEE Learning 是雙方交流合作的具體項目，皆由涅基博士統籌開發，透過雙方合作，將藏傳佛教「修心法」的現世利益以科學和教育的面貌引介給非佛教徒。

---

<sup>16</sup> 2003 年前後艾默里大學頻傳學生自殺事件，涅基博士在“Psychology enlightenment”課堂上的學生 Molly Harrington 訊問他如何才能因應憂鬱和壓力呢？於是涅基博士借鑒了多樣的藏傳佛教修心方法 (lojong) 和道次第 (lamrim) 傳統、發展出 CBCT。涅基博士受訪時提到 CBCT 和藏傳佛教修心法沒有不同，是修心法的世俗形式，不談輪迴來世等佛教內涵。

<https://psychcentral.com/blog/what-is-cognitively-based-compassion-training/>

<sup>17</sup> 賴森 (Charles L. Raison) 目前執教於威斯康辛大學麥迪遜分校，被 Web of Science 評為世界上最有影響力的研究人員之一，在 2019 年之前的十年中被引用近 11,000 次，發表了 137 篇論文。獲頒 NARSAD 獨立調查員獎以及人類生物學協會頒發的 Raymond Pearl 紀念獎，以表彰對理解心理健康和疾病的進化生物文化起源所做的貢獻。

<sup>18</sup> 在本文第二章第二節會進一步探討。

<sup>19</sup> SEE Learning 在 2019 年 4 月 6 日十四世法王達賴喇嘛在印度新德里對全世界發佈，號稱社會情緒學程 2.0 (Social Emotional Learning, SEL 2.0)。SEL 由丹尼爾·高曼 (Daniel Goleman) 博士發展出來，高曼也參與 SEE Learning 的規劃。目前已超過 25 個國家超過二萬教育和專業人員加入推廣行列。

美國艾默里（Emory）大學「沉思科學與慈悲倫理中心 CSCBE」<sup>20</sup>和北美哲蚌寺洛色林僧院是藏傳佛教與西方交流的前緣，2021年3月6日艾默里大學「沉思科學和慈悲為本倫理中心」發起「慈悲翻轉」<sup>21</sup>（COMPASSION SHIFT）運動；「慈悲翻轉」以CBCT為基礎，希望透過更多人的參與「改變自己、改變人類的未來」。「慈悲翻轉」獲得美國各界的支持和響應，例如學術界理查·戴維森（Richard J. Davidson）<sup>22</sup>和丹尼爾·高曼（Daniel Goleman）<sup>23</sup>出面背書，社會名流和著名基金會挹注資金、電影明星李察基爾代言，同時也固定在北美哲蚌寺洛色林僧院共修。2019年法王辦公室在印度新德里對全世界啟動「社會情緒倫理教育 SEE Learning」，SEE Learning 是CBCT同根源且較後才發展出來的教育版，CBCT的重要性不言可喻。作為東西方心理學的交流成果和合作代表範例，CBCT很值得深入研究探討。

## 第二節 文獻討論

1979年卡巴金博士（Jon Kabat-Zinn）在麻州大學附設醫院開辦「正念減壓（mindfulness-based stress reduction，之後簡稱MBSR）」門診，將源於古老東方的身心靈整合技術<sup>24</sup>，以「世俗性（secular）」<sup>25</sup>、去宗教化的方式引入西方醫療門診，後續以MBSR為基礎開展出多元的「正念核心沉思實務（Mindfulness-Based Interventions，簡稱MBIs）」<sup>26</sup>，形成席捲西方社會的「正念革命」<sup>27</sup>，並廣泛運

<sup>20</sup> <https://www.compassion.emory.edu/about.html>

<sup>21</sup> 請參考 <https://compassionshift.emory.edu/>

<sup>22</sup> 理查·戴維森（Richard J. Davidson）是大腦與情緒研究的先驅，曾獲美國國家心理衛生研究院（NIMH）研究科學家獎、美國心理科學學會（APS）心理科學獎（William James Fellow Award）、精神分裂與情意失常症聯盟資深研究者獎，1997年獲選為美國心理學會（APA）的傑出科學教授，2000年獲美國心理學會頒發終身科學成就獎。2006年《時代》雜誌將他選入世界上最具有影響力的百人之一。目前為威斯康辛大學麥迪遜校區健康心智研究中心主任、心理學和精神醫學研究教授，他同時也是心靈與生命研究院（Mind and Life Institute）的董事。

<sup>23</sup> 丹尼爾·高曼（Daniel Goleman）是哈佛大學心理學博士、暢銷書作者，曾任職《紐約時報》大腦與行為科學撰稿人，出版包含EQ在內的十四本著作，兩度提名普立茲獎，曾獲美國心理協會（APA）最高榮譽獎項，推動社會情緒教育（Social-Emotional Learning，SEL）。

<sup>24</sup> 喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）著，溫宗堃譯：〈關於MBSR的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考 SOME REFLECTIONS ON THE ORIGINS OF MBSR, SKILLFUL MEANS, AND THE TROUBLE WITH MAPS〉《福嚴佛學研究》第八期（民國2013年），頁187-214。卡巴金在麻省理工學院就讀期間（1964-1971年），常參加波士頓附近的內觀禪修中心（Insight Meditation Center）活動，也親近一位韓國崇山行願（Seung Sahn）禪師，禪師的傳承是臨濟宗和曹洞宗。另外，卡巴金也深入瑜珈的學習。

<sup>25</sup> 是宗教學專有名詞，凡人日常生活的「世俗性」相對於宗教生活的「神聖性」，強調和宗教無關。

<sup>26</sup> Benjamin G. Shapero, Jonathan Greenberg, Paola Pedrelli, Marasha de Jong, and Gaelle Desbordes, “Mindfulness-Based Interventions in Psychiatry,” *Focus* 16.1 (Winter 2018): 32-39。正念核心實務

用在教育、工、商、國防、科技…各領域。後續研究和實務技術也推進到不同機制的「沉思實踐(Contemplative Practices)」<sup>28</sup>，其中「建構型沉思實踐(Constructive Contemplative Practices)」如「自我慈悲」、「慈悲」、「感恩」等是新一波浪潮。

理察·戴維森博士研究團隊關於藏傳佛教瑜珈士的「腦神經可塑性」<sup>29</sup> (neuroplasticity) 發現、推進了「沉思科學」和「慈悲科學」的發展，證實「幸福是可以透過慈悲沉思實踐獲得的技術」<sup>30</sup>。2012年7月美國科羅拉多 Telluride 舉辦第一屆「國際慈悲科學會議(The Science of Compassion: Origins, Measures, and Interventions)」；2018年10月涅基博士在紐約上州 Omega Institute 的「慈悲相連(Compassion in Connection)」研討會中，以「認知基礎慈悲訓練 CBCT」為例說明「慈悲核心沉思實務(Compassion-Based Interventions, 簡稱 CBIs)」<sup>31</sup>的新興研究典範。

學術界主要由史坦福大學「慈悲與利他主義研究與教育中心(the Center for Compassion and Altruism Research and Education, CCARE)」、艾默里大學的「沉思科學和慈悲為本倫理中心(The Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics, 以下簡稱 CCSCBE)」和麻省理工學院的「達賴喇嘛倫理與價值革新中心(The Dalai Lam Center for Ethics and Transformative Values)」領軍，佛教學者和跨學科專家學者一起合作，建構更全面的「慈悲科學」和人性觀。新近關於哺乳動物「利他本能」的研究證據，使得學界對「達爾文演化論」

---

MBIs 旨在透過發展特定的正念冥想技術(specific mindfulness meditation skills)來減輕壓力並增強幸福感，常見的 MBIs 包括：正念減壓 MBSR、正念認知療法 MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy)、「正念復發預防」(Mindfulness-Based Relapse Prevention)、「正念分娩與育兒」(Mindfulness-Based Childbirth and Parenting)、「正念進食覺察訓練」(Mindfulness-Based Eating Awareness Training) 等。

<sup>27</sup> 2014年2月時代雜誌(Time)以「正念革命」(The Mindful Revolution)為雜誌的封面。

<sup>28</sup> CJ Dahl, A Lutz, and RJ Davidson, "Reconstructing and deconstructing the self: cognitive mechanisms in meditation practice," *Trends Cogn Sci* 19.9 (2015):515-523. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tics.2015.07.001>. 戴維森將各種形式的冥想、瑜珈、氣功等動禪統稱為沉思實務。

<sup>29</sup> 腦神經可塑性研究：R.J. Davidson, "Affective style, psychopathology and resilience: brain mechanisms and plasticity," *Am. Psychol.* 55 (2000): 1196-1214。透過日積月累的練習，大腦能隨之改變。

<sup>30</sup> 這是理查·戴維森博士在威斯康辛大學麥迪遜分校心智健康(Healthy Mind)中心的標語，戴維森的名言是「幸福肌肉」可以像運動員鍛鍊肌肉一般透過持之以恆的練習鍛鍊出來。

<sup>31</sup> 參考 CBCT (Cognitively-Based Compassion Training) - Overview - Omega Inst Presentation Oct 2018, <https://www.youtube.com/watch?v=jWL1AUvHOCl>; CBIs 通常採用慈悲冥想(compassion meditation)作為核心治療技術、遵循世俗形式(secular format)。



和人性重新詮釋；正遭受疫情、「孤獨感」和「系統性偏見」侵蝕的美國社會<sup>32</sup>，試圖引介「慈悲沉思實務」，進入心理衛生和教育的第一線。

「慈悲翻轉」與越來越被重視的「慈悲智商 CQ (Compassion Quotient)」<sup>33</sup>，都是美國社會繼正念革命之後自發的慈悲運動<sup>34</sup>。疫情促發慈悲沉思實務 (compassion-based interventions, CBIs) 的蓬勃發展，其中比較著名的是慈悲培育法 (compassion cultivation training, 以下簡稱 CCT)、依附基礎慈悲治療 (Attachment-Based Compassion Therapy)、情緒平衡訓練 (Cultivating Emotional Balance Training, CEBT)、慈悲焦點治療法 (Compassion-Focused Therapy, CFT) 和正念自我慈悲 (Mindful Self-Compassion, MSC) 等。研究<sup>35,36</sup>指出慈悲沉思實務培育正向情緒、能增加社會連結、正向情緒和生活目標，減少身體疼痛、憤怒、孤獨感和疾病症狀。

其中 CBCT 與圖登·津巴博士 (Thupten Jinpa)<sup>37</sup> 2009 年在史丹佛大學「慈悲與利他主義研究教育中心 CCARE」開發的「慈悲培育法 CCT」<sup>38</sup>，皆由藏傳佛教「修心法 (*lo jong*)」擷取智慧，轉化成適合當代人的沉思實踐技術，並實際運用在苦難的第一線<sup>39</sup>。「修心法 (*lo jong*)」專指「生起菩提心」的修行法類

<sup>32</sup> 2020 年五月芝加哥大學全國民意研究中心所做的民調顯示，只有 14% 的美國人表示自己「非常快樂」，而「不太快樂」的人佔 23%，更有 50% 的受訪者感到孤立，37% 感受到被社會排斥，45% 表示缺乏人陪伴。https://opinion.cw.com.tw/blog/profile/498/article/9724

<sup>33</sup> CQ (Compassion Quotient) 指一個人在服務中採取行動的能力，可以改變自己的心和世界，依簡單量表分成：改革者 (Changemaker)、滋養者 (nurturer)、探索者 (explorer)、保護者 (protector)、領導者 (builder)。CQ 的概念受到甘地、達賴喇嘛等人的啟發；1999 年 Nipun Mehta 等 4 人在矽谷發起 Charity Focus、2011 年更名為 ServiceSpace，2015 年 ServiceSpace 發起 CQ (Compassion Quotient)，是美國社會自發性因應社會疏離的慈悲利他行動。ServiceSpace 從無私服務行動帶來個人的內在改變，到推動正向社會的積極改革和慈悲網絡，目前執行十幾項慈悲行動，完全不募款、免費、強調小處著手，由成千上萬義工投入。請參考 https://www.servicespace.org/event/view.php?eid=4106

<sup>34</sup> 2008 年美國作家凱倫·阿姆斯壯 (Karen Armstrong) 在西雅圖成立慈悲行動網絡 (Compassionate Action Network, CAN)，2009 年在華盛頓 DC 正式公布，2014 年成立全球性的非營利組織和慈悲憲章 (Charter for Compassion, CFC)，目前有 45 個國家，30 多種語言版本；獲得十四世達賴喇嘛和圖圖大主教的認可。

<sup>35</sup> Kok B.E., Coffey K.A., Cohn M.A., et. al. "How positive emotions build physical health: perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone," *Psychol Sci.* 24.7 (2013): 1123-1132.

<sup>36</sup> Fredrickson B.L., Cohn M.A., Coffey K.A., Pek J., Finkel S.M. "Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources," *J Pers Soc Psychol.* 95.5 (2008):1045-1062.

<sup>37</sup> 圖登·津巴是那然巴格西、劍橋大學宗教學博士、達賴喇嘛英文翻譯、麥吉爾大學宗教研究所副教授、西藏研究所創辦人，心智與生命研究所董事長。

<sup>38</sup> 目前由非營利組織 Compassion Institute 專門推廣和培訓、已經是全球普遍運用的技術。

<sup>39</sup> CBCT 運用在醫師、護理師、醫院牧師等和醫院教職員工的培訓和慈悲耗竭，CCT 廣泛運用在第一線消防人員和消除警察的文化偏見。

<sup>40</sup>，「菩提心」是大乘佛教的根基，也是藏傳佛教的核心教授之一，鑒於此，研究也發現，法王以「慈悲訓練（Compassion Training）」通往「幸福之道」的方式介紹給西方社會；特別是寂天菩薩（梵語：*Śāntideva* 或 *Shantideva*）<sup>41</sup>的《入行論》、《修心八偈》和宗喀巴大師在《菩提道次第廣論》中提到的「自他換」和「七因果」教授等，都是重要的法本。

圖登·津巴曾翻譯多本「修心」之論述，津巴博士對非佛教徒和西方人解釋「修心法（*lo jong*）」：「一個鍛鍊的過程，目的在轉化我們的思想、偏見、習慣，從以自我為中心轉變成以他人為中心的利他思維」<sup>42</sup>。CBCT 與 CCT 的差異在前者著重與西方理論的會通，CCT 則凸顯慈心（*loving-kindness*）和悲心的訓練，二者都以「注意力」的培養作為基礎工具，將培育「自我慈悲」<sup>43</sup>、普同人性視為發展「慈悲」的核心元素，二者的作用機制符合當代認知行為治療「認知重構（*cognitive reappraisal*）」<sup>44</sup>技術、也都透過實證研究獲得支持。

約瑟夫·洛伊佐（*Joseph Loizzo*）將藏傳佛教「微細身（*subtle body*）」氣、脈、明點的修持法運用在癌症婦女<sup>45</sup>，開發出「慈悲基礎的復原力訓練（*Compassion-Based Resilience Training, CBRT*）」，CBRT 重視身心腦（*mind-brain-body*）整合的復原力和幸福感，已實際運用在那爛陀中心和康乃爾醫學院整合醫學中心。

源於藏傳佛教的慈悲沉思實務，例如 CBCT、CCT，選擇增強自己幸福和世界福祉的正向倫理價值，例如：社會正義、感恩、慈悲等，稱為「倫理正念（*ethical*

---

<sup>40</sup> 藏傳「菩提心的教授」可以分為三種傳承：廣行派、深見派以及偉大行派。「廣行派」是由彌勒菩薩傳給無著菩薩、「深見派」是由文殊菩薩傳給龍樹菩薩、「偉大行派」是由文殊菩薩傳給寂天菩薩。

<sup>41</sup> 寂天出身西印度賢疆國的王族，其父親被稱為善鎧（*Kuśalavarman*），母親被認為是金剛瑜伽母的化身，出生時被稱為寂鎧（*Śāntivarman*）。之後到那爛陀寺跟隨勝天（*Jayadeva*）大師出家，改名為寂天（*Śāntideva*），著有《入菩薩行論》；寂天的思想經阿底峽而影響了藏傳佛教，被尊稱為寂天菩薩。阿底峽將《入菩薩行論》編入噶當六論當中，在藏地也被藏傳佛教四大派大量的講解、著疏和引用，包括宗喀巴的《菩提道次第廣論》，巴楚仁波切的《普賢上師言教》等。

<sup>42</sup> 圖登·津巴著、孫媛媛譯：《瞬間修心法-藏式智慧菩提心入門精要》，（新北市：親哲文化，2014年），頁 14。

<sup>43</sup> K. Neff, "Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself," *Self and Identity* 2.2 (2003): 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>.

<sup>44</sup> 認知重構是認知行為療法（*cognitive behavioral therapy*）的重要成分，它包括挑戰和改變那些導致無益情緒的潛在想法。

<sup>45</sup> Joseph J. Loizz, "The subtle body: an interoceptive map of central nervous system function and meditative mind-brain-body integration," *Annals of the New York Academy of Sciences* 1373.1 (2016): 78-95. DOI:10.1111/nyas.13065.

mindfulness)；CBCT 中的「正念」指將心專注在學習目標上，「正念」通常和「監控意識」一起合作<sup>46</sup>。因此 CBCT 和卡巴金<sup>47</sup>對「正念」的操作型定義所指不同，卡巴金的「正念」定義：1.對當下刻意而不加以評判的注意力；2.從刻意注意當下而不加以評判所產生的覺察力。<sup>48</sup>學者認為<sup>49</sup>卡巴金的「正念減壓 MBSR」根植於初期佛教的「四念處」修行，所教授的「觀腹部起伏」、「行禪」的運用、「正念的進食」(mindful eating)受到緬甸馬哈希禪師(Mahasi Sayadaw, 1904-1982)一系內觀傳統的影響；「身體掃描」的技巧則可能改良自緬甸烏巴慶(U Ba khin, 1899-1971)、葛印卡(S. N. Goenka, 1924-)一系的內觀傳統。

由於不同傳承淵源對「正念」的界定不同，學界也存分歧，因此 CBCT 選擇強調「注意力」的培育，因為「注意力」是每個人都具有的能力。研究指出「注意力」的品質越好、越穩定和清晰，調控情緒的能力也越好，同時能提升意識經驗與認知彈性、降低焦慮與壓力覺知，內心越平靜、滿足、幸福<sup>50</sup>。CBCT 也採用涵蓋範圍較大的沉思實踐(Contemplative Practices)<sup>51</sup>來包含多元的沉思形式(例如：CBIs 和 MBIs)。另外，CBCT 用來改變思想的「三階層學習策略和技巧獲得方法」，源於藏傳佛教「止住修」和「觀察修」的交互淬鍊方法，台灣學界較少論文涉及。

學者指出<sup>52</sup>「慈悲沉思實務 CBIs」的機制是進行認知重構「改變受試者的思想」，「正念實務 MBIs」則改變受試者「對思想的覺察」與「受試者與思想的關係」(例如：念頭並不是事實(thoughts are not facts)、念頭並不是我(I am not my thoughts))。

<sup>46</sup> CBCT 中注意力的訓練就是透過正念和監控意識一起合作。

<sup>47</sup> 喬·卡巴金、理察·戴衛森、薩拉·豪斯曼等合著，石世民譯：《禪修的療癒力量》，(晨星，2012年)，頁286。卡巴金認為詳細地描述「正念」，援引其在各類禪修傳統的源流比較重要。

<sup>48</sup> 喬·卡巴金、理察·戴衛森、薩拉·豪斯曼等合著，石世民譯：《禪修的療癒力量》，(晨星，2012年)，頁56。

<sup>49</sup> 溫宗堃：〈佛教禪修與身心醫學——正念修行的療癒力量〉，《普門學報》第33期(2006年5月)。

<sup>50</sup> 連韻文，〈專注當下與覺察對認知與情緒調控的影響：研究與實作課程分享〉，《台大理學院電子報》，第42期，2020年1月20日。

<https://www.science.ntu.edu.tw/fiveyears/newsletter42/Psych-YWLien.php?NumId=534>

<sup>51</sup> 第四章第二節會再探討。

<sup>52</sup> Sally E. Dodds, Thaddeus W.W. Pace, Melanie L. Bell, Mallorie Fiero, Lobsang Tenzin Negi, Charles L. Raison, and Karen L. Weihs, "Feasibility of Cognitively-Based Compassion Training (CBCT) for breast cancer survivors: a randomized, wait list controlled pilot study," *Support Care Cancer* 23 (2015): 3599-3608.

佛教「修心法」的研究和實務中，高雄師範大學夏允中博士和學生是台灣少數將佛教慈悲心運用在情緒困擾的本土心理治療，2020 年發展的「七因果與自他相換法的應用」<sup>53</sup>，以黃光國教授提出的「華人自我曼陀羅模型」做基礎，參考宗喀巴大師《菩提道次第廣論》建構出「佛家三層次修養之自我曼陀羅模型」。研究者指出在慈悲心為中心的自性覺醒過程中分成下士、中士、上士三個修養層次。三個次第修練核心不同，下士以個人安樂為目標；中士以看見及消除「我執」為目標；上士道的修練是朝向自性本空的覺醒歷程，目的是完全沒有煩惱的狀態；作者強調「七因果與自他相換法的應用」和西方心理學重視「自我」不同，透過戒、定、慧的修練達到圓滿無自性狀態。CBCT 和「七因果與自他相換法的應用」雖然都有藏傳佛教「菩提心修持法」的淵源，也同樣將「自我中心」視為不健康的心態，但兩者的理論建構和發展方向截然不同。CBCT 從人性共通的生物基礎和「世俗倫理」出發，著重與西方科學的會通，源於佛法卻不引經據典；強調人類的一體性和跨文化的多元共榮、重視人際連結和慈悲行動。「七因果與自他相換法的應用」則強調華人的自我建構，與個人修練的次第歷程。

除了上述探討，由於本文是以 CBCT 為例來探討藏傳佛教與美國為主的西方心理學交會，CBCT 作為交流成果，科學研究證據是很重要的一部分，一方面可用來評估 CBCT 是否有效、對甚麼對象和甚麼問題有效？產生效果的機制是甚麼？另一方面研究結果也是 CBCT 模型滾動修正的重要基礎，因此也會在內文中介紹探討。

### 第三節 研究方法

本論文主要採用文獻探討和思想研究法，除了書籍、文獻、網路資料，也參考研討會的網路錄影資料。歷史探討的部分，則採用歷史考據法。透過資料的蒐集與比對，希望更深入相關議題。另外，也實際參加福智佛教學院籌備處如得法師帶領的慈悲心觀修營、南華大學呂凱文教授一學期的正念課程與相關研討會、台大連韻文教授的身心軸運動（BMAA）八周課程、美國 Emory 大學 CCSCBE 中心 Negi 博士帶領的 CBCT 網路八周課程、CCSCBE 和「台灣中心 SEE Learning Taiwan」合辦的工作坊及正在進行中的 SEE Learning 亞洲區促進者初階培訓課程

---

<sup>53</sup> 陳佳伶，劉家魁，夏允中：〈慈悲心運用於情緒困擾的心理治療歷程：七因果與自他相換的應用〉，《諮商與輔導》第 412 期（2020 年 04 月），頁 35-38。

(2022-Lever1 Facilitator Training)<sup>54</sup>。以及近年網路「正念衛生保健高峰會 (The Mindful Healthcare Summit)」等相關研討會和相關網路及影音資料。

## 第四節 論文架構

20 世紀末美國為主的西方心理學開始關注藏傳佛教的沉思實踐，兩者之間的背景脈絡、遠因近果等，值得研究注意。另外，CBCT 將宗教的儀軌、專有名詞和信仰層面去除（例如皈依、忍辱、輪迴、菩提心、空性、成佛等），僅取佛法之核心本質，運用當代科學理論和心理學技術，再以科學實證做基礎，以適用於重視科學的美國社會。CBCT 涉及東方與西方、過去與現在、身和心、宗教與科學，如同航行在許多巨大的岩礁之中<sup>55</sup>。CBCT 如何面對挑戰取得成功？截至目前，台灣尚未有 CBCT 之相關研究，藏傳佛教修心法轉化成心理治療方法之研究也不多，有深入研究的價值。

本文的架構是透過六個章節進行探究：第一章為緒論，略述當前藏傳佛教與和美國心理衛生領域的交會特色，說明筆者為何選擇 CBCT 作為深入探究範例的研究動機，並探討相關文獻、說明研究範圍和研究方法。

CBCT 源於藏傳佛教「修心法 (*lo jong*)」，甚麼是「修心法 (*lo jong*)」呢？目的為何？第二章的第一節將作探討。另外，作為當代情緒保健工具和幸福技術的 CBCT，理論基礎是甚麼？如何操作？產生效果的心理機制為何？相關的研究結果為何？運用對象和範圍？第二章第二節將會概述 CBCT 的理論基礎與實務操作、並介紹產生效果的理論假設和相關研究成果。

佛教強調緣起性空，無一物不是依緣而生，在以基督宗教為主的美國社會，CBCT 如何能融入西方主流社會和學術界呢？因此本文的第三章，將以藏傳佛教進入西方的歷史背景和脈絡作為探討縱軸。第三章第一節先定義藏傳佛教、第二節探討藏傳佛教如何進入美國為主的西方社會？並探究將藏傳佛教引入美國的關鍵人物及藏傳佛教在美國社會的發展狀態。

---

<sup>54</sup> 2021 年 7/17、7/18、7/24 的工作坊，以及 2022 年啟動的第一階亞洲促進者 (L1 Facilitator) 課程。

<sup>55</sup> Brendan Ozawa-de Silva and Brooke Dodson-Lavelle, "An Education of Heart and Mind: Practical and Theoretical Issues in Teaching Cognitive-Based Compassion Training to Children," *Practical Matters* 4 (Spring 2011): 1-28.

美國心理學之父詹姆斯(William James, 1842-1910)在上個世紀初即提出「冥想」可做為研究對象，但在當時並不被視為科學，經過近百年之後「冥想」研究才進入學術殿堂，CBCT 等具有藏傳佛教特色的慈悲沉思實務如何被西方學術界接受？雙方交流如何成為當代「沉思科學」和「慈悲科學」的搖籃？第四章將以 CBCT 和「沉思科學」為例，探討藏傳佛教和美國當代心理學交會的歷程作為本文背景基礎。

第五章將探究藏傳佛教「修心法」如何從佛法轉譯成科學心理學？佛教的修心教授如何轉化成當代的情緒保健工具和幸福技術？這之間錯綜的身心關係如何操作？第五章第一節將以CBCT為例，探討「修心法」與當代心理學會通的原則、第二節介紹CBCT的理論建構和操作方法、第三節探討傳佛教「修心法」轉換成CBCT整合模型的歷程與交涉脈絡。

最後一章，將以CBCT為例，總結和反思藏傳佛教對當代美國為主的西方社會影響為何？對當代佛教的貢獻為何？對當代西方心理學的貢獻為何？影響和挑戰為何？希望依此做為台灣當代佛教和心理學理論實務的借鏡。

## 第二章 修心法與「認知基礎慈悲訓練 CBCT」

依據涅基博士，CBCT 雖然源藏傳佛教修心法 (*lo jong*)、本質與西藏流傳千年的傳承沒有差異，但 CBCT 的主要運用對象是西方非佛教徒和非佛教社區；CBCT 內容無涉宗教、完全符合當代的生物學、腦神經科學和情緒科學理論和研究證據。但在這一章的第一節中，本文仍扼要介紹 CBCT 的佛法根源，以做為第五章佛法心理學與科學心理學會通的基礎。

### 第一節 藏傳佛教「修心法 (*lo jong*)」

1959 年西藏政權轉移，法王的私人醫生 Tenzin Choedrak 跟其他僧侶一起被囚禁在勞改營，經歷 18 年的磨難倖存下來，Tenzin Choedrak 逃離西藏再見到法王時、法王詢問他在勞改營中最擔心甚麼事情？醫生說他最擔心的是失去對獄卒的「慈悲心」，而幫助他維持慈悲心而能穿越身心苦難的方法，就是藏傳佛教古老的「修心法 (*lo jong*)」。

#### 一、修心法的意涵與傳承

在藏傳佛教中，「修心法 (*lo jong*)」專指「如何生起菩提心」；「菩提」是覺，「菩提心」指為了幫助眾生而發願要成佛的覺悟之心、以「大悲心」為根本。「修心法 (*lo jong*)」是藏傳佛教最具代表性的「修行」，流傳千年，傳承的源頭可追溯自阿底峽尊者從金洲大師處獲得的教導。阿底峽尊曾分別跟：法護論師 (*Dharmarakaita*)、彌勒瑜珈士 (*Maitrīyogi*) 和金州法稱論師 (*Serlingpa DharmaKīrti*) 三位上師學習，阿底峽尊者最感謝金洲大師、因為他教授了「菩提心」的修持法。

「修心法 (*lo jong*)」<sup>56</sup>中「*lo*」代表念頭和態度，「*jong*」代表幾個相關但意義分別是迥然不同的概念：(1) **training**，訓練來獲得某個技巧/精通某個學問。(2) **habituation**，熟悉某種特定的存在和思維方式。(3) **cultivation**，培育某種特定的心靈特質，例如大悲心或菩提心。(4) **cleansing**，淨化的意思，如淨化

<sup>56</sup> 圖登·津巴 (Thupten Jinpa) 著、孫媛媛譯：《瞬間修心法-藏式智慧菩提心入門精要》，(新北市：親哲文化，2014 年)，頁 12。

個人內心的貪瞋癡。這些不同的意義都含有轉化的意涵，也就是透過訓練、習慣、培育和淨化的過程引發思維和態度的改變。

## 二、修心的著作

「修心法」的代表著作是《入菩薩行論》，作者是八世紀初印度那爛陀寺的寂天菩薩<sup>57</sup>，寂天菩薩屬於中觀應成派。依據津巴博士，「修心法」最早源自阿底峽尊者（982-1054 年）<sup>58</sup>對個別弟子們的竅訣教授，之後這些教導彙編在「修心根本文」的法典標題下，成為日後修心教授的基礎；在切喀瓦將阿底峽散於各處的開示編撰成著名的《修心七義》之後，金洲大師傳授予阿底峽的菩提心教授便成為西藏修心教導的核心。津巴博士也提到，朗日·塘巴大師（1054-1123 年）的《修心八偈》和切喀瓦大師<sup>59</sup>的《修心七義》是西藏佛教最早期的修心著作和英語系國家最熟知的修心論述。而「《修心八偈》是西藏本土最早出現的修心著作中，最受藏傳佛教修行人歡迎的偈誦文本。

## 三、菩提心的修持

除了上述《入菩薩行論》、《修心七義》、《修心八偈》等修心教授；宗喀巴大師以阿底峽著作為本再綜合所有經教心要開展《菩提道次第廣論》<sup>60</sup>也分別提到修心教授：「七因果」和「自他換（*Tonglen* 或 *Tonglin*）」。「七因果教授」依序思維修持「知母」、「念恩」、「報恩」、「悅意慈」、「大悲心」、「增上意樂」，最後生起「正等菩提心」。「自他換（*Tonglen* 或 *Tonglin*）」依照《入行論》而修，源自龍樹菩薩，依序思惟自他交換優缺點、再修習自他相換法。透過修持，次第升起真實想要利益他人的菩提心和行動。「七因果」和「自他換」都是一系列複合式

<sup>57</sup> 寂天（*Śāntideva*）是一位密宗的大成就者。據說整日吃飯睡覺禪修、無所事事，為同修所不恥，認為他敗壞了那爛陀寺的學風，所以故意邀請他參加辯經大會，希望藉此讓他自動離開那爛陀寺。但在寂天論師升座之後，開始誦念出他的著作，震驚了那爛陀寺，大家都認為他是菩薩的化身，此著作即《入菩薩行論》。寂天的思想經由阿底峽大師影響藏傳佛教。阿底峽將《入菩薩行論》編入噶當六論當中，在藏地也被藏傳佛教四大派大量的講解、著疏和引用，包括宗喀巴的《菩提道次第廣論》，巴楚仁波切的《普賢上師言教》等。

<sup>58</sup> 圖登·津巴（*Thupten Jinpa*）著、孫媛媛譯：《瞬間修心法-藏式智慧菩提心入門精要》，（新北市：親哲文化，2014 年），頁 38。

<sup>59</sup> 切喀瓦大師從噶當派大師恰心瓦得到八偈的教導，並找到經典上的法源根據，同時闡明每一修持背後的思維歷程或理路，例如，將此心要的修心教導連結到《入菩薩行論》中的特定偈子，自他換的教導即由此精要基礎而來，同時也連結到其他經典，如龍樹菩薩的《寶鬘論》中的文句，使讀者能契入文本後的背景動機與目標。

<sup>60</sup> 宗喀巴大師著，法尊法師譯：《菩提道次第廣論》，（台北市：華藏教理學院，1992 年），頁 45、頁 213。



的修行法，皆以平等捨為基礎。宗喀巴的弟子第一世帕繃喀仁波切的《掌中解脫》<sup>61</sup>則依據宗喀巴教授和《修心七義》、二世班禪仁波切（洛桑耶協，1663-1737《速道》）、五世達賴喇嘛的《道次第·文殊口授》進行「道次第」的教授，是廣泛運用的實修法本。修心法的實修原則如下：

**(一)次第修行 (Lamrim)** 是藏傳佛教的特色，以《菩提道次第廣論》修心<sup>62</sup>為例，菩提心的圓滿之道必須按照道前基礎、共下士道、共中士道、上士道這樣的過程循序漸進、不可缺略。

**(二)正修，**

先修**加行六法**<sup>63</sup>，並觀想自己面前現起資糧田<sup>64</sup>：「善慧能仁金剛持」（宗大師）與頂門的「上師」結合轉為「大悲觀世音本尊」，祈請加持我及一切如母有情心中生起平等捨乃至菩提心的殊勝證悟。依此祈請，觀想頂上本尊降下五彩光明甘露，注入自己與一切如母有情身心之中，無始以來所積集的一切罪障皆得以淨除，尤其能障礙生起對一切有情遠離愛惡親疏的平等心，乃至菩提心殊勝證悟的一切罪障皆得以淨除。身體變為瑩澈的光明之體，一切教證功德皆得以增長，特別是生起對一切有情遠離愛惡親疏的平等心，乃至菩提心的殊勝證悟皆得以增長。

**正行，「顯示入大乘門唯是發心及其利益」。**要進入菩薩道唯有修菩提心，修持菩提心利益<sup>65</sup>很大，透由各種角度不斷思維升起內心的希求心。「**發菩提心之理**」依序進行，在生起「**知母**」之前，必須先修「**平等捨**」。「譬如繪畫時，柔軟的布面如果高低不平，再怎麼畫都畫不好，假如對一切有情心不平等，即便修慈悲等法，所生的慈悲也有偏頗，因此應當先修平等捨。」之後再依序修習「**知母**」、「**念恩**」、「**報恩**」、而修成**悅意相**，再修「**一般（予樂）慈**」，合成「**悅意慈**」。七因

<sup>61</sup> 第一世帕繃喀仁波切開示，第三世墀江仁波切筆錄整理，仁欽曲札譯，黃奕彥審訂：《掌中解脫——菩提道次第二十四天教授》，再版（台北：白法螺，2004年）。

<sup>62</sup> 《菩提道次第廣論》是宗喀巴依阿底峽《菩提道炬論》及其三傳弟子霞惹瓦的註釋要旨，總攝佛經三藏十二部要義、按照次第由淺入深編寫而成的重要論典。1934年由漢藏教理院法尊法師譯成中文，在漢地廣為流傳。宗喀巴大師著，法尊法師譯，《菩提道次第廣論》，台北市：華藏教理學院，1992年。

<sup>63</sup> 宗喀巴大師著，法尊法師譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，1988年），頁41。

<sup>64</sup> 宗喀巴大師著，法尊法師譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，1988年），頁42。於前虛空明現觀想，廣大行派及深見派，傳承諸師。復有無量諸佛菩薩，聲聞獨覺，及護法眾為資糧田。

<sup>65</sup> 顯示入大乘門唯是發心、有十種利益：獲佛子名；映蔽聲聞；成就最勝福田；易圓滿資糧；速淨罪障；成就所願；損害與障礙不侵；速疾圓滿一切地道；成為出生眾生無餘安樂之良田。詳細內容可參考如得法師【發菩提心教授——七因果自他換合修】。

果修持的「悅意慈」一定在修「大悲」之前。而修共小乘的一般慈悲或修大乘的大慈大悲則次第不定。

## 四、煩惱與修行

### (一)煩惱

佛陀對痛苦的理解和轉化之道，二千六百年來已經透過一代代的佛教修行人實證；二十一世紀之後，佛教心理學成為西方心理學的取經之處，因為佛教對情緒的運作有完整的認識，特別是心識和心所的運作。佛法認為情生命由色法和心法構成，二者交互影響，色法主要指組成生命的物質現象，例如：地、水、火、風等基本元素，眼、耳、鼻、舌、身五官(五根)、和五根接受的色、聲、香、味、觸五種對境。心法主要指六識或八識（唯識學派再加上與最深層我執相應的「莫那識」和生死流轉有關的種子識「阿賴耶識」），也就是眼、耳、鼻、舌、身、意六根對色、聲、香、味、觸、法六境，產生見、聞、嗅、嚐、觸、知等六種分別作用。

心法和色法是佛法修行人觀照的對象、也透過冥想禪觀深細掌握五十一種「心所」<sup>66</sup>；「心所」分善和煩惱兩大類，分別是：十一種善心所、六根本煩惱(貪、瞋、慢、無明、疑、見)、二十種隨煩惱。一般狀態下心識通常被五官覺受（眼耳鼻舌身五識）控制、處在散亂的狀態。教認為第六意識的起心動念就是煩惱的來源，干擾心靈的平靜與均衡的就是煩惱。《集論》中提到：「若有法生，即便生起極不靜相。由彼生故令心相續，極不靜起，是煩惱相。」<sup>67</sup>；佛教對「苦」和「煩惱」（「苦諦」、「集諦」）的產生和運作方式有微細且深入的觀察和了解<sup>68</sup>；修行人透過「戒、定、慧」三學及對經論「聞、思、修」生起聞所生慧、思所生慧及修所生慧而斷除煩惱、滅苦成道（「道諦」、「滅諦」）。「冥想」是古印度調整內心和情緒的重要方法、佛教利用「冥想」來調整第六意識，例如《阿毗達摩》、《阿毗達摩俱舍論》、《百法明門論》等有詳細介紹。

《掌中解脫》中提到將「我」執為實有是一切過失的根本。煩惱生起的次第是先有「法我執」，再有「人我執」，而修行滅除的次第則是先破「人我執」，再

<sup>66</sup> 「心所」有五十一種、分善和煩惱兩大類，十一種善心所、六根本煩惱、二十種隨煩惱。更為微細去探討：「五遍行」為相應所有心識的五種心所；「五別境」為：欲、勝解、念、定、慧五種心所；悔、眠、尋、伺等四不定心所（「四隨他轉」）。

<sup>67</sup> 在此引用宗喀巴大師著，法尊法師譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，1988年），頁170，煩惱總相。

<sup>68</sup> 宗喀巴大師著，法尊法師譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，1988年），頁153-175。

破「法我執」。因此先要認識「補特伽羅無我」，對所破的「我」有正確的認識，也就是要破除「不需依賴他緣，以自己的力量形成自己的性質與作用」這樣的「我」。「我」不只是心的安立，是從蘊聚上面成立的。透過觀察「我」和「五蘊」是一還是異，發現二者皆不合理而確認無我。緣起和空性互為助伴，是一體的二面，應當「以現相除有邊，以空性除無邊」，也就是《心經》中「色不異空，空不異色；色即是空，空即是色」的道理。

阿底峽尊者在《入二諦論》所說：「如何得證空，如來記龍猛，現見法性諦，弟子名月稱，依彼傳教授，能見法性諦」。依四聖諦次第修：(1) 苦諦：先思惟生死過患心生厭離，欲捨棄生死輪迴。(2) 集諦：要獲得滅諦，必須斷除其因，前提是能觀見生死根本是「薩迦耶見」（或稱「無明」）。(3) 滅諦：要斷除「薩迦耶見」必須依賴智慧，破除對「我」的執著，滅息苦之根本，即可從相續不斷之苦中獲得解脫與自由。(4) 道諦：據教理對「我」做觀察，對「無我」產生定解。月稱菩薩《入中論》：「慧見無餘煩惱過，皆從薩迦耶見生，通達我為此緣境，故瑜伽師當滅我。」

## (二) 修行

古印度「奧義書」中，以世俗表象的「世俗諦」和超越表象的「勝義諦」二諦來探討真理；以「奢摩它」(*shamatha*)和「毘鉢舍那」(*vipassana*)作為調整心識和情緒的方法；印度重視慈悲 (*Karuṇā*) 以及非暴力 (*ahimsa*) 的傳統已經流傳三千多年。佛教在這個基礎上，冥想 (*Meditation*) 可以強化第六「意」識、進而能專注觀察自己的心識活動，指認出「煩惱」形成的原因和運作的方式，「心淨則煩惱淨、心淨則國土淨」。透過「奢摩它」和「毘鉢舍那」訓練第六意識，結合二諦和「苦、集、滅、道」四勝諦的認識和實踐，轉煩惱為菩提。而「奢摩它」和「毘鉢舍那」二種修法本身並非一蹴可及，覺察的深度需要不斷深入，例如需具備「殊勝的身心輕安」之後，才真正從「隨順奢摩它」進入「具相奢摩它」。

正修「奢摩它」以座上修為主，可採用嘉瓦·溫薩巴所說的毘盧八法：「足手腰為三，唇齒舌合四，頭眼肩息四，即毘盧八法。」<sup>69</sup>「奢摩它」的漢譯是「止」，寂天菩薩說：「知具止勝觀，能滅諸煩惱，故應先修止。」傳統佛教認為初禪未到地定以上，才能壓伏煩惱，進而修「觀」，也就是「毘鉢舍那」，才能永斷煩惱。

<sup>69</sup> 第一世帕繃喀仁波切開示，第三世墀江仁波切筆錄整理，仁欽曲札譯，黃奕彥審訂：《掌中解脫——菩提道次第第二十四天教授》，再版（台北：白法螺，2004年），頁172。

《菩提道次第廣論》<sup>70</sup>：「大小二乘世出世間一切功德，皆止觀之果。」，二者的順序應先修「止」，再依「止」修「觀」；若先前已經生起止觀了，則二者之間沒有固定順序。「奢摩它」指將心專注在目標（善所緣境、定錨點）上，「遠離昏沉、掉舉，止息一切雜念、不善法、滅除一切散亂煩惱，令身、口、意三業寂靜。」<sup>71</sup>「禪修行者藉由一心專注而達到身心調柔的狀態，止的特質為面對選擇的所緣境，其心穩定專一，所以散亂靜止。」

「毘鉢舍那」<sup>72</sup>也稱「觀」，是建立在「止」的基礎之上。宗喀巴大師引《修信大乘經》亦密意說云：「無散亂心，謂奢摩他品心一境性。正思法義，謂毘鉢舍那品妙觀察慧。故大、小乘一切功德，皆以觀慧思擇而修及於所緣心一境性二所成辦，非唯止修或唯觀修一分而成」。「毘鉢舍那」有二種，一種是外道修粗靜相漸次而昇，只能暫時壓伏煩惱；另一種修出世間的「毘鉢舍那」，觀四諦十六行相，通達無我正見斷除煩惱。最終的佛性是覺悟，為了能夠全面的覺悟，要先去除負面的障礙，覺悟不是透過信仰祈求，而是「修行」；藏傳佛教修行核心三主要道：出離心、菩提心、空正見。修心的宗旨是希望透過菩提心和空正見的修行獲得佛果位來解除一切眾生的苦厄，菩提心與大悲心的差異在成佛的發願，因此以「大悲為根本」，月稱菩薩的《入中論講記》：「聲聞中佛能王生，諸佛復從菩薩生，大悲心與無二慧、菩提心是佛子因。悲性於佛廣大果，初猶種子長如水，常時受用若成熟，故先讚大悲心。」

### 1. 修心如鍛金：止住修和觀察修

《掌中解脫》<sup>73</sup>中提到：「所謂修者，是指將我們的心與某一所緣相結合，令心慣熟於此。」修行的目的是為了讓我們的自心可以擺脫煩惱的控制，「而與所緣相結合」。在此「所緣」即是想要修學的內容（例如：專注呼吸或菩提心法義）。有兩種修法：「觀察修」和「止住修」。所謂「觀察修，指廣泛的運用教、理、喻、因等思維而修」。《四家合註》<sup>74</sup>中介紹兩種修法和其適用時機：「修道中有觀擇而修與不觀擇止住而修二種，那麼什麼道是觀察修？什麼道是止住修？回答：在此要說明，諸如對善知識修習信心，以及修習暇滿義大而難得、死無常、業果、輪

<sup>70</sup> 宗喀巴大師著，法尊法師譯：《菩提道次第廣論》（台北市：華藏教理學院，1992年），頁336。

<sup>71</sup> 張書鈺：《菩提道次第廣論-奢摩他初探》，（嘉義：南華大學宗教所，2014年）。

<sup>72</sup> 《修次中篇》提到毘鉢舍那三資糧：分別是親近善士、遍求多聞、如理思惟。

<sup>73</sup> 第一世帕繃喀仁波切開示，第三世墀江仁波切筆錄整理，仁欽曲札譯，黃奕彥審訂：《掌中解脫——菩提道次第二十四天教授》，再版（台北：白法螺，2004年），頁278-281。

<sup>74</sup> 哈爾瓦·嘉木樣洛周仁波切主講，真如總監，釋性柏、釋如行等翻譯：《四家合註入門》，（台北：福智文化出版社，2016年），頁415-416。

迴的過患、菩提心，必須要觀察修。原因是對於這些法類，一一都需要令心力強猛，長時間地變改心意。因為若不如此，則無法消滅這些法的違品—不敬重等；而生起這樣的心，唯有賴於以觀察慧再再觀擇而修。對什麼境止住修的軌理：若心無法專注於某一所緣，要令心能勝任於隨其所欲地安住某一所緣，在修持奢摩他等階段時，如果一再觀擇，則不能生起住心，所以這時就必須止住修。」

宗喀巴提到修習菩提心「須思擇修，謂於此等，須能令心猛利，恆常變改其意。」<sup>75</sup>要了解菩提心的殊勝利益，有歡喜心才會堅持。宗大師用煉金師火燒水洗鍛鍊金精的譬喻來說明運用止修和觀修調伏內心的過程：「如是先於煩惱隨惑及諸惡行，如在修習諸黑業果，生死患等時中所說，應以觀慧數數修習彼等過患，令心熱惱，或起厭離，以是作意如火燒金，令意背棄諸黑惡品，淨此諸垢。如在修習知識功德，暇滿義大，三寶功德，白淨業果及菩提心諸勝利等時中所說，以觀察慧數數修習此等功德，令心潤澤，或令淨信。以此作意，如水洗金，令意趣向諸白淨品，愛樂歡喜，以白善法澤潤其心。如是成已，隨所欲修若止若觀，於彼屬意無大劬勞，即能成辦。如是觀修，即是成辦無分別定勝方便故。」透過「觀察修」和「止住修」將菩提心的教授，從聞所成慧、進入思所成慧，再深化成修所成慧。

## 2. 調心技巧：正知、正念

什麼是「正念」？《集論》：「云何為念？於串習事，心不忘為相，不散為業。」什麼是「正知」？《入行論》：「應數數觀察，身心諸狀態，僅此簡言之，即護正知義。」「正念」是一種心所，「正知」指在升起「正念」之後，用來時時偵查是否安住在「正念」中的心所「正念」就像守門人，提醒我們修行的目標，「正知」則審察身心的狀態與行為，監控並察覺於心中發生的一切；對所緣境失去「正念」和「正知」，是獲得「三摩地」最大的障礙。「此中三摩地者，謂心專住所緣，復須於所緣相續而住。此須二種方便：一、於根本所緣令心不散，二、於已散、未散、將散、不散如實了知。初即正念，次是正知。如《莊嚴經論釋》云：「念與正知是能安住，一、於所緣令心不散，二、心散已，能正了知。調心就像馴服一頭不受控制的大象，佛經中引用「調象喻」來說明：「作業差別者，謂從所緣心不餘散。如是調心，令住所緣，如調象喻，譬如於一堅牢樹柱，以多堅索繫其狂象，次調象師令如教行。若行者，善；若不行者，即以利鈎數數治罰而令調伏。如是心如未調之象，以正念索縛於前說所緣堅柱。若不住者，以正知鈎治罰調伏漸自在轉。如《中觀心論》所言：「意象不正行，當以正念索，縛所緣堅柱，慧

<sup>75</sup> 宗喀巴大師著，法尊法師譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，1988年），頁55。

鈎見調伏。」《修次中編》亦云：「用念知索，於所緣樹，繫意狂象。」前論說正知如鈎，後論說正知如索，亦不相違。正能令心於所緣境相續住者，是明記念。正知間接亦能令心安住所緣，謂由正知了知沉、掉或將沉、掉，依此能不隨沉、掉轉，令住根本所緣事故。」

《菩提道次第廣論》中，依據彌勒菩薩的《辯中邊論頌》<sup>76</sup>要達到圓滿的「三摩地」必須修八斷行斷五種過失。透由六種力（聽聞力、思惟力、憶念力、正知力、精進力、串習力）到達九住心（依升起的次第：內住、續住、安住、近住、調伏、寂靜、最極寂靜、專注一趣、平等住）。前四斷行：信心、欲求、精進、輕安，是心尚未安住在所緣之前的修法，斷第一個過失「懈怠」；第五斷行「正念」斷第二過失「忘失教授」；後三個斷行是住於所緣之後的修法，第六、第七斷行是沉掉出現時的修法，第六斷行「正知」斷第三過失「沉掉未能覺察」，第七斷行「作行之思」對治第四過失「不作行」；第八斷行「正住之捨」對治第五過失「作行」、可離沉掉。

## 第二節 認知基礎慈悲訓練 CBCT (Cognitively-Based Compassion Training)

CBCT 的對象是沒有佛法背景的西方人，將佛教心理學中能夠幫助世人的內涵和沉思實踐、透過嚴謹的科學驗證、以世俗倫理、去宗教的方法，讓全世界的人都可以利用。

首先，「慈悲」不是宗教詞彙、「慈悲」是科學的範疇！是近代生物學研究對達爾文演化論的重新發現、是哺乳類生物共有的天性。

### 一、CBCT 理論基礎

**慈悲起源：**達爾文 1871 年在《物種起源》中提到「慈悲利他是人類演化的產物，是人類文明的基石。」人類如同其他哺乳類動物都是高度社會化的動物，為了物種存續，都具有「生物演化基礎的慈悲心」<sup>77</sup>(biologically-based compassion)。

<sup>76</sup> 彌勒菩薩說，(唐)玄奘譯：《辯中邊論頌》，《大正藏》冊 31，No. 1601。

<sup>77</sup> CBCT 引用靈長類動物學家 Frans de Waal 博士的概念：所有人類都有一個共同的基礎，即紮根於生物學的慈悲心。雖然這種基於天性和生物學的慈悲心通常只向最親近有血緣的人顯示，

「慈悲」是「親社會行為」<sup>78</sup>之一，也是新生兒與母親（或主要照顧者）建立「依附關係」的情感樞紐<sup>79</sup>，能有利物種的生存。雖然生物性的慈悲常只限於血親或宗族，但可做為「拓展性慈悲心的基礎」，拓展性的慈悲建立在理性上，需要特意培養，否則通常會囿限在所屬的社會性小圈圈之中。嬰幼兒的研究發現<sup>80</sup>從小到大的助人行為通常僅限於熟悉的人。研究靈長類動物「同理心」、「利他行為」和「公平互惠」的著名動物學家弗蘭斯·德瓦爾（Frans de Waal）<sup>81</sup>指出，所有人類都有一種根植於生物學的道德和慈悲基礎、雖然通常只對親近的人，但可以透過訓練拓展到更多元、範圍更大的人群，前提是我們對這些人有認同感；這種情感可以培養，慈悲心也一樣。

**慈悲可以訓練？**基於「神經可塑性」（neuronal plasticity）的實證研究發現，人類大腦的結構和功能終其一生都可能透過經驗來進化、造成改變；研究指出只要兩周或7個小時的慈悲訓練就能改變大腦<sup>82</sup>，彷彿慈悲是人腦的基本設定程式；研究也發現慈悲練習能產生神經系統變化、證實<sup>83</sup>改變認知觀點可逐步擴大生物性的慈悲心、甚至能慈悲對待陌生人和敵人。研究者進行「慈悲心訓練」和「負

---

但可以將其擴展到更大、更多元的人群去。另外，保羅吉爾伯特（Paul Gilbert's）的「生物心理社會典範」（biopsychosocial paradigm）從演化的角度探討人類對壓力和威脅的反應，其中個體的行為和對世界的反應來自大腦中根深蒂固的模式、且代代相傳，例如：「慈悲模式」（compassionate patterns）；個人對威脅或安全的感知是由神經生理機制驅動的；包含三個動態的情緒調節系統：（1）潛在威脅和傷害的保護系統（threat and protection system）；（2）激勵和找資源系統（incentive and resource-seeking system）；（3）舒緩和滿足系統（soothing and contentment system）。

<sup>78</sup> 親社會行為指人們在共同的社會生活中表現出使他人或整個社會受益的社會行為，例如：義工、合作、慈悲、捐贈、關心、謙讓、遵守規矩等，同理心是引發親社會行為的強烈動機，並且具有深刻的進化根源。

<sup>79</sup> J. Bowlby, *A secure base: Clinical applications of attachment theory* (London: Routledge, 1988). 依附關係理論（attachment theory）是探討人類嬰兒期開始對重要他人的信任 vs 懷疑、安全感和疏離等關係。

<sup>80</sup> K. Wynn, P. Bloom, A. Jordan, J. Marshall, and M. Sheskin, “Not noble savages after all: Limits to early altruism,” *Current Directions in Psychological Science* 27.1 (2017): 3–8. <https://doi.org/10.1177/0963721417734875>.

<sup>81</sup> Franciscus Bernardus Maria "Frans" de Waal 是世界著名的靈長類動物學家，在《科學》、《自然》、《科學美國人》等期刊發表數百篇文章，相關著作被翻譯成二十種語言，目前是艾默里大學心理學系教授、喬治亞州亞特蘭大市耶克斯國家靈長類動物研究中心的 Living Links 中心主任。曾當選美國國家科學院院士、美國藝術與科學院院士和荷蘭皇家科學院院士。2007 年被《時代》雜誌選為世界 100 位最具影響力人物之一，2011 年被《發現》雜誌選為有史以來 47 位科學偉人之一。

<sup>82</sup> Helen Y. Weng, Regina C. Lapate, Diane E. Stodola, Gregory M. Rogers, and Richard J. Davidson, “Visual Attention to Suffering After Compassion Training Is Associated With Decreased Amygdala Responses,” *Frontiers in Psychology* 9 (2018): Article 771. doi:10.3389/fpsyg.2018.00771

<sup>83</sup> H. Egan, R. Keyte, K. McGowan, L. Peters, N. E. Lemon, S. Parsons, et al. “‘You Before Me’: a qualitative study of Health Care Professionals' and students' understanding and experiences of compassion in the workplace, self-compassion, self-care and health behaviours,” *Health Profess. Educ.* 5 (2019): 225–236. doi: 10.1016/j.hpe.2018.07.002

面情緒認知重估訓練」(learned cognitive reappraisal) 比較<sup>84</sup>，發現接受過「慈悲心訓練」的人更可能無私地去幫助遭受不公平對待的人；「慈悲心訓練」從親近的人開始練習、接著對陌生人、再對發生過衝突的人(難相處的人)逐步增強，就像訓練肌肉強度，「慈悲心肌群」可以一點一點鍛鍊增大。科學研究已經證實藏傳佛教冥想高手的大腦「神經可塑性」，人類大腦的腦神經元到 90 歲都還能新生、因此從出生到老都有改變的潛力，持之以恆的鍛鍊能改變大腦皮質、改變價值觀和性格 (traits)、形成持久的變化。

## 二、西方學界對慈悲 (Compassion) 之詮釋

「慈悲」概念的模型還在持續建構中<sup>85</sup>，依據艾默里大學「沉思科學和慈悲為本倫理中心 CCSCBE」的定義：「慈悲」是對他人的一種暖心關注 (warm-hearted concern)、伴隨著想要去解除對方痛苦的慾望 (desire) 和行動。慈悲有三個成分：「情感」(affective)、「認知」和「動機」。「慈悲」的「情感」成分是指一種暖心、親近 (closeness) 的感覺；「認知」指對他人正遭受痛苦的覺察和理解；「動機」指想要去降低對方的痛苦。慈悲的定義包含兩個必要條件：「對他人的情感」和「對他人苦的覺察」，包含對人或群體的情感成分及覺察他人痛苦的認知成分；與當代生物演化論、情緒科學和腦神經科學研究成果一致<sup>86</sup>。「慈悲」是生物本能延伸至心理層面，是勇氣並非軟弱，與「同理心」<sup>87</sup>和「同情心」<sup>88</sup>皆不相同。「同理心」包含情感同理、認知同理和同理關注三個成分，「同情心」常囿限在自己的角度，「慈悲」則源於對他人痛苦的敏感度和伴隨的利他動機和行動，是一種暖心的感覺，植根於愛，愛是希望他人幸福圓滿 (flourishing) 的願望；愛與慈

---

<sup>84</sup> 負面情緒認知重估練習 (learned cognitive reappraisal) 是一種學習重新構建認知來減少負面情緒的技術。慈悲訓練和負面情緒認知重構訓練兩個受試組在兩週內每天聽 30 分鐘網路音頻引導，目的是研究受試者是否可以在相對較短的時間內改變習慣幫助素未謀面的人。該研究透過讓受試者玩「再分配遊戲」，結果發現接受慈悲心訓練的人更可能無私地用自己的錢去幫助接受到不公平對待的人。

<sup>85</sup> Thupten Jinpa, "Origins and Conceptual Models of Compassion" in *The Science of Compassion: Origins, Measures, and Interventions*, 2012, 請參考 <https://www.youtube.com/watch?v=OT99oef6kQg>

<sup>86</sup> Y.K. Ashar, J.R. Andrews-Hanna, S. Dimidjian, and T.D. Wager, "Towards a neuroscience of compassion: A brain systems-based model and research agenda," in *Positive neuroscience*, ed. J.D. Greene, I. Morrison and M.E.P. Seligman (New York: Oxford University Press, 2016), pp. 1–27. 文獻指出情緒和認知運作的大腦區域交織無法區分。

<sup>87</sup> 同理心 (Empathy)：有四個特性：(1) 接受他人觀點的能力，或認同他人的觀點是他們的事實；(2) 不加評論；(3) 看出他人的情緒；(4) 並嘗試與他溝通交流。同理心是感同身受、與人連結。

<sup>88</sup> 同情心 (Sympathy)：由上對下的角度。能知道對方的痛苦感受，自己也感到很痛苦，但不能站在對方角度思考，無法接受對方情緒發洩，想用與原本情緒不相關的事情分散對方注意，希望協助對方離開痛苦。



悲常是一體的兩面，可以相輔相成。「慈悲」是對眾生苦難的回應，因此對象可以是自己或任何受苦的生命。

### 三、CBCT 的實務操作

#### (一)CBCT 內容：

CBCT 是一套七個模組的複合式沉思實踐，沉思實踐的形式包含「當下沉思實踐 (present-moment practices)」，「視覺化的練習 (visualizations)」和「分析式冥想 (analytical meditations)」。CBCT 的學習內容則包括：基礎練習：在撫育的時刻中休憩；模組 I 注意力的穩定性和清晰度；模組 II 洞悉心理體驗的本質、模組 III 自我慈悲、IV 培養公正不偏私、模組 V 感激和愛、模組 VI 同理心的關注及引發慈悲。內涵完全符合當代心理學、情緒科學和腦神經科學。透過一系列的「自我反思練習 (personal self-reflections)」，鬆綁「不健康的自我中心 (unhealthy self-centered)」慣性思考，增加對自己和他人建設性的態度、擴大對他人的慈悲。

#### (二)課程架構：

**正規課程**：連續八週、每週一次 2 小時，或十週每週一次 1.5 小時，由認證講師帶領。課程結構和內容可隨著成員屬性和情境作調整，上課內容引入故事、案例、科學研究、相關理論和技術，互動練習和討論以及引導式冥想。學員要做冥想記錄，並建議每天靜坐 15-20 分鐘，反思作業是很重要的一部分，包含每次課程的引導式冥想紀錄和反思練習。**手機 APP** 協助引導式冥想練習。

「**21 天挑戰**」是網路影音課程，分成四個主題：(1) 學習 (Learn)：8 次網路課程 (youtube，每則 5-10 分鐘)。(2) 練習 (Practice)：看過課程內容之後進入引導式的冥想練習 (5-10 分鐘)。(3) 行動 (Act)：實踐 (融入日常生活中)。(4) 反思 (Reflect)：依據反思練習提示寫反思日記 (targeted analytical reflections)、並深化和熟練 (5-10 分鐘)。

#### (三)進行原則：

##### 1. 整體和個別的關係：

慈悲心是各種因素聚合而成的結果，就像園丁想要種出滿園繁花，除了種子，還需要肥沃的土壤、整地、除草、陽光、適當的水分等。CBCT 的「基礎練習」

和六個依序進行最後產生「慈悲」的「模組」，就如同美麗花園的必要和先決條件。七個模組的整體（請參考第五章圖 4）有助於了解個別模組如何協助慈悲心產生的歷程，也有助於理解每個模組之間前後的關係。

## 2. 模組順序可以來回分析觀察：

CBCT 每個模組各有形成的原因和條件，模組前後之間有次第和因果關係，CBCT 鼓勵以相反的順序思維分析每一個模組的關聯性<sup>89</sup>。每個模組都有其促成慈悲心的原因和條件，透過倒朔，更能了解產生慈悲心的所有必要條件，也能了解為什麼每一個條件都缺一不可；來回分析觀察、能更深入。

## 3. 慈悲與社會公義

CBCT 訓練的目標不只為了減輕壓力、獲得平靜，還希望對世界做出積極的貢獻；我們生活在社區、工作機構、生態環境等大大小小的系統之中，系統和系統之間會互相影響，個人的關注和參與也會影響系統，能改變生態環境，改變教育、醫療和警察與司法等系統的公平正義（例如：George Floyd 事件、大流行時窮國買不到疫苗）；促進社會平等、仁慈、利他的「延展性慈悲」是大時代的需要。

## (四) 操作方法

CBCT 是一套改變價值觀和行為的心智訓練，透過七個模組依序集成慈悲心和幸福感，每個模組都有具體的「學習主題」，內容包括：「主題內容（What）」、「為什麼如此（Why）」、「要如何做到（How）」，每個模組都提供一個「定錨故事（Anchoring Story）」，協助學習者針對該主題進行深入思考，獲得洞察。

**建議：**依據研究發現，從少量（5-10 分鐘）開始；然後按照自己的節奏逐漸增加次數或冥想時間。CBCT 有七個練習模組，學員可先專注一個練習主題、完成進度之後返回對自己當下有幫助的主題繼續練習。

## (五) 開課地點：

CBCT 是全球性的課程，除了艾默里大學「沉思科學和慈悲為本倫理中心 CCSCBE」外，艾默里大學醫院和醫牧訓練中心、伊利諾大學 Peoria 醫學院<sup>90</sup>、

<sup>89</sup> 史丹福大學心理生理學實驗室（Stanford Psychophysiology Laboratory）主任詹姆斯·格羅斯（James Gross）說：理解情緒產生的順序是很有意義的，因為它允許一個人採取措施避免產生無益的情緒，或是在情緒已然形成後調整它們

<sup>90</sup> 請參考<https://peoria.medicine.uic.edu/>

亞利桑那大學「慈悲研究中心 (Center for Compassion Studies)」和加州大學聖地牙哥分校都有固定課程。美國本土超過 11 個州開 CBCT 課程 (例如：波士頓劍橋聯盟的「正念與慈悲中心 (Center for Mindfulness and Compassion)」)；美國之外，德國、西班牙、巴西等地都有 CBCT 課程。

#### 四、認知基礎 (cognitively-based)：CBCT 產生效果的理論假設

津巴博士指出，佛法重視情緒和認知之間動態的因果關係，改變認知就能調整情緒。CBCT 透過「三階層學習策略和技巧獲得方法」建構有用和新的觀點 (例如：自我慈悲) 來改變引發負面情緒的認知。其作用機制與當代心理學的「認知重構」<sup>91</sup> (Cognitive reappraisal) 相符，原則是：改變行為要先改變「驅動這些行為的情緒」，要改變「驅動行為的情緒」要先改變「導致這些情緒的觀點」；透過去中心化 (decentering) 以更大的視野看問題、正向的重構 (positive reappraisal) 等策略改變認知。CBCT 引用世親菩薩 (Vasubandhu) 描述「破壞性情緒」出現的歷程：「個人的破壞性情緒性格 (dispositions) 若沒有清除 (clearing away)，當誘發的因 (triggers) 出現，個人會採用慣性的錯誤投射 (false projections) 去觸發，那麼破壞性情緒的成因就完整出現了」<sup>92</sup>。佛教認為憤怒、瞋恨等破壞性情緒源於「無明」，也就是錯誤的認知，法王認為這與當代心理學「認知行為治療」之父貝克 (Aaron T. Beck)<sup>93</sup> 的觀點不謀而合，貝克認為人們在盛怒的時候，九成以上的知覺都是錯誤的。

##### (一)CBCT 中的「正念 (mindfulness)」和「正知 (monitoring awareness)」

CBCT 引用西藏「修心法」中「訓練心 (mind training)」的譬喻：「調象喻」來說明注意力的訓練 (Attention-Training)。我們的心就像不受控的狂象，要馴服狂象，需要先用繩子牢牢綁在柱子上加以訓練；柱子是譬喻「學習目標」，「正念 (mindfulness) 則是繫住大象的繩索，CBCT 「正念」的定義是「將預期達到的學習目標 (定錨點) 充滿在心上」，即「將一個概念保留在心中不遺忘」。發現大象 (心) 跑掉了，溫和的拉回來的馴象師即是「正知」(也就是「監控意識 (monitoring

<sup>91</sup> <https://twgreatdaily.com/vMYOTnEBiuFnsJQVDhTO.html>。

<sup>92</sup> 引用艾默里大學冥想科學與慈悲為本倫理中心 CCSCBE 的 CBCT 指導手冊草稿 (CBCT GUIDE Draft Issued: July 20, 2020)、頁 16。(修訂中尚未公開。)

<sup>93</sup> 貝克被認為是認知治療 (Cognitive Therapy, CT) 和認知行為治療 (Cognitive Behavior Therapy, CBT) 之父，他是賓州大學 (University of Pennsylvania) 醫學院精神病理學名譽教授，他發展的認知療法和認知行為療法 (CBT) 廣泛應用於治療憂鬱症和各種焦慮症。他開發的貝克憂鬱量表 (BDI) 是測量憂鬱程度最普遍的工具之一。貝克發表超過 600 篇專業期刊論文，撰寫或合著 25 本書。曾被《美國心理學家》雜誌於 1989 年 7 月封為「塑造美國精神學面貌的美國人」之一，「有史以來五個最有影響力的心理治療師」。

awareness)」);透過「正知」和「正念」的協調,讓心專注於學習目標之上。CBCT 模組 I、II 用「正知」和「正念」發展高品質的「注意力」和「後設覺察」作為基礎工具,用來選擇和增強對自己幸福和世界福祉有幫助的正向特質(positive traits),例如:善良、慷慨、慈悲等,因此是一種「倫理正念(ethical mindfulness)」。CBCT 中「冥想(meditation)」是指沉思練習(contemplative exercise),可用來「實踐」(practices)各種學習目標或技巧、訓練心靈的肌肉。CBCT 的「冥想」有兩種型態,一種是「分析式冥想(analytical meditation)」,另一種是「穩定冥想(stabilizing meditation)」。

## (二)三階層學習策略和技巧獲得方法

CBCT 是一套連結身與心、認知與情緒的複雜訓練,作者建議用「三階層的學習策略和技巧獲取方法(之後簡稱三階層學習策略)」進行知識的內化。「三階層學習策略」源於藏傳佛教「*lta-spyod-sgom-gsum*」的概念;學習得來的「知識」需先經過個人的批判性分析、反思和「冥想」練習產生「洞見(a-ha moments)」;「洞見」再透過日常生活實踐和「分析式冥想(analytical meditation)」和「穩定冥想(stabilizing meditation)」交錯練習不斷深化、最後才能緊密相嵌成為反射性的直覺反應和價值信念。

「三階層學習策略」(參考圖 1)<sup>94</sup>圖表說明如何從「知識」成為「個人價值信念」的路徑,這種心智訓練方法源於佛教「聞、思、修」和透過「止住修」、「思擇修」串習深化的學習歷程。第一層的「內容知識」主要是智性的學習和理解;透過閱讀、聽聞、觀察吸收而獲得(例如:CBCT 中不同模組的內容知識和技巧)。第二層則是將這些從外部獲得的「內容知識」,透過「分析式冥想」進行批判性思考和反思反覆淬鍊,使知識「個人化(personalization)」,並與個人的想法相嵌。當我們對第一層次的「內容知識」產生「洞察力(insights)」或產生深刻的理解感受時、即是心理學所稱的「啊哈時刻」,這表示已經從第一層次推進到第二層次。然而光是深刻的理解感受不足以造成行為真正的改變,一旦出現洞察經驗還需要繼續在生活中不斷覺察(awareness)、熟練、串習、深化。基於「腦神經可塑性」,改變不會一夕發生,需要持之以恆、堅持熟練成根深蒂固的價值觀,才能變成直覺反應和行為慣性。

<sup>94</sup> Marcia Ash, Timothy Harrison, Melissa Pinto, Ralph DiClemente, and Lobsang Tenzin Negi, "A model for cognitively-based compassion training: theoretical underpinnings and proposed mechanisms," *Social Theory & Health* 19 (2021): 43–67.

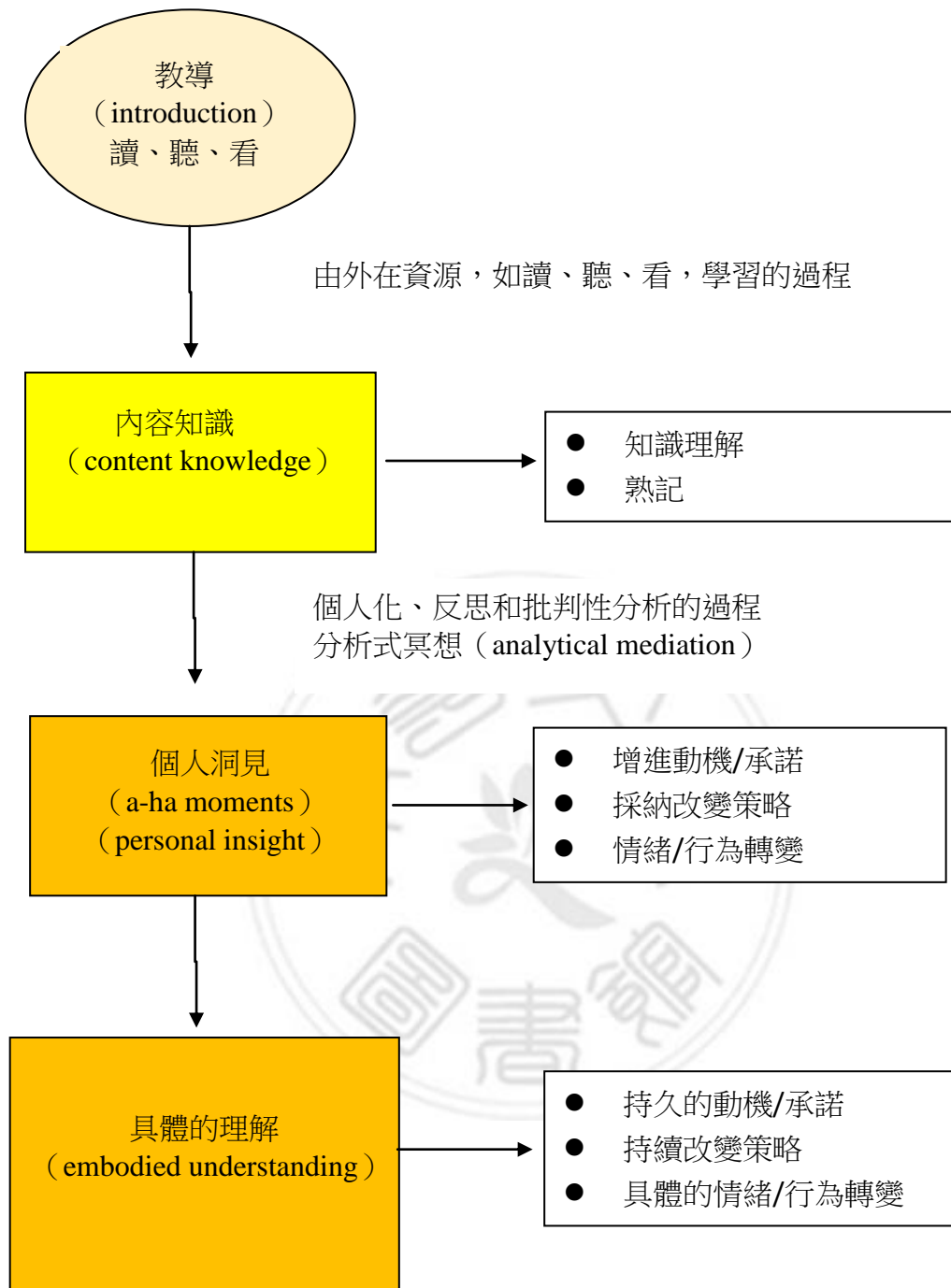


圖 1 CBCT 三階層學習策略和技巧獲取過程 (翻譯自 2021 年 M. ASH, T. HARRISON, M. PINTO, R. DICLEMENTE, AND L.T. NEGI)

### (三)分析式冥想

CBCT 中的「分析性冥想」並非思考或智力練習，源於佛教「觀察修」，是一種「深入了解和研究問題的方法」，就像科學家在實驗室進行研究一樣，對「研究主題」進行反思和仔細觀察；目的是洞察個人內在的感受、情緒、動機、關係或經驗，改變我們根深蒂固的錯誤慣性和性格、也因此 CBCT 稱作「認知基礎」的慈悲訓練。CBCT 採用「目標性分析反思練習」(targeted analytical reflections) 作為「認知重構策略」(cognitive reappraisal strategies)。例如：透過批判性思考來反思和檢視練習主題和自己生命經驗的關係，以此反思歷程中獲得的洞見來扭轉個人慣性投射模式、轉變破壞性情緒。

### (四)、慈悲的元素

如同園丁在花圃播種，需要土、水、陽光、除草才能開花等等；延展的慈悲需要一些必要的元素：「自我慈悲」、「共同的人性 (Common Humanity)」和「相互依存 (Interdependence)」、愛、暖心和感恩。而「同理的理解 (Empathic Understanding)」和愛和「暖心 (Warm-Heartedness)」二者是產生延伸性慈悲的關鍵。

另外，「開放的自我覺知」和「注意力清晰度」是培育慈悲的沉思實踐基礎工具；「在滋養的時刻靜息」則能快速產生安全、信任感，增強培育慈悲的動力。

## 五、CBCT 的相關研究

科學實證是 CBCT 很重要的部分，嚴謹的研究證實目的是為了讓世人有信心，同時也作為後續研究和運用的基礎。CBCT 有最堅實的研究基礎、因而被西方主流社會和學術圈接受。

**CBCT 的生物醫學作用機制：**2005 年「艾默里大學身心計畫 (Emory Mind-Body Program)」的查理斯·賴森博士 (Charles L. Raison)<sup>95</sup>加入 CBCT 研發團隊，賴森博士是精神科醫師也是病理學家，致力於探討 CBCT 產生效果的作用機制<sup>96</sup>。

---

<sup>95</sup> 賴森博士在亞利桑那大學社會與行為科學院創辦「慈悲研究中心 (Center for Compassion Studies)」推廣 CBCT，目前任職在威斯康辛大學麥迪遜分校。

<sup>96</sup> Thaddeus W.W. Pace, Lobsang Tenzin Negi, Daniel D. Adame, Steven P. Cole, Teresa I. Sivilli, Timothy D. Brown, Michael J. Issa, and Charles L. Raison, "Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress," *Psychoneuroendocrinology* 34 (2009): 87-98.

「創傷症候群」伴隨許多身心症狀。CBCT 的研究<sup>97</sup>指出，慢性壓力會持續釋放血液中的壓力荷爾蒙和組織中的發炎因子引發身心問題，引發的生理問題如：糖尿病、心臟病、癌症、老年癡呆症等，心理方面可能造成憂鬱、焦慮、心理耗竭（burnout）<sup>98</sup>和強烈孤獨感等，CBCT 可以有效調節壓力導致的壓力賀爾蒙釋放，以及身體免疫系統的「發炎反應（inflammatory responses）」。

**CBCT 的臨床研究：**CBCT 的研究初期立基於賴森博士有關 CBCT 對壓力與發炎反應的作用機制，CBCT 證實可以降低壓力賀爾蒙和發炎因子、減少身心問題，目前發表累積近二十篇、且持續增加中。第一篇是研究 CBCT 對艾默里大學生憂鬱程度的影響，結果發現與預防憂鬱症呈高度相關，能降低學生的憂鬱程度<sup>99</sup>。美國國家健康研究院 NIH 資助後續研究，發現 CBCT 能降低健康成年人的總痛苦分數（total distress scores）；鑒於 2008 年 CBCT 對寄養家庭青少年（13-16 歲）內在適應力及正向關係的研究成效，喬治亞州衛生與公共服務部和亞特蘭大疾病控制中心（Georgia Department of Health and Human Services and the Center for Disease Control in Atlanta, GA）持續資助研究<sup>100</sup>，結果發現 CBCT 能減少情緒反應、降低社會心理壓力和行為問題。

眼動追蹤技術（eye-tracking techniques）記錄發現，接受慈悲冥想訓練的受試者比起認知重構的受試者，能減少「目睹他人痛苦」時的痛苦（測量：退縮反應和轉移視線）、增加慈悲心的回應的能力、更具同情心和冷靜回應，受試者「負面情緒腦迴路」活動減少，包含杏仁核（amygdala）、島葉（insula）、眶額皮（orbitofrontal cortex）活動減少。研究者認為慈悲心可能是一種幫助人們在面對痛苦時變得更加冷靜的機制；冷靜能增加關注對方的心理空間，兩者能有效應對受苦。慈悲的機制：更能直視痛苦、同時調整與負面情緒相關的神經迴路，因此能幫助有「凝視」障礙的自閉症和社交焦慮症等患者；也能幫助需要與他人眼神交流的工作者：例如第一線的臨床醫護人員、教師、警察、牧師等。

---

<sup>97</sup> CL Raison, AS Borisov, M Majer, DF Drake, G Pagnoni, BJ Woolwine, GJ Vogt, B Massung, and AH Miller, "Activation of central nervous system inflammatory pathways by interferon-alpha: relationship to monoamines and depression" *Biological Psychiatry* 65.4 (Feb. 2009): 296-303.

<sup>98</sup> 研究指出像實習醫生、醫院牧師等第一線照護病人的專業人員練習 CBCT 之後，崩耗的狀況可以解低不少。

<sup>99</sup> Thaddeus W.W. Pace, Lobsang Tenzin Negi, Daniel D. Adame, Steven P. Cole, Teresa I. Sivilli, Timothy D. Brown, Michael J. Issa, and Charles L. Raison, "Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress," *Psychoneuroendocrinology* 34 (2009): 87-98.

<sup>100</sup> T.W. Pace, L. Negi, B. Donaldson-Lavelle, B. Ozawa-de Silva, S. Reddy, S. Cole, et al. "Cognitively-based compassion training reduces peripheral inflammation in adolescents in foster care with high rates of early life adversity," *BMC Complementary and Alternative Medicine* 12 (Suppl. 1) (2012): 175. <https://doi.org/10.1186/1472-6882-12-s1-p175>.

研究證實 CBCT 能降低高風險青少年的憂鬱程度、增加希望感、減少焦慮<sup>101</sup>。創傷後症候群的退伍軍人接受 CBCT 訓練後<sup>102</sup>，PTSD 和憂鬱的症狀顯著減少，能緩解創傷、增加復原力。CBCT 能降低<sup>103</sup>癌症倖存者的憂鬱及癌症復發的「侵入性焦慮念頭」<sup>104</sup>、顯著改善疲勞導致的功能損害。西班牙乳腺癌倖存者的研究發現<sup>105</sup>，CBCT 顯著改善自我慈悲、自我友善、共同人性的態度，及減少癌症復發的恐懼；CBCT 降低非裔美國人高自殺危險群<sup>106</sup>的自殺意念和憂鬱程度，增加他們的自我慈悲（自我慈悲能減少自我批評、降低憂鬱症狀）；住院的非裔自殺未遂患者<sup>107</sup>若增加自我慈悲心，可以降低羞恥感和憂鬱、自殺風險也隨之降低。

CBCT 協助自閉症譜系兒童的父母<sup>108</sup>增加對孩子的接受度和同理心，降低養育壓力、促進親子關係和改善認知靈活度等，最重要的發現是隨著照顧者本身轉變，孩子的行為症狀也因而改善。職業倦怠高風險群的醫科學生<sup>109</sup>，經過 CBCT 訓練之後對待病人的慈悲心增加，孤獨感和憂鬱程度減少。練習時間是關鍵<sup>110</sup>，

---

<sup>101</sup> S.D. Reddy, L.T. Negi, B. Dodson-Lavelle, B. Ozawa-de Silva, T.W. Pace, S.P. Cole, et al. "Cognitive-based compassion training: A promising prevention strategy for at-risk adolescents," *Journal of Child and Family Studies* 22.2 (2012): 219-230.

<https://doi.org/10.1007/s10826-012-9571-7>

<sup>102</sup> AJ Lang, P Casmar, S Hurst, T Harrison, S Golshan, R Good, M Essex, and L Negi, "Compassion meditation for veterans with posttraumatic stress disorder (PTSD): A nonrandomized study," *Mindfulness* 11.1 (2020): 63-74.

<sup>103</sup> Sally E. Dodds, Thaddeus W.W. Pace, Melanie L. Bell, Mallorie Fiero, Lobsang Tenzin Negi, Charles L. Raison, and Karen L. Weihs, "Feasibility of Cognitively-Based Compassion Training (CBCT) for breast cancer survivors: a randomized, wait list controlled pilot study," *Support Care Cancer* 23 (2015): 3599-3608.

<sup>104</sup> 侵入性意念是憂鬱症的指標之一。

<sup>105</sup> Edgar Gonzalez-Hernandez, Rocio Romero, Daniel Campos, Diana Burychka, Rebeca Diego-Pedro, Rosa Baños, Lobsang Tenzin Negi, and Ausiàs Cebolla, "Cognitively-Based Compassion Training (CBCT) in Breast Cancer Survivors: A Randomized Clinical Trial Study," *Integrative Cancer Therapies* 17.3 (2018): 684-696.

<sup>106</sup> D. LoParo, S.A. Mack, B. Patterson, L.T. Negi, and N.J. Kaslow, "The efficacy of cognitively-based compassion training for African American suicide attempters," *Mindfulness* 9 (2018): 1941-1954. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0940-1>.

<sup>107</sup> H. Zhang, N.N. Watson-Singleton, S.E. Pollard, D.M. Pittman, D.A. Lamis, N.L. Fischer, et al. "Self-criticism and depressive symptoms: Mediating role of self-compassion," *Omega* 80.2 (2019): 202-223. <https://doi.org/10.1177/0030222817729609>.

<sup>108</sup> Samuel Fernández-Carriba, Marian González-García, Jessica Bradshaw, Scott Gillespie, Jenna Mendelson, Ela Jarzabek, C. Saulnier, Ami Klin, Lobsang Tenzin Negi, and James Herndon, "Learning to connect: a feasibility study of a mindfulness and compassion training for parents of children with autism spectrum disorder," *Mental Health in Family Medicine* 15 (2019): 794-804.

<sup>109</sup> Jennifer S. Mascaró, Sean Kelley, Alana Darcher, Lobsang Tenzin Negi, Carol Worthman, Andrew Miller, and Charles Raison, "Meditation buffers medical student compassion from the deleterious effects of depression," *The Journal of Positive Psychology* 13.2 (2018): 133-142.

<sup>110</sup> Thaddeus W.W. Pace, Lobsang Tenzin Negi, Daniel D. Adame, Steven P. Cole, Teresa I. Sivilli, Timothy D. Brown, Michael J. Issa, and Charles L. Raison, "Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress," *Psychoneuroendocrinology* 34 (2009): 87-98.



每週至少 3 次、每次 20-30 分鐘效果最好，免疫反應會增加、情緒困擾會減少；六週練習超過 20 次的寄養機構（foster care）青少年比練習次數較少的人降低更多和發炎有關的 C 反應蛋白（C-reactive protein, CRP）；CBCT 的效果與練習時間有關，乳腺癌倖存者的研究<sup>111</sup>發現，每週在家練習 CBCT 平均 3.6 次，每次 25.6 分鐘，效果最佳。

比較 CBCT 與「正念注意力訓練（Mindfulness Attention Training）」對「杏仁核」的影響<sup>112</sup>，雖然兩種訓練對正向和中性圖像都有反應，但只有 CBCT 對痛苦圖像的反應增加；練習 CBCT 可以透過眼睛更準確地識別情緒、增加對表情的辨識能力及同理心<sup>113</sup>。近年的研究<sup>114</sup>發現，正念（mindfulness）和慈悲練習（compassion practices）的有效機制可能不同，正念減少負面情緒系統的活動、例如降低杏仁核的活動和大腦結構的改變；而慈悲心增加大腦正向情緒系統例如內側眶額皮質（medial orbitofrontal cortex）、伏隔核、pallidum 和腹側紋狀體（the ventral striatum）、殼核（putamen）活動。越來越多的研究<sup>115</sup>支持慈悲基礎的訓練 CBIs 能夠改善痛苦、提升幸福感。

綜合目前的研究發現，CBCT 主要透過減緩慢性壓力引發的身心問題；並提高對臉部表情的詮釋能力、增加同理心而促進人際關係和幸福感、增加個人復原力。適用於自殺高風險和處在生活逆境的青少年（例如寄養機構的青少年）、也適用於高壓力狀況下的成人（例如擔心癌症復發、自殺倖存者等），和情緒健康問題的人（如創傷症候群的退伍軍人）。

需要愛心和慈悲心的工作或角色都適用（例如醫院牧師、實習醫生、護理師、擁有特殊兒的父母、長期慢性病患的伴侶或照顧者）。CBCT 雖然不是專門針對創傷，卻可以促進復原力緩衝心理問題，減少創傷記憶或觸發因素的影響；透過

---

<sup>111</sup> Sally E. Dodds, Thaddeus W.W. Pace, Melanie L. Bell, Mallorie Fiero, Lobsang Tenzin Negi, Charles L. Raison, and Karen L. Weihs, "Feasibility of Cognitively-Based Compassion Training (CBCT) for breast cancer survivors: a randomized, wait list controlled pilot study," *Support Care Cancer* 23 (2015): 3599-3608.

<sup>112</sup> Gaëlle Desbordes, Lobsang T. Negi, Thaddeus W. W. Pace, B. Alan Wallace, Charles L. Raison, and Eric L. Schwartz, "Effects of mindful-attention and compassion meditation training on amygdala response to emotional stimuli in an ordinary, non-meditative state," *Frontier in Human Neuroscience* 6 (2012): article 292, pp. 1-15.

<sup>113</sup> JS Mascaro, JK Rilling, L Tenzin Negi, and CL Raison, "Compassion meditation enhances empathic accuracy and related neural activity," *Soc. Cogn. Affect Neurosci.* 8.1 (2013): 48-55.

<sup>114</sup> H. G. Engen and T. Singer, "Compassion-based emotion regulation up-regulates experienced positive affect and associated neural networks," *Soc. Cogn. Affect Neur.* 10 (2015): 1291-1301. doi: 10.1093/scan/nsv008

<sup>115</sup> J.N. Kirby, "Compassion interventions: The programmes, the evidence, and implications for research and practice," *Psychology and Psychotherapy* 90.3 (2017): 432-455.

特殊兒童父母的慈悲訓練也會回饋改善特殊兒童的身心健康狀況。目前正進行<sup>116</sup>跨性別青少年及其父母、亞特蘭大公立學校教師流失率、醫學生和醫院牧師的「慈悲耗竭」等多項研究項目中。

CBCT已成為幾所醫學院附設醫院第一線工作人員(例如醫學生、醫護人員、工作人員)的養成與在職訓練課程。



---

<sup>116</sup> 參閱艾默里大學相關網頁。

## 第三章 藏傳佛教引入美國社會之背景

美國社會主要信仰基督宗教，即使移民匯聚，也多屬一神教信仰（例如：猶太教、伊斯蘭教等）。在一神教主導的社會氛圍中，藏傳佛教如何被西方主流社會接受？本章將探討藏傳佛教進入美國社會的歷史脈絡，第一節先簡介西藏佛教，第二節探討藏傳佛教進入美國的歷史背景，第三節探討影響藏傳佛教傳入美國的關鍵人物以及傳播特色。

### 第一節 藏傳佛教

佛陀原是印度釋迦族太子，29 歲離開皇室優渥的環境、尋求生、老、病、死的本質和解決之道，經歷錯誤嘗試之後、從所有「無明」和「業、煩惱」的障礙中「解脫」出來，成就「正等正覺者」(*samyak-sambuddha*)。佛陀對前來求教的弟子傳授從自身經驗所挖掘的教法，後人集結生平教授成為佛經。佛弟子一代代的學習、實證和詮釋，發展成巴利語和梵文兩個傳承<sup>117</sup>；共同都皈依佛、法、僧三寶，以苦、集、滅、道「四聖諦」；戒、定、慧「三增上學」；慈、悲、喜、捨「四無量心」為教誡核心。

佛陀在西元前五世紀寂滅，弟子將佛法向南傳播至斯里蘭卡，向西傳至現在的阿富汗，向東北傳至中國、韓國、日本，向東南傳至東南亞和印尼，往北傳至蒙古、西藏和中亞。巴利語傳承以西元前一世紀問世的《巴利大藏經》為核心，主要流傳在斯里蘭卡、緬甸、泰國、寮國、柬埔寨，以及部分的越南和孟加拉；梵文傳承始於西元前一世紀初，中文和藏文的《大藏經》都源於梵文傳承，著重菩薩道和利他的菩提心<sup>118</sup>，主要分布在台灣、西藏、日本、韓國、中國、蒙古、越南、尼泊爾和喜馬拉雅山區和俄國某些區域。馬來西亞、新加坡、印尼、印度和西方及非洲則包括兩種傳承。

佛教在每個國家又分成許多修行傳統和教義體系，多元共榮，並非單一的整體。西藏的佛教承襲梵文傳統，分成：寧瑪、薩迦、噶舉、格魯四個教派。梵文

<sup>117</sup> 達賴喇嘛、圖丹·卻准著，項慧齡譯：《達賴喇嘛說佛教》，(台北市：橡實文，2016年)，頁23-24。

<sup>118</sup> 利他菩提心是巴利大藏經《四梵住》和《四無量心》的延伸。

傳承將修行方法分成「聲聞道」<sup>119</sup>、「緣覺道」<sup>120</sup>和「菩薩道」<sup>121</sup>，三道的主要區別在達到目標的「發心」；雖然巴利和梵文兩種傳承都涵蓋這三種教授和修行者，但聲聞道的修行者主要依循巴利傳承，菩薩道的修行者主要依循梵文傳承。西藏早期沒有文字，直到西元七世紀藏王松贊干布（西元 617-649）令屯彌三補札至印度留學歸國，才創立藏文留下歷史記錄。松贊干布與中國文成公主和尼泊爾赤尊公主聯婚，兩位公主將佛法引入西藏、也引入梵文和中文的佛教經典。

八世紀末九世紀初、藏王赤松德贊（西元 756-800）大力推行佛教，邀請那爛陀寺寂護論師和印度密續蓮花生大士入藏傳法。瑜伽行中觀自續派寂護論師在西藏建立僧團、傳授比丘戒、鼓勵赤松德贊將梵文經典翻譯成藏文，當時還彙編出一個梵、藏雙語的詞彙對照表，許多經典在此時期翻譯完成；蓮花生大士則傳授密續灌頂和教法，佛法在西藏弘揚。然佛法弘揚的同時也受到西藏原始宗教的排斥，造成群臣擁護藏王墀惹巴瑾的弟弟朗達瑪（西元 838-842）篡位、迫害佛法、關閉寺院。

十一世紀俄日王智光和菩提光邀請印度那爛陀大學者阿底峽（西元 982-1054）入藏、重振佛教，阿底峽的《菩提道炬論》以系統化、不牴觸的方式整合密續教法和佛經的修持，佛法因而在西藏發揚光大。西藏佛教也從阿底峽入藏的時間分為前弘時期（約 640-840 年）和後弘時期（約由 1040 年起）：阿底峽入藏前的佛教稱為「寧瑪派」（俗稱紅教），或「舊譯派」；阿底峽入藏之後稱為後弘期，跟隨阿底峽進入西藏的新教法傳承稱為「薩瑪派」或「新譯派」，之後慢慢發展出「噶舉派」（俗稱白教）、「薩迦派」（俗稱花教）和「噶當派」，「噶當派」最後發展成「格魯派」（俗稱黃教）。四個傳承都強調菩薩道、遵循佛經和密續。十四世紀布敦仁波切編彙成藏文大藏經，大藏經由「甘珠爾（*Kangyur*）」和「丹珠爾（*Tangyur*）」構成。甘珠爾是 108 函的佛語、丹珠爾是 225 函的印度釋論，多數由梵文經典直接翻譯，少數由中文和中亞文翻譯而成，由於雪域獨特的地理政治環境而完整保存下來、成為佛法研究的重要資產。

<sup>119</sup> 聲聞梵文 *Śrāvaka*，指遵從佛陀的言傳身教，持戒修行證得阿羅漢果的人，狹義指佛在世時的弟子。所修行證悟果位有：初果、二果、三果、四果阿羅漢。

<sup>120</sup> 緣覺梵文 *pratyeka-buddha*，又譯成辟支佛、獨覺。緣覺指生於無佛出世的時代，觀察外界現象的生滅變異而自悟，樂於獨居。

<sup>121</sup> 菩薩，梵語 *bodhisattva*，譯為「覺有情」，也就是發起菩提心，發願成佛度眾生。

## 第二節 藏傳佛教進入西方社會

印度孔雀王朝阿育王時代（西元前三世紀），石柱<sup>122</sup>的刻印就已紀錄在巴爾幹半島、埃及等地有佛法流佈的痕跡；同時期的希臘典籍也有相關紀錄。但因為一神教的興起，西元三、四世紀之後就再無發現。一直到十五世紀末歐洲各帝國擴張版圖，東南亞諸國成為殖民地。歐洲人為了統治、宣教和商業利益，開始蒐集東方文物<sup>123</sup>、研究東方文化、宗教、語文和歷史及建築。一直到十八世紀末佛教才被正視為宗教<sup>124</sup>，佛陀也才從神話人物落實為真實可依循的典範<sup>125</sup>。喜愛哲思的德國人最早深入<sup>126</sup>，思想家康德（Immanuel Kant, 1724-1804）、叔本華（Arthur Schopenhauer, 1788-1860）、尼采，及作曲家華格納（Wihelm Richard Wagner, 1813-1883）都留下對佛陀及佛法推崇的文字紀錄。

十九世紀的歐洲佛教是從研究佛教文獻<sup>127</sup>開始入手，法國研究大乘佛教和考古學；德國、英國<sup>128</sup>則以巴利佛教文獻翻譯、考古學研究為主。其中最有關鍵影響的是，1879年阿諾德（Edwin Arnold）以詩篇《亞洲之光（Light of Asia）》歌頌佛陀，掀起英語系國家對佛教的興趣；為了幫助斯里蘭卡佛教復興<sup>129</sup>，美國人

<sup>122</sup> 星雲大師文集，《佛教叢書 5，教史》，第三篇第四章歐美佛教簡史：阿育王石柱、敕文第十三中記載，阿育王派遣傳教師到外國傳法，最遠到小亞細亞以西、巴爾幹半島、埃及等地；同時期的希臘文獻也有關於佛教的紀錄。

<sup>123</sup> 西方人喜愛蒐集阿育王石柱訓誡、佛教美術、建築和貝葉經文。

<sup>124</sup> 1867年，馬克斯穆勒在大學開設比較宗教課程，繼而編纂五十冊的《東方聖書》，在他逝世前，歐美等國學者才將非耶穌教的宗教一視同仁，以宗教看待，佛教也開始受到西方人士的重視。

<sup>125</sup> 1881年，奧登堡在柏林出版《佛陀生涯、教義、教團》，以史實為資料，敘述佛陀一生弘法的經過，該書前後被譯成十多國文字。

<sup>126</sup> 喜歡哲思的德國人最早深入佛教，十七世紀萊布尼茲（Gottfried Wihelm Leibniz, 1464-1716）在《辯神論》一書中引用佛學典故。科也本（Carl Friedrich Koeppen）的《佛教（The Religion of the Buddha, 1853-1859）》，是第一本佛教相關著作，也是德國佛教學術研究的開始。1903年，德國第一個弘揚佛法的佛教團體在萊比錫誕生，1905年該會出版的《佛教徒（The Buddhist）》，是西方第一本佛教刊物。

<sup>127</sup> 具代表性之著作有：拉森（C. Lassen）與布爾諾夫（E. Burnouf）合著之巴利語論（Essai de Pāli, 1826），荷吉森（B. H. Hodgson）著尼泊爾與西藏之語言、文學、宗教介紹（Notices of the Language, Literature and Religion of Nepal and Tibet, 1826），布爾諾夫之印度佛教史序說（Introduction a l'histoire de Bouddhisme Indien, 1845）等，梵文法華經之法文翻譯（Lotus de la Bonne Loi）亦於西元一八五二年由布爾諾夫出版，由此遂奠定佛教研究之基礎。其後，以麥克斯穆勒（Max Myller）編輯之「東方聖書」（Sacred Books of the East）為始，有多數巴利語經典、大乘佛教經典陸續譯出，乃使佛教之學術價值與哲學意義備受重視。

<sup>128</sup> 「英國皇家亞洲學會」（The Royal Asiatic Society, 1885-1904）就是為了輔助梵、巴語文的研究。

<sup>129</sup> 斯里蘭卡成為殖民地之後，斯里蘭卡的佛教徒就一直受到貶抑和壓迫，1860-1870年一群比丘開始抵抗：設立印務所、印刷各種宣傳小冊子說明佛教受迫害的情形，並建立佛教學校讓佛教徒子弟就學。其中有一位傑出的比丘『羯那難陀』（Mahotti Vatte Gunananda）公開與基督教辯論，讓人民瞭解兩教優劣、抉擇信仰。這種公開辯論自1865-1873年總共隆重舉行了五次。最

烏克德 (Colonel Henry Stell Olcott, 1832-1907) 和妻子布拉瓦茨基夫人 (Madame Blavatsky) 1880 年在紐約創立佛教靈智學會 (Buddhist Theosophical Society)，推動印度及世界各地佛教的復興運動，成立的「摩訶菩提會」<sup>130</sup>是代表。二十世紀初佛教在歐洲萌芽，德國<sup>131</sup>、英國<sup>132</sup>、法國<sup>133</sup>等國家開始成立佛教團體、發行相關刊物，佛法開始推展弘揚，但多限於少數的知識分子。

北美的佛教信仰始於西元五世紀，佛教徒從亞洲橫跨白令海峽到阿拉斯加、甚至到中美洲，之後隨著一神教興起而隱沒。1854 年華人移工在舊金山建立了佛道混和的廟宇，1870 年夏威夷的日僑引進佛教，1899 左右年輾轉傳到舊金山。二次戰後美軍的日眷促發了「日蓮正宗創價學會」的興盛；六十年代東亞的北傳佛教（中國、韓國、越南）及南亞的上座部佛教開始在美國紮根，但主要仍是侷限在族裔社區的「移民佛教」<sup>134</sup> (Immigrant Buddhism)、影響移民的文化和生活。

---

後一次，在巴那都羅 (Panadura) 舉行。『羯那難陀』雄辯的言詞徹底擊敗了基督教徒。『羯那難陀』將辯論講詞印成英文，寄到歐美各地宣傳。辯論的英文稿寄到美國後，陸軍上校奧爾高特 (Colonel Henry Stell Olcott, 1832-1907) 和他的俄籍妻子波拉瓦斯基 (H. P. Blavatsky) 讀到非常感動、也深切同情斯里蘭卡的佛教，兩人原本就對哲學和東方佛教有興趣，1880 年決定到斯里蘭卡研究佛教並幫助佛教徒。當時斯里蘭卡佛教非常衰微，為了振興佛教，同年於可倫坡成立“佛教靈智學會” (Buddhist Theosophical Society)，宗旨是發揚世界人類各宗教和平友好，及保衛宗教不被壓迫。學會先後開辦很多學校，讓佛教徒子弟就讀，教英文和僧伽羅語。如現在著名的阿難陀學院 (Ananda College)、法王學院 (Dharmaraja College)、摩哂陀學院 (Mahinda College) 等，他們也吸引許多西方學者至斯里蘭卡發展斯里蘭卡國家教育和佛教教育。

<sup>130</sup> 摩訶菩提會 (Mahābodhi Society)：印度佛教復興運動團體，是一國際性組織，又稱摩訶菩提社、摩訶菩提協會、大菩提會；原名為菩提伽耶摩訶菩提會，1891 年 5 月錫蘭居士達磨波羅 (Dharmapāla) 在美國學者奧爾高特等人之支持下創建。最初籌組於佛陀成道處菩提伽耶，正式在錫蘭可倫坡設立會址，成立目的是希望從印度教徒手中收回聖蹟菩提伽耶大塔，並復興印度及世界各地佛教。1891 年 10 月，於菩提伽耶首度召開國際佛教會議，出席者有錫蘭、中國、日本、緬甸及印度等各國代表。1892 年出版「摩訶菩提與聯合佛教世界」雜誌，後改名「摩訶菩提」，總部自可倫坡遷往印度加爾各答，1920 年於加爾各答建該會總部法芥子寺，總部設有管理部、執行委員會、財政委員會等部門。

<sup>131</sup> 1903 年德國第一個弘揚佛法的德國佛教傳道會 (Society for Buddhist) 在萊比錫誕生，塞頓杜克 (Karl Seidenstuecker, 1876-1936) 創立了「德國佛教傳道會 (Society for Buddhist)」；1905 年在柏林建立分社，改名為「德國佛教會」。1905 年該會出版《佛教徒 (The Buddhist)》，是西方第一本佛教刊物。

<sup>132</sup> 英國於 1906 年成立英國佛教協會 (The Buddhist Society of England)，成員多為學者及高級知識分子。之後依序於 1908 年發行「佛教評論」(Buddhist Review)、1925 年發行「英國佛教」(Buddhist in England)。1934 年倫敦佛教教會 (Buddhist Society, London) 則發行「中道」雜誌 (The Middle Way)，至今仍繼續出版。

<sup>133</sup> 法國在美國倫絲貝利女士 (Miss Constant Lounsbery) 協助下，1929 年由太虛大師創立巴黎佛教友誼會，並於 1939 年發刊「佛教思想季刊」(La Pensée Bouddhique)。

<sup>134</sup> 從東亞、東南亞各地移民到美國的社區，同時也把他們祖籍地不同流派的佛教帶到了美國，這些信徒基本上在自己族群的社區內從事宗教敬拜活動。

二十世紀中，日本禪宗與藏傳佛教吸引許多西方人的興趣，也透過這些西方人「輸入佛教」<sup>135</sup>（Import Buddhism）於歐美。1950-1958年間日本禪師鈴木大拙在哥倫比亞大學講授「禪」、帶動禪宗研究和禪修風氣，加上垮世代的文學作品推波助瀾、白人主流社會學禪風氣大開。1959年中共進軍西藏，法王出走印度，許多西藏僧人及喇嘛紛紛流亡海外；在動盪的反戰和反文化抗爭中，堅持和平、慈悲、非暴力的藏傳佛教僧人受到西方年輕人的喜愛，《西藏度亡經》等書籍也啟發許多人前往亞洲，懷著對東方哲學和愛與非暴力的想像、以及對人間仙境「香格里拉」的憧憬，尋找心中的「聖地」和「心靈導師」。

二十世紀中反文化思潮<sup>136</sup>從美國蔓延到歐洲，反戰的年輕人為了逃避兵役、或只是為了探索未知，跨越歐亞大陸到東方尋找上師或自我<sup>137</sup>。這些人回到美國之後、對西方主流社會產生影響、成就了佛法在西方的流布，例如：捷克·康菲爾德（Jack Kornfield）、約瑟夫·葛斯登（Joseph Goldstein）、雪倫·薩爾斯堡（Sharon Salzberg）在波士頓成立第一個內觀禪學會，成為領銜的心靈導師；年輕的卡巴金在內觀禪學會的禪七中得到啟發，之後發展出帶領風潮的正念減壓。另外，到南亞拜訪名師的丹尼爾·高曼（Daniel Goleman）和理查·戴維森（Richard Davidson），現在是知名的情緒大師和腦神經科學家；羅伯·瑟曼（Robert Thurman）和傑夫·霍普金斯（Jeffrey Hopkins）則成為國際藏學大師；曾經出家的艾倫·華勒（Alan Wallace）除了擔任法王的英文翻譯、也是著名的禪修三摩地計畫研究者和沉思科學推動者。

### 第三節 藏傳佛教引入美國之關鍵人物和當代狀況

隨著年輕人的回返，歐美各地開始陸續出現藏傳佛教寺廟、禪修中心、專門出版機構，許多大學也開始設立藏傳佛教研究所和相關課程。第一批到西方傳教的關鍵人物<sup>138</sup>，有些進入藏學和藏傳佛教學術領域，以學術傳教，如美國格魯派

<sup>135</sup> 美國人到外國學習佛法並把佛教帶回美國，在西方文化背景中向美國當地人傳播；也有一些外國佛教組織到說英語的美國人中間建立分會和發展信徒。

<sup>136</sup> 1960-1970年代反文化（Counterculture）思潮，承襲1944-1964的垮世代次文化、並包含1964-1974嬉皮士次文化。

<sup>137</sup> 長5900公里左右的自助旅行路線被稱為嬉皮之路；從丹麥的阿姆斯特丹開始一路往東，終點是尼泊爾的加德滿都（Kathmandu）或是印度的果亞（Goa）。懷著對東方哲學和平非暴力的想像、以及對人間仙境「香格里拉」的憧憬，歐美年輕人到亞洲尋找心中的「聖地」和「心靈導師」。

<sup>138</sup> 達·海倩：《藏傳佛教的世界性影響》，《西藏藝術研究》1995年第3期，第76-78頁。

的開山祖師旺格格西<sup>139</sup>；有些以心理學的語言和東方藝術與西方社會接軌，如創巴仁波切<sup>140</sup>；有些不斷摸索適合西方人的學習方式、成立第一個為美國人設立的藏傳佛教禪修中心，如坦尚喇嘛（*Tarthang Tulku*）<sup>141</sup>；有些則以宗教領袖身分帶動藏傳佛教與西方世界的交流，如十六世葛瑪巴<sup>142</sup>和十四世達賴喇嘛。

其中創巴仁波切著作等身，他革新的傳法方式切中時代氛圍，許多知名藝文人士和知識分子都是其弟子，例如詩人愛倫·金斯堡（*Allen Ginsberg*）和之後籌設心智與生命研討會的腦神經科學家法蘭絲科·瓦瑞拉（*Francisco Varela, 1946-2001*）等。創巴仁波切開創香巴拉出版社和國際香巴拉（*Shambala International*）機構，曾預言「藏傳佛法將以心理學的形式進入西方社會」，為藏傳佛教與美國心理學的交流奠下重要的基石。1974年創巴仁波切邀請十六世噶瑪巴（*Kamapa*）前往歐洲及北美洲傳法，1981年邀請第十四世達賴喇嘛前往美國，被公認是藏傳佛教進入西方的關鍵角色。

不同於其他佛教傳承常侷限在移民生活圈，藏傳佛教會通西方科學也融入美國主流社會，例如紐約中央公園旁的那爛陀沉思科學研究中心（*The Nalanda Institute for Contemplative Science*）<sup>143</sup>，創辦人 *Loizzo* 博士同時是康乃爾醫院整合醫療中心主任和哥倫比亞宗教中心教授，將藏傳佛教修持法發展成具體的身心

---

<sup>139</sup> 蒙古籍旺格格西，1955年應邀到美國弘法；先在哥倫比亞大學及華盛頓大學教授蒙古文及藏文，1958年在紐澤西州創立第一所「美國喇嘛教寺院」。著重經典的研究和禪定實修。1970年與學生在麻省成立「美國佛學研究所」，從事學術性的佛學研究；將藏傳經典翻譯成英文，並編輯《解脫門》（*The Door of Liberation*），在美出版、影響深廣。

<sup>140</sup> 創巴仁波切繼承噶舉派與寧瑪派傳承，1939年出生在西藏，被認證是十一世的仲巴·土爾庫轉世和伏藏師。從小接受嚴格的佛學訓練和教育，獲得堪布資格（*Khenpo*）。1959年流亡印度、1963年獲得獎學金至英國牛津大學深造，攻讀比較宗教、心理學和西方文化。1967年與阿貢格西在蘇格蘭成立禪修中心。1970年春天到美國弘法，先後創立「虎尾禪修中心」（*Tail of the Tiger Meditation*）<sup>140</sup>、「*Karma Dzong* 禪修中心」<sup>140</sup>。1973年設立「金剛界」國際學會作為領導中心，成立「那難陀基金會」、以及北美第一所佛教大學：那洛巴大學（*Naropa University*）。

<sup>141</sup> 塔尚喇嘛繼承寧瑪派（*Nyangmapa*）法統，推廣大圓滿教授。1959年離開西藏，1962年被寧瑪派領袖敦珠尊者（*Dudjom Rinpoche*）指派到印度梵文大學任教六年；1963年在印度成立「西藏佛教中心」（*Dharma Mudranalaya*）；1964年達賴喇嘛指派他參加「世界宗教會議」（*World's Religion Conference at Mysore India*）並發表佛學演講。1968年到美國、1969年在加州大學柏克萊分校校園旁設立「西藏寧瑪禪修中心」（*Tibetan Nyingmapa Meditation Center*），為第一個藏寧瑪派的修習所在地。

<sup>142</sup> 又稱大寶法王（為明成祖賜號），是藏傳佛教噶舉派中的最高持教法王，也是最早開啟轉世傳統的藏傳佛教領袖，被視為金剛總持的化身。1959年十六世大寶法王流亡印度，1974年第一次出訪歐洲、北美洲，在羅馬見到教宗聖保羅六世；之後連年訪問歐美，各地紛紛成立寧瑪禪修中心。1981年，噶瑪巴印製流通大量經典，其中包括五百部德格版（*Dege*）的甘珠爾（*Kanjur*）大藏經，贈與全世界五百座寺廟。十七世大寶法王於2008年初訪美國《時代雜誌》即專文報導。

<sup>143</sup> *Joe Loizzo* 博士創立的非營利機構；*Loizzo* 是精神科醫師，倡導那爛陀傳統不遺餘力。



靈療癒<sup>144</sup>課程、積極推動不餘遺力。美國最大和最知名的 Omega Institute 禪修中心<sup>145</sup>，講師群包含卡巴金等著名學者和靈性導師，在白人為主的師資中，藏傳佛教傳法者<sup>146</sup>和藏系學者是固定的東方臉孔。20 世紀的動盪中藏傳佛教遭遇了存亡的挑戰；21 世紀藏傳佛教超越地域和疆界、進入更廣闊的世界舞台。



---

<sup>144</sup> 成立二年制沉思心理治療專業培訓課程 (Contemplative Psychotherapy)，和四年制永續幸福課程 (Sustainable Happiness Program)，其中也包含 Loizzo 研發的慈悲沉思技術：Compassion-Based Resilience Training (CBRT)。

<sup>145</sup> Omega Institute 課程內容從女性&弱勢權益促進、新時代靈性課程、宗教教授、到嚴謹的學術議題，師資都是一時之選，從頂尖沉思科學家到著名的靈性導師。網路課程多元、成員跨越過國界。園區內結合環保、生態、藝術、正念、靈性療癒。

<sup>146</sup> 例如美籍西藏金剛乘比丘尼佩瑪秋卓 (Pema Chödrön) 也長期在此授課，1974 年受戒，長期在歐洲、澳洲、北美主持佛法禪修講座，是北美第一座藏密修道院甘波修道院院長。著作《當生命陷落時》、《轉逆境為喜悅》…為台灣暢銷書，曾創下半年十幾刷的盛況。

## 第四章 藏傳佛教與沉思科學的交會

西方科學的開展和基督信仰緊密相契，藏傳佛教如何進入學術領域？

時代的動盪讓藏傳佛教進入西方世界，達賴喇嘛與「心智與生命」研討會，讓西方對佛教有興趣的學者，一起對焦在佛教心理學的「沉思實踐」，一方面它開拓了心智的範疇，一方面也提供有實證基礎的技術，作為心理健康的情緒保健工具。

### 第一節 心、意識之科學探究

西方科學最早建立在宗教對萬事萬物的探索之上，一開始密不可分；1543年哥白尼發表《天體運行論》指出地球繞著太陽運轉，人類和地球並非宇宙的中心、鋪下科學革命的種苗。1859年達爾文發表《物種起源》，挑戰神造世人的觀點，指出人類的祖先可能是靈長類動物，物競天擇、適者生存才是生命「演化（revolution）」的路徑。20世紀初佛洛伊德的《精神分析》則質疑人類的「自由意志」，「本能」和「驅力」才是主人。經歷文藝復興和工業革命反省批判的西方文明，科學自此和宗教分道揚鑣。科學心理學也開始與哲學分家，而「心」和「意識」一開始被劃分在宗教領域。

#### 一、意識（consciousness）、冥想（meditation）研究發展

1879年馮德（Wilhelm Maximilian Wundt, 1832-1920）在德國萊比錫建立科學實驗室、標榜以能客觀測量的研究方法和「內省法（introspective）」來研究人類心理，科學心理學正式與宗教和哲學劃分界線。1902年美國心理學之父威廉·詹姆斯（William James）出版《宗教經驗之總總》（The Varieties of Religious Experience），書中探討「意識（consciousness）」、「冥想（meditation）」和密契經驗（Mystical Experience）等，在當時的氛圍中，並不被視為科學<sup>147</sup>。1905、1906年，威廉·詹姆斯在哈佛大學課程講義中最早使用「超個人」（Transcenders）一詞，詹姆斯一生致力探討超個人心理現象（Transpersonal Psychology）<sup>148</sup>，呼籲將「意

<sup>147</sup> 丹尼爾·高曼、里查·戴維森著：《平靜的心，專注的大腦》，（台北市：天下雜誌，2018年），頁56-57。

<sup>148</sup> 1905年詹姆斯就採用「超個人 Transcenders」一詞。「Trans-」同時具有超越、跨越的意思。

識的改變」(altered state of consciousness) 引入科學研究範圍，但這樣的呼籲並未被接受。

20 世紀初，人類經歷兩次世界大戰的重創，主流心理學對人性持悲觀的態度，「精神分析」認為人是被生物本能和潛意識所操縱，「行為學派」則認為人純粹被環境塑造，情緒(emotion)、「意識」(consciousness)等精神狀態(mental states)都是無法研究的「黑盒子」，所有的行為只是刺激和反應之間的連結、增強(reinforcement)和操作性制約的結果；並不存在自由意志和主體性。

1956 年亞伯拉罕·馬斯洛 (Abraham Maslow, 1908-1970) 提出「人本心理學 (Humanistic Psychology)」<sup>149</sup>，是對行為學派和精神分析的反動；認為人有精神和靈魂，有認知和思想、有自由和自尊，應當研究幸福、快樂、善良、美德、愛、高峰經驗和自我實現等。在人本主義和存在主義心理學激盪下，出現「人類潛能運動 (Human Potential Movement)」，強調人不是動物也不是機器，有主體性，可以追求自我價值，可以開發潛能，達到充滿創造力、幸福和自我實現的生命最優狀態。馬斯洛在 1967 年修正觀點，提出自我實現不是發展的終點，還有超越或靈性的層次；1968 年馬斯洛再將「超個人心理學」(Transpersonal Psychology)<sup>150</sup>列入心理學第四勢力<sup>151</sup>。1969 年《超個人心理學》創刊成立、1971 年超個人心理學協會創立，同年丹尼爾·高曼在《超個人心理學》期刊發表探討冥想改變意識狀態的文章，但在當時並不被嚴謹的學術圈所接受。

依據 Loizzo (2014)<sup>152</sup>，美國第一批的「冥想」生理研究出現在 1950-1960 年代；1960-1970 年代「人本心理學 (Humanistic Psychology)」<sup>153</sup>運動時也曾出現<sup>154</sup>，

---

<sup>149</sup> 人本主義心理學興起於 20 世紀 50 年代的美國。受當時人道主義和存在主義哲學的影響，批判和繼承行為主義心理學、精神分析心理學等學派的基礎上形成了自身的理論體系。與其它心理學派不同，它主要研究人的本性 (nature)、潛能 (potentiality)、經驗 (experience)、價值 (value)、創造力 (creativity) 和自我實現 (self-actualization)。人本心理學的形成，為人類瞭解自己樹立了新的里程碑，為心理學的發展開闢了新的方向，所以又被西方稱為心理學的“第三勢力”。人本主義心理學的主要代表人物有四位：馬斯洛 (Abraham Maslow, 1908-1970)、羅傑斯 (Carl Ransom Rogers, 1902-1987)、羅洛·梅 (Rollo May, 1909-1994) 和布根塔爾 (James Bugental, 1915-)。

<sup>150</sup> 超個人心理學 (Transpersonal Psychology) 是心理學的一個分支，專長於跨越自我層面的心靈研究、跨越個人領域的心理學，和人性在靈性方面的層面。根據這個定義，超個人心理學的研究範圍包括有：個人成長 (self-development)、高峰經驗 (peak experience)、神秘經歷 (mystical experiences)、以及超脫傳統自我界線的發展可能。

<sup>151</sup> 心理學的三種勢力：精神分析、行為學派、人本心理學。但不管是號稱第三勢力的人本心理學，或第四勢力的超個人心理學，都在主流邊緣之外。

<sup>152</sup> Joseph Loizzo, "Meditation research, past, present, and future: perspectives from the Nalanda contemplative science tradition," *Ann. N.Y. Acad. Sci.* 1307 (2014): 43-54.

但直到 1979 年卡巴金將「正念減壓 (MBSR)」引入醫院臨床運用之後，禪修才真正進入西方主流科學領域。

1995 年因《情緒智商》<sup>155</sup> (EQ) 一書革新世人對 IQ 和情緒管理看法<sup>156</sup>的丹尼爾·高曼、和腦神經科學家理查·戴維森，兩人的學術歷程<sup>157</sup>反應了美國「沉思科學」的發展史。兩人在哈佛就學時期就對冥想研究感興趣；曾前往印度和東亞尋訪心靈導師。高曼 1970 年代即在印度發表「冥想與治療」(Meditation as Meta-Therapy)，並拜訪當代知名上師：庫努喇嘛、馬哈西、尼姆·卡洛里·巴巴、慕寧達 (Anagarika Munindra)、葛印卡、向智長老…等；1971 年在《超個人心理學》發表文獻，探討三摩地 (Samadhi) 和內心素質轉變的關係；1973 年高曼的博士論文題目是「禪修可以阻斷身體對壓力的反應」。高曼博士後留校開課，與學弟理查·戴維森<sup>158</sup>合作探討冥想時的「注意力」<sup>159</sup>。雖然高曼當年的研究深具前瞻性，卻不被主流學術界接受；戴維森則修改論文題目才謀得學校教職。三十年後，高曼與戴維森受邀參加 2000 年的「心智與生命研討會」，兩人再度和冥想和「沉思科學」接上線、也成為該領域的先驅者。

## 二、正念革命 (The Mindful Revolution)

喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 從佛教和瑜珈等東方身心傳統中汲取靈感<sup>160</sup>，1979 年在麻州大學醫學院附設醫院開設正念減壓 (MBSR) 門診，卡巴金對「正

---

<sup>153</sup> 人本心理學代表人物有 Rollo May、Carl Rogers、Karen Horney、Aron Antonovsky 和 Abraham Maslow；二十世紀初期，精神分析和行為學派當道，否認人的自由意志和主體性，精神分析強調人被原始本能和潛意識所控制；行為學認為人是刺激和反應連結增強的產物，心理歷程被視為無法測量的黑盒子，人本心理學是對這兩種主流心理學的反動，認為人有精神和靈魂，有認知和思想、有自由和自尊，應當研究幸福、快樂、善良、美德、愛、高峰經驗和自我實現等。

<sup>154</sup> 1970 年代 Daniel Goleman 幾篇關於禪修和注意力的開創性研究並未引起注意。

<sup>155</sup> EQ 出版時全球熱銷五百萬本，有革命性的影響力，不只是教育領域，在企業領域也大受歡迎，翻譯成四十種語言，也入選《時代雜誌》二十世紀最有影響力的二十五本企管書籍。在九十年代之前，智商 (IQ) 是唯一衡量能力的指標。

<sup>156</sup> 致力推動全球情緒教育 SEL (Social and Emotional Learning) 的推動，也參與成立了芝加哥大學「學業、社會情緒能力學習的協同機構」(Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning, CASEL)；並協助指導 SEE 學程的開發。

<sup>157</sup> 丹尼爾·高曼、里查·戴維森著：《平靜的心，專注的大腦》，(台北市：天下雜誌，2018 年)，頁 56-57。

<sup>158</sup> 丹尼爾·高曼、里查·戴維森著：《平靜的心，專注的大腦》，(台北市：天下雜誌，2018 年)。戴維森與卡巴金當時都對冥想研究有興趣，1973 年戴維森計畫跟隨高曼的腳步到亞洲拜訪向智長老，臨行還是卡巴金幫忙惡補冥想技巧。

<sup>159</sup> 論文名稱：〈禪修和催眠中注意力的角色：意識轉化的心理生理學視角〉，參考丹尼爾·高曼、Richard Davidson：《平靜的心，專注的大腦》，(台北市：天下雜誌，2018 年)，頁 56-57。

<sup>160</sup> 卡巴金在麻省理工學院念書時，參加「內觀禪修社」(Insight Meditation Society Barre Massachusetts)，「內觀禪修社」是由美國第一代靈性領袖約瑟夫·葛斯登 (Joseph Goldstein)、

念」的定義是：「有意的、不評判的、對當下的覺知」。MBSR 是一套八週的身心訓練，標榜去宗教化和普世性，在各領域激起廣大迴響，2004 年時代雜誌以「正念革命」為名探討這股風潮，正念的成效也獲得大量研究支持。正念相關研究從 2000 年開始遽升（請參考圖 2），也成為二十一世紀的美國社會時尚，引爆的知識經濟讓坊間各種「正念核心技術（Mindfulness-Based interventions，稱 MBIs）」百花盛開，例如：正念認知療法 MBCT、正念飲食、正念對話等等開枝散葉，深刻的影響美國的社會和文化。

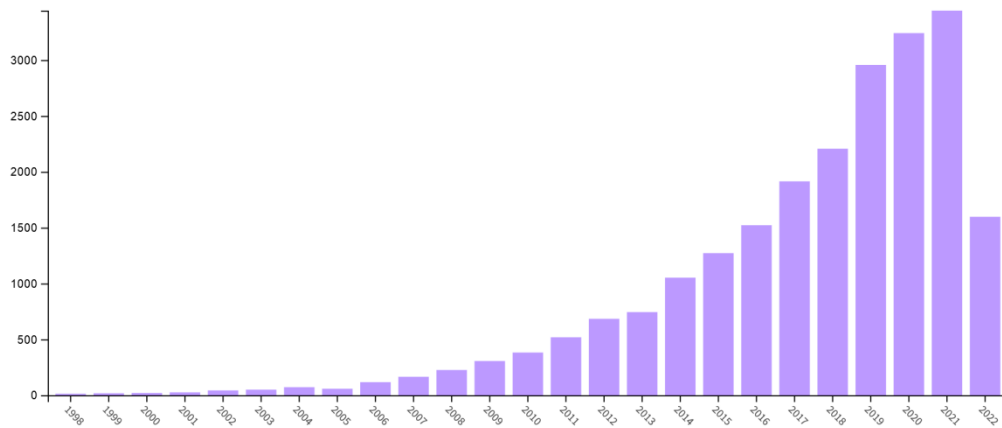
2014 年 2 月美國時代雜誌（TIME）以「正念革命」為封面故事，美國本土超過兩百多所醫院提供正念減壓療程，卡巴金正念減壓（MBSR）的作品被譯為三十多種語言，有非常多學術研究支持 MBSR 的效果，主要集中在身心互動的療癒，以及正念訓練在慢性疼痛、壓力、憂鬱、過動疾患領域的臨床應用，甚或性犯罪。正念減壓的風潮與正念對大腦影響的相關研究，學者利用先進的儀器，fMRI、EEG 等來測試，結果發現禪正念減壓對免疫系統、專注力、判斷力有正面影響；正念療癒與大腦神經科學的發現兩者相互增益<sup>161</sup>，引發後續研究熱潮<sup>162</sup>，促成「身整合心醫學」（Mind/Body Medicine）、「行為醫學」（Behavioral Medicine）以及「輔助與另類療法」（Complementary and Additional Therapy）等嶄新的醫學研究領域的開展，醫學界不再視身體與心理為二元分離、互不相干的實體，認為整體健康不僅關乎生理的因素，更涉及內在心靈的力量。

---

雪倫·沙隆和葛斯登、捷克·曼菲爾德一起在麻州創立禪學會，也是北美第一個內觀禪學會。卡巴金同時也跟韓國高山大師學禪。

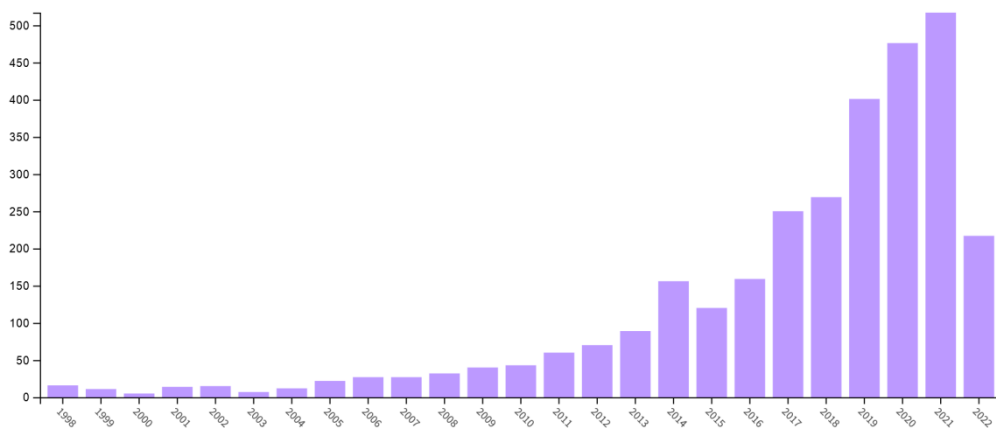
<sup>161</sup> 喬·卡巴金、理察·戴衛森、薩拉·豪斯曼等合著，石世民譯：《禪修的療癒力量》，（晨星，2012 年），頁 286。

<sup>162</sup> 1987 年從法王與科學家對話開始，慈悲與禪修相關的研究從一年不到五十篇變成一年數百篇的級數增加。



**圖 2 以「正念 (MINDFULNESS)」之關鍵詞查出的論文出版數據 (1998-2022)**  
(資料來源：2022 年 7 月 6 日 SCI 期刊論文索引)

正念的成功成為沉思科學的沃土，推動相關研究，新一波的研究從專注呼吸的正念類型沉思實踐，拓展到「建構型」沉思實踐，其中以「慈悲」為主題的論文數量在近年也開始啟動和成長（見圖 3），「慈悲」原本並非西方心理學的常用語，是由達賴喇嘛與「心智和生命研討會」的科學家們，如理查·戴維森、保羅·艾克曼、丹尼爾·高曼等人引入美國科學研究領域。



**圖 3 以「慈悲實踐 (COMPASSION PRACTICE)」之關鍵詞查出的論文出版數據 (1998-2022)**  
(資料來源：2022 年 7 月 6 日 SCI 期刊論文索引)

### 三、「破壞性情緒管理」與「慈悲」冥想

#### 西方情緒理論

情緒是人類心理活動的重要面向，在人類的歷史中不乏各種形式和角度的探究；時至今日，情緒的定義、種類、理論各家爭鳴，尚無一個四海皆準的共識。依據教育大辭典<sup>163</sup>：「情緒」的英文 Emotion 源自於拉丁文的 *Emovere*，其中「E」有「出去」的意思，而「*movere*」則有「移動」、「激動」或「刺激」之意。情緒英文字「emotion」和「mood」常常交替使用，但心理學家認為二者所指並不相同<sup>164</sup>，「情緒（emotion）」通常發生在「mood」的脈絡之下，是一種相對強烈的主觀情感狀態，也是對所經歷事物的反應。

二十世紀初科學心理學成立，美國心理學之父詹姆斯即從情緒的生理層面探討其科學面向<sup>165</sup>。行為主義學派認為情緒是刺激和反應的制約作用，隨著科學工具的進步，已進展到腦神經的情緒科學研究。情緒理論常探討情緒組成成分及之間的關係，以及情緒認知和動機。羅斯曼（Roseman）的五元素理論（Five components）<sup>166</sup>則涵蓋這兩類；例如「害怕」的現象學經驗（Phenomenological）是危險、心跳加速；生理學反應是交感神經系統被喚起或腦區的激活；害怕的臉部表情（Expressions）是眉毛上揚，眼睛睜大，嘴唇後縮；害怕的行為反應則是警覺、準備「攻擊或逃跑」；動機則是尋求安全。

雖然情緒表達可能會因後天學習、經歷與文化而有表現的差異，但生物演化論的角度一直歷久彌新，人類（包含哺乳類）特定表情的情緒意義有相當的普世性，例如高興時大笑，害怕時退縮，生氣時攻擊等，達爾文在其著作《人與動物的情緒表達（The expression of the emotions in man and animals）》中提出情緒表

<sup>163</sup> <https://terms.naer.edu.tw/detail/1309693/>

<sup>164</sup> 保羅·艾克曼在《情緒的本質》一書中指出二者間的差異和複雜關係的關係：「情緒（emotion）」持續的時間（duration）較短，「mood」持續較長；「mood」會降低引發「emotion」的閾值（threshold）；如果「emotion」發生在持續的「mood」之中，調節（modulation）會更困難；有跨文化的「emotion」面部表情，「mood」沒有；比較容易指出「emotion」的誘發因素。

<https://www.paulekman.com/blog/mood-vs-emotion-difference-between-mood-emotion/>

<sup>165</sup> 情緒狀態包括生理喚起、心理評估和主觀體驗；詹姆斯-蘭吉理論（James-Lange Theory）認為，情緒源於對生理喚醒的詮釋（例如：受到威脅時交感神經系統被刺激喚起，心跳加速、呼吸頻率增加，出現戰鬥或逃跑反應，詮釋為恐懼）。另外，由於對此理論的批判，發展出坎農-巴德理論（Cannon-Bard Theory）和 Schachter 提出的情緒二因論（Two-Factor Theory of Emotion），坎農-巴德理論則認為生理喚醒和情緒體驗同時發生，但又相互獨立；二因論則認為情緒包含生理喚起和認知詮釋，兩者缺一不可。

<sup>166</sup> Roseman, I. J., Wiest, C., and Swartz, T. S., "Phenomenology, behaviors, and goals differentiate discrete emotions," *Journal of Personality and Social Psychology*, 67.2 (1994): 206–221. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.2.206>

情是與生俱來的、具有普世共同特性。依據心理學家和人類行為學家在不同地區觀察，證實的確有一些基本情緒；保羅·艾克曼的「基本情緒理論 (Basic Emotions Theory)」指出有一些個別的情緒、有各自明顯且共通的臉部表情，「演化」扮演很重要的形塑因素，艾克曼指出有七種跨文化的基本情緒：哀傷 (sadness)、生氣 (anger)、驚訝 (surprise)、害怕 (fear)、嫌惡 (disgust)、輕蔑 (contempt) 和愉快 (happiness)。艾克曼建立的「情緒表情編碼系統 (the Facial Action Coding System, FACS)」至今仍是臉部微表情識別 (micro expression)<sup>167</sup> 的重要工具。

另外，情緒認知的論述也越來越被重視。1960 年代 Arnold (1960) 和 Lazarus (1966) 發展出「評估理論 (appraisal theory)」，其本質反應了古希臘亞里士多德以降情緒的系統觀點；1980 年代「評估 (appraisal)」成為情緒研究核心的概念。「評估理論」的核心原則是：情緒被引起和被區分是基於個人主觀評價，或是在多種維度或條件時，對「情況 (situation)」、「對象 (object)」或「事件 (event)」的個人意義做評估。當情況被主觀評價或「評估 (appraisal)」<sup>168</sup> 為阻礙或可能阻礙某種動機狀態時，就會產生心理壓力、引發情緒。

「評估理論」定義情緒是過程而不是狀態，情緒過程是連續和回歸 (recursive) 的。「評估理論」將「情緒生活事件 (emotional episode)」視為涉及許多有機系統或成分組合的動態變化，幾個情緒事件可能會並行。一個系統的變化會回饋給其他系統；例如，評估改變可能會導致生理和行為反應的變化，反過來，生理和行為反應的變化可能會直接或間接導致評估的變化。

### 東西方情緒心理學的交會

1987 法王和法國智利裔腦神經科學家法蘭絲科·瓦瑞拉及企業家亞當·英格 (Adam Engle) 在印度達蘭沙拉舉辦第一屆「心智與生命」研討會，研討會提供一個嚴謹的交流平台，讓當代科學家、佛教學者、沉思專家深度交流。1992 年理查·戴維森初次到印度德蘭沙拉參加「心智與生命研討會」，會後在瓦瑞拉的建議和法王的支持下，開始研究喜馬拉雅山上的瑜珈士；之後這些至少閉關三年以上的瑜珈士到美國威斯康辛大學的腦神經科學研究室，以最先進的科學儀器進行相關研究，幫助世人解密何謂「修行」。法王也好奇西方情緒研究為何以憂

<sup>167</sup> 這是個非常快速的臉部動作，持續時間不到十五分之一秒，卻是洩漏真實感覺、內在情緒的重要來源。

<sup>168</sup> 有兩種基本類型的評估，它們都涉及評估事件的個人意義：(1) 初步評估：解決一個人與環境相遇時發生的事情是否與一個人的價值觀、目標承諾、對自我和世界的信念以及情境意圖相關，如果是，以何種方式相關。(2) 二級評估：關注對陷入困境的人與環境關係可以採取的措施——即應對選擇、社會和心理約束以防止將其付諸實施，以及對這種關係結果的期望。



鬱、焦慮等「負向情緒」為主，很少探討慈悲、幸福、快樂等「正向情緒」？於是戴維森決定將「慈悲」的研究主題帶進科學的領域。<sup>169</sup>

2000 年以「破壞性情緒管理」為名的「心智與生命研討會」是藏傳佛教與美國當代心理學交流的里程碑，參與的科學家有丹尼爾·高曼、保羅·艾克曼(Paul Ekman)<sup>170</sup>、理查·戴維森，以及藏傳佛教比丘馬修·李卡德(Matthieu Ricard)、前僧侶艾倫·華勒士(B. Alan Wallace)<sup>171</sup>，雙方分別從各自的知識論和應用實務進行交流。科學家對藏傳佛教僧侶處理負面情緒的能力感到好奇<sup>172</sup>，例如：勞改營倖存的僧侶如何能不失去對獄卒的慈悲心？

佛教以宏觀的視野（例如：輪迴、涅槃）看待苦樂、苦樂涉及的情緒和認知之間動態的因果關係，佛教認為無論好壞，會破壞心的平靜就是「苦(dukkha)」，佛教對苦有微細的觀察和分類，例如三苦、六苦、八苦。佛教透過禪觀對情緒運作有微細的認識，像「心」和「心所」。古印度以「奢摩它」(shamatha)和「毘鉢舍那」(vipassana)等沉思實踐作為調整心識和情緒的方法，佛教處理「破壞性情緒」的方式不是壓制，而是透過「奢摩它」(shamatha)和「毘鉢舍那」(vipassana)去看見這些心理狀態如何產生、如何作用、如何影響，並從中擺脫出來。佛教的「樂(sukha)」指能幫助自己和他人從「苦」出離、獲得幸福的心理狀態、是對現實本質的洞察，接近事物真相、持久的幸福感和身心最優發展狀態。「樂」是經過心智訓練（修行）產生的持久特質(trait)。因此能達到 sukha 狀態的瑜珈士成為科學家探索「破壞性情緒管理」的理想研究對象。

會議之後，保羅·艾克曼、理查·戴維森與藏傳佛教比丘馬修·李卡德、前僧侶艾倫·華勒士(B. Alan Wallace)依據各自的知識體系一起合作探討「情緒」和「幸福」的文獻<sup>173</sup>，佛教作者提供「佛教觀點」，心理學家則提供科學研究方

---

<sup>169</sup> CD Ryff, "Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia," *Psychother Psychosom* 83 (2014):10-28. <http://dx.doi.org/10.1159/000353263>.

<sup>170</sup> 保羅·艾克曼(Paul Ekman)是知名的情緒表情專家，加州大學舊金山醫學院心理系名譽退休教授，曾獲美國心理學會的傑出科學貢獻獎，被列為二十世紀前一百位影響力心理學家。

<sup>171</sup> 華勒士 B. Alan Wallace 是美國人，曾經出家 and 擔任法王的英文翻譯；創立聖塔芭芭拉意識研究院(Santa Barbara Institute of Consciousness Studies)；2007 年華勒士與美國加州大學戴維斯分校心腦中心(Center for Mind and Brain)克里福德·沙龍(Clifford Saron)合作進行三個月的「三摩地計畫」(Shamatha Project)。

<sup>172</sup> Richard J. Davidson and Anne Harrington, eds. *Visions of Compassion: Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature* (New York: Oxford University Press, 2001), p. 288.

<sup>173</sup> Paul Ekman, Richard J. Davidson, Matthieu Ricard, and B. Alan Wallace, "Buddhist and Psychological Perspectives on Emotions and Well-Being," *Current Directions in Psychological Science* 14.2 (2005): 59-63.

向和理論部分，為雙方的交流鋪下重要的基礎。以「僧侶與哲學家」<sup>174</sup>一書聞名的法籍比丘馬修·李卡德，畢業於著名的法國巴士德學院，受過嚴謹的西方學術訓練，加上個人多年的實修，成為東西方重要的聯繫窗口。之後戴維森邀請法王和藏傳佛教專家（瑜珈士）<sup>175</sup>進入美國威斯康辛大學腦神經科學實驗室、進行科學研究。

早期的冥想研究只能做前後測調查和內省報告、黑盒子的內容無法以客觀的工具觀察；20世紀末腦神經研究工具的進步、推進了科學研究的範疇。「腦部功能性磁共振造影 fMRI」<sup>176</sup>、腦電圖 EEG<sup>177</sup>等科學儀器可以記錄瑜珈士進行沉思實踐時的腦部變化，從詹姆斯呼籲研究「意識改變」開始，經過將近一世紀，透過新的科學工具協助，主流科學開始聚焦在「意識」、「心」的作用。

2004年戴維森與瓦瑞拉的學生盧茲發現<sup>178</sup>，8位閉關三年半以上的奧林匹克選手等級瑜珈士，可以隨心所欲地誘發 $\gamma$ 腦波和「高頻伽馬同步信號」；顯示長時間的鍛鍊，能增加大腦神經元的「神經可塑性（neuroplasticity）」<sup>179</sup>。基於慈悲等社會情緒（social emotions）對人際互動和身心健康的重要性，2013年德國馬克斯普朗克研究所（Max Planck Institute）的神經科學家塔轟·辛格博士（Tania Singer）進一步研究健康成年人的情感可塑性<sup>180</sup>，對受試者進行「社會情感視頻

<sup>174</sup> 比丘 Matthieu Richard 誕生在法國一個高級知識分子家庭，父親是法國重要的哲學家與政論家之一，也是著名法蘭西語文學院（Academic Fraicaise）四十位院士之一。母親是一位藝術家。「僧侶與哲學家」是他們父子的對談。

<sup>175</sup> 每位藏系僧侶至少有過一次持續三年的閉關禪修，三年閉關中每天至少有 8 小時正式修行，保守估計每次閉關相當於 9500 小時。有超過 21 位瑜珈士到戴維森的實驗室接受正式測試。

<sup>176</sup> 功能性磁共振造影（fMRI, functional magnetic resonance imaging）是一種新的神經影像學，原理是利用磁共振造影來測量神經元活動所引發之血液動力的改變。由於 fMRI 的非侵入性、沒有輻射問題與、因此被廣泛的應用在腦部功能定位領域。功能性核磁共振造影技術 fMRI，能捕捉腦部不同區域瞬間連續活動變化的動態圖像紀錄，有別於普通核磁共振造影技術（MRI）只提供腦部或身體活動的靜態照片。

<sup>177</sup> 腦電圖（Electroencephalography, EEG），透過腦電圖描記儀，從頭皮蒐集人體腦部自身產生的微弱生物電，並放大記錄而得到的曲線圖。原理：腦電圖測量來自大腦中神經元的離子電流產生的電壓波動。

<sup>178</sup> A. Lutz, L. Grieschar, N. Rawlings, et. al. “Long-term meditators self-induce high amplitude gamma synchrony during mental practice,” *Proc. Natl. Acad. Sci. USA* 101 (2004): 16369–16373.

<sup>179</sup> Cortland J. Dahl, Christine D. Wilson-Mendenhall, and Richard J. Davidson, “The plasticity of well-being: A training-based framework for the cultivation of human flourishing,” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 117.51 (2020): 32197–32206.

<https://doi.org/10.1073/pnas.2014859117>。詹姆斯（William James, 1842-1910）就曾假設大腦會不斷因經驗改變。但主流神經科學家曾經認為神經可塑性僅出現在兒童時期，直到20世紀後半葉，一些腦神經科學家才主張腦從出生到死亡都存在可塑性，可以改善認知功能，即使在老年期，增進學習、思考、感知和記憶能力也是可能。

<sup>180</sup> Olga M. Klimecki, Susanne Leiber, Claus Lamm, Tania Singer, “Functional Neural Plasticity and Associated Changes in Positive Affect After Compassion Training,” *Cerebral Cortex* 23.7 (July 2013): 1552–1561. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhs142>

任務 (Socio-affective Video Task)<sup>181</sup>，探討受試者目睹他人痛苦時的生理與主觀反應，研究發現除了產生同理心的核心神經網絡被激活之外 (fMRI 觀察到受試者大腦前島葉和前內側扣帶皮層出現負面影響和反應)，伴隨著慈悲訓練增加，在目睹其他人痛苦時強正向的情感會增加，研究者觀察到受訓者在包括內側眶額葉皮層、殼核、蒼白球和腹側被蓋區域在內的神經網絡中引發活動，也就是慈悲的訓練是一種應對痛苦的策略，即使在面對他人的痛苦時、也能產生積極的情感。促進遭遇痛苦之後的復原力。

美國《時代雜誌》與《國家地理雜誌》等刊物報導了瑜珈士的沉思研究：明就仁波切大腦左前額葉與快樂相關的神經元活動在「禪定狀態」時躍升了 700%；馬修·李卡德與高級認知功能相關的腦波超越脫俗，掀起西方人對佛教和修行的肯定和興趣。2003 年戴維森研究團隊關於瑜珈士沉思實務的文獻<sup>182</sup>發表在美國國家科學期刊；美國麻省理工學院麥戈文腦科學研究所 (McGovern Institute for Brain Research) 合辦了第十一屆的「心智與生命研討會」，由於該校及該研究所在學術界的地位，格外具有指標性意義；同年美國腦神經科學年會邀請法王做開幕演講，是該會議第一次邀請宗教界人士；2004 年美國國家衛生研究院舉辦了「正念禪修與健康」研討會，之後約翰霍普金斯大學醫學中心和喬治城大學醫學中心合辦「心智與生命研討會」，兩校校長公開出席表示支持，並肯定相關研究成果促成「身心整合醫學」的建立。

戴維森博士邀請喜馬拉雅山的瑜珈士進入西方大腦神經科學實驗室，帶動後續方興未艾的研究，宗教與科學再度接軌。理查·戴維森博士也提到「心智與生命研討會」及藏傳佛教瑜珈士的「腦神經可塑性」對正念的風潮功不可沒。透過心智鍛鍊 (修行)，人可以掌握「心」與「心的作用」、不只是被本能和環境所形塑和驅使、能找回復原力和幸福的主控權<sup>183</sup>，這些研究也推波助瀾「沉思科學」的孕育。

---

<sup>181</sup> 讓受試者觀看奠基在現實生活中的短視頻、會序列出現描述他人遭遇危難的情境。

<sup>182</sup> Davidson, R. J.; Kabat-Zinn, J.; Schumacher, J.; Rosenkranz, M.; Muller, D.; Santorelli, S.; Urbanowski, F.; Harrington, A.; Bonus, K.; Sheridan, J. F. "Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation," *Psychosomatic Medicine* 65.4 (2003): 564–570.

<sup>183</sup> RJ Davidson and BS McEwen, "Social influences on neuroplasticity: stress and interventions to promote well-being," *Nat Neurosci.* 15.5 (2012): 689-695. doi:10.1038/nn.3093

## 第二節 藏傳佛教與沉思科學 (Contemplative science)<sup>184</sup>、

### 正向心理學

佛教與西方文明的相遇，出現「正念革命」和「慈悲」等新思潮，也激盪出「沉思科學」和「慈悲核心」新典範。

#### 一、心智與生命研討會與沉思科學 (Contemplative science)

人類大腦的認知機制是簡化、慣性和直覺反應<sup>185</sup>，佛教的沉思實踐和技術，證實可以對大腦和人類心理狀態產生永續的改變，甚至改變直覺反應。2004 年戴維森和盧茲團隊的瑜珈士「腦神經可塑性」研究，加上 2011 年 Britta K. Hölzel, Sara W. Lazar<sup>186</sup>發現正念禪修者的大腦額葉和島頂皮層厚度會增加的研究，研究支持「冥想」使大腦產生新的神經元連結模式取代舊的連結模式，改變直覺反應。

「腦神經可塑性」的發現推進腦神經科學的里程碑，也成為相關實務的起點，理查·戴維森稱這個新領域為「沉思神經科學 (contemplative neuroscience)」，其目標是透過對心靈本質的洞察，以及研究驗證，培養促進「人類的最優發展 (human flourishing)」的親社會 (Pro-social) 特質」。法國腦神經科學家暨知識論學者瓦瑞拉的「神經現象學」提供沉思科學方法論，「神經現象學」指受試者第一人稱的主觀經驗內省報告和現象學<sup>187</sup>調查，因為神經科學是否能解釋心靈，主要跟「意識」有關，然而「意識」的關鍵特徵就是主觀，「意識」是個體的「第一人稱視角 (first-person perspective)」與「主觀現象 (subjective phenomenon)」，

---

<sup>184</sup> Richard J. Davidson and Cortland J. Dahl, "Varieties of Contemplative Practice," *JAMA Psychiatry* 74 (2017): 121-123.

<sup>185</sup> Amos Tversky 跟 Daniel Kahneman 提出來的認知雙系統理論，人腦處事情、面對問題時有兩套系統/流程，一個快速、省力，但是容易出錯，名為系統一。另一個精準、但費力、慢速，名為系統二。一般人所說的「直觀」，通常即是指系統一，而思考，或者有人所謂的「理性」，即是指系統二。

<sup>186</sup> Britta K. Hölzel, Sara W. Lazar, Tim Gard, Zev Schuman-Olivier, David R. Vago, and Ulrich Ott, "How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective," *Perspectives on Psychological Science* 6 (2011): 537.

<sup>187</sup> 現象學是以第一人稱 (first-person) 為依據，來分析經驗 (意識) 和意識的結構與現象性質 (主觀性和意向性) 的現象學，法國哲學家梅洛龐帝認為，身體及其以大腦為依據的感覺運動功能對意識很重要，意識必須依賴身體，也就是所謂的「體現」。

「第二人稱」是指受過專業訓練的調查者，「第三人稱視角（third-person perspective）」指客觀的「科學測量（objective）」<sup>188</sup>和科學資料。

有經驗的瑜珈士既是研究對象又是研究的合作者，在研究意識的過程中報告自己的主觀經驗。曾是藏傳佛教僧侶的物理博士艾倫·華勒士定義「沉思科學」<sup>189</sup>：利用認知科學、神經科學等專業知識與科學工具，配合資深禪修者的經驗與心智的訓練技巧，共同合作來探詢「心」或「意識」的本質問題。「鍛鍊過（well-refined）」的禪修者提供的第一手經驗，加上客觀的科學儀器和研究方法，作為探究人類心智作用的研究工具，心靈的「黑盒子」也開始解密。

沉思科學是無數沉思實踐方式的統括辭彙<sup>190</sup>，沉思實踐不容易界定範圍，在不同傳統之間的進路或許不同，但一般來說都是透過自我覺察、自我調節實現幸福或達到人類最優發展狀態。疫情席捲世界時，各宗教一起安撫世人，回歸各宗教、傳統的沉思實踐成為趨勢。戴維森<sup>191</sup>也將沉思科學的範圍擴大到所有人類的沉思智慧。「沉思（Contemplative）」，字源來自拉丁語“*contemplatio*”，翻譯自希臘詞 *θεωρία*（*theōria*）。沉思是古希臘柏拉圖哲學中重要的成分，柏拉圖認為透過沉思，靈魂可以提升對善良或其他神聖形式的認識。無論東方或西方，都有沉思的傳統，有各式各樣的沉思實踐形式；沉思實踐培育「第一人稱的、省思的身心鍛鍊方式」。這種平靜專注的狀態有助於探索內在意義、目標和價值觀。提醒人們要在日常中與有意義的事物建立聯繫，在生活中發展出深刻的注意力和沉靜的能力。中國傳統天人合一的修養身心方式，如儒家的六藝、身心軸運動（BMAA）；道家的太極、氣功、靜心；猶太人的禪修（Jewish meditation）；天主教的避靜（retreat）及玫瑰經和念珠的沉思傳統；其他如伊斯蘭教、阿拉伯教、薩滿等世界各種宗教都是不同的沉思實踐形式。

---

<sup>188</sup> 當代的神經科學研究透過 EEG（electroencephalography）、功能性核磁共振造影（functional Magnetic Resonance Imaging, fMRI）、「正子斷層掃描（positron emission tomography, PET）」、磁振造影（Magnetic Resonance Imaging, MRI）、核子醫學腦質斷層灌注掃描/單光子放射電腦斷層攝影（cerebral perfusion, SPECT）這類科技儀器，進行腦科學研究。

<sup>189</sup> B. Alan Wallace, *Contemplative Science: Where Buddhism and Neuroscience Converges* (New York: Columbia University Press, 2009).

<sup>190</sup> 沉思訓練的內容，例如：Stillness（寂靜、平靜、不動）：各種宗教或文化傳統中的禪修、靜心、靜穆、定心、避靜等；Generative：Beholding、視覺化、具體化、Lectio divina、慈心禪；Creative：沈思藝術、日記、即興創作、音樂和唱歌；Activist：努力爭取社會公平正義、擔任志工、守夜和遊行、見證；Relational：深度聆聽；Council circle（原住民議事圈）、說故事、對話；Movement：行禪、明陣、瑜珈、舞蹈、合氣道、氣功、太極拳；Ritual/cyclical：建立神聖/個人的空間、禪修/避靜、靈性和文化傳統的法會或儀式。

<sup>191</sup> Richard J. Davidson and Cortland J. Dahl, “Varieties of Contemplative Practice,” *JAMA Psychiatry* 74 (2017): 121-123.

戴維森認為沉思實踐的目標主要培養三種素質：(1)「親社會品質」，例如感恩、仁慈、慈悲。(2) 開發「自我覺知和洞察力」；(3) 確定「生活的目標和意義」；這三者對個人復原力和幸福感至關重要。Stephen Porges<sup>192</sup>認為沉思實踐可作增強自主神經系統迷走神經調節功能的方法。特定的動作行為，例如呼吸，發聲和姿勢轉變，具有古代儀式的特徵，並構成沉思行為的核心，可以觸發由迷走神經通路介導的生理狀態，從而促進健康並優化主觀體驗。

佛教與西方文明的相遇，對西方文化產巨大和深遠的影響，引發 20 世紀末的正念革命和 21 世紀的慈悲運動，兩者交會的產物是沉思科學和當代的沉思實務；西方科學同時也革新藏傳佛教的科學教育，和傳法形式。透過對佛教有興趣的科學家（例如理查·戴維森、保羅·艾克曼、丹尼爾·高曼等）和對科學有興趣的佛教學者（例如達賴喇嘛、馬修·李卡德等），一起合作將佛教中的沉思實踐，以世俗性和普遍性的方式發展成當代的心理健康工具和教育模組、希望對世界做出貢獻。

## 二、藏傳佛教與正向心理學：慈悲實踐是幸福之道

1998 年正向心理學之父 Martin Seligman<sup>193</sup>提倡研究正向心理特質，例如感恩、復原力、幸福感等。西方年輕的正向心理學是上世紀五十年代人本心理學產物，可追溯到亞里斯多德以降、透過心智鍛鍊朝向生命或身心最優狀態 (Flourishing) 的方向開展：最優意識「指大部分時間都處在正向情緒、正向心理功能和正向的社會功能的生命狀態」，生活在「人類的最佳範圍內，包含：善良 (goodness)、

---

<sup>192</sup> Stephen W. Porges 是印第安納大學布魯明頓分校金賽研究所的“傑出大學科學家 (Distinguished University Scientist)”曾獲得美國國家心理健康研究所科學家發展獎。是發展行為神經科學的先驅。1994 年提出多迷走神經理論 (polyvagal theory)，主張哺乳類動物的自主神經系統除了交感與副交感神經系統外，最新發現 Social engagement system (社交神經系統) 隱藏在第十對腦神經-迷走神經 (Vagus nerve)，與情緒控制、社交功能有相當程度的影響 (除了幫助人體抑制交感神經過度反應，達到放鬆之外。也能協助平穩情緒控制，保持良好的社交功能有關)。這理論目前也應用在自閉症、過動兒、憂鬱症患者的治療上。提出社會性行為的生物學基礎和促進正向社會行為的治療方向。Porges 認為我們的自主神經系統會依據周遭環境的安全程度做三階段的反應：社會連結 (Social Engagement)、攻擊或逃跑 (Fight or Flight)、以及凍結/關閉 (Freeze/Shut-down)，我們一天可能會在這三種狀態中流動，小孩需要透過大人的偕同調節 (Co-regulation) 才能學會調節情緒。

<sup>193</sup> Seligman 博士被稱為正向心理學之父，提出幸福 (well-being) 五元素 PERMA：正向情緒 (Positive Emotion)、全新投入 (Engagement)、人際關係 (Relationships)、意義 (Meaning) 和成就 (Accomplishment)，Seligman 認為每個人幸福的五元素構成比例可能都不相同。

無私關懷 (generativity)、成長 (growth) 和復原力 (resilience)」以及至高的幸福感。

藏傳佛教瑜珈士的神經可塑性研究翻轉了過去身心之間因果關係假設，透由「心」可以改變大腦神經結構，「心」是「因」，身體的和行為的反應是「果」；「修心」能改變大腦，而不是給予藥物、改變大腦來轉變「心」。人類透過鍛鍊可以超越環境和驅力、成為自己的主人，即是身心潛能開發的最優狀態，和西方正向心理學旨趣殊途同歸。透過科學研究數據，修行人明就仁波切和馬修·李卡德進行慈悲沉思時呈現出人類有史來最快樂、最睿智的大腦，科學證實了修練慈悲是幸福快樂之道。美國那爛陀中心創辦人 Loizzo 認為印度那爛陀寺的佛法傳承是世界最古老的正向心理學和身心整合醫學中心；古老東方的慈悲沉思實踐，一躍成為西方幸福學 (cultivating well-being) 的取法之處。

慈悲沉思實踐由於能夠促進有意義的人際連結，依據哈佛大學縱貫研究，有意義的人際關係是快樂的來源。西方幸福技術的開發如雨後春筍，源於藏傳佛教的慈悲沉思實務除了 CBCT、CCT，還有那爛陀中心 Loizzo 開發的慈悲基礎復原力訓練 CBRT)。而戴維森博士是藏傳佛教慈悲研究的先驅，位於雙方交流的前線，戴維森也提出西方腦神經科學版本的幸福技術。戴維森<sup>194</sup>指出：愛和慈悲如同是人類大腦的預設值，只要稍作練習大腦就會產生反應，雖然 4-5 歲是大腦發展的黃金期，但依據「腦神經可塑性」，幸福就像運動員的肌肉，透過持之以恆的鍛鍊就會產生；戴維森以喜馬拉雅山的瑜珈士做例子，修行人因為有堅定的目標、想要饒益一切有情，所以能夠克服艱苦的天候和物質條件有所成就，他據此提出「幸福四柱論 (4 pillar)」：「覺察力」、「社會連結」、「洞見」和「生命目標」是撐起幸福的四大支柱。戴維森研究室的名言是：如同天天刷牙保健牙齒，天天運動鍛鍊肌肉，幸福像鍛鍊肌肉也可以透過天天練習而成。

### 三、正念核心MBIs與慈悲核心CBIs

戴維森的研究團隊<sup>195</sup>發現，沉思實踐的主要目標是心智訓練和心理轉變，可能合併身體運動 (例如：動態瑜珈) 和社交互動 (例如：師生互動)；依據不同沉思實務的心智訓練，可以分成三種認知機制和伴隨而生的結果。分別是：(1)

<sup>194</sup> “‘Training’ your mind to improve well-being,” *News* (Harvard T. H. Chan School of Public Health, November 6, 2018)

<sup>195</sup> CJ Dahl, A Lutz, and RJ Davidson, “Reconstructing and deconstructing the self: cognitive mechanisms in meditation practice,” *Trends Cogn Sci* 19.9 (2015):515-523. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tics.2015.07.001>.

「注意力調節」和「後設認知 (meta-awareness)」；(2) 透過「觀點取替能力 (perspective taking) 和「認知重構」達到「建構式」認知；以及(3) 透過「反思」和「自我探索」引發自我知識 (self-knowledge) 和洞察力的「解構式 (deconstructive)」機制。研究也發現不同的沉思心智訓練，會作用在不同的腦區；目前腦科學研究發現有四個不同神經路徑、也就是可以轉化的四種內心“素質 (trait)” ，可參考附錄表 17。

其中「注意力調節」和「後設認知」的心智訓練，是後兩項「建構式」和「解構式」沉思實踐的前行準備和基礎練習。「正念核心，MBIs」<sup>196</sup>是第一類「注意力調節」和「後設認知 (meta-awareness)」心智訓練的代表。第一波正念革命帶動的研究集中在「注意力」的心智訓練；第二波的研究則以「建構性沉思實踐」為主，如：「感恩」、「慈悲」、「自我慈悲」等<sup>197</sup>。

「正念核心實務 MBIs」指在卡巴金的 MBSR 基礎上，後續發展出來以的多元正念實務方案，例如：2002 年西格爾 (Segal) 結合「認知行為療法」和「正念技巧」開發的「正念認知療法 MBCT」最具代表性，MBCT 能有效預防憂鬱症，將正念實務擴展到精神醫學領域。MBSR 和 MBCT 問世之後，各式各樣的 MBIs 持續問世。標準的 MBIs 練習包括：冥想靜坐、呼吸覺察、瑜伽、步行等正式課程，以及將正式課程體驗融入日常生活之非正式體驗，主要關注每個當下時刻所發生的自我內在和外在環境所呈現的經驗與感受。MBIs 的特色是注意力的控制訓練，以及七個正念原則：接納、信任、不做批判 (non-judgment)、保持耐心、保持初學之心 (Beginner's Mind)、不強求 (Non-Striving)、放下 (Letting go) 等。

CBCT 等慈悲實務 CBIs 目的在強化健康或良好的心理素質；是一種「觀點取替能力 (perspective taking)」和「認知重構 (reappraisal)」的心智訓練。CBIs 挑戰並擴展了人們對早期沉思研究和實務的理解，沉思實踐不只是「不做批判、專注當下」的「後設認知」狀態；也不只是內心「正向客體」的培育（例如：想像一個慈愛的對象），CBCT 利用這種心理內容、有意識地喚起愛與關懷等正向感受，並逐步擴展、化成倫理行動。當前美國社會 CBIs 相關的沉思實踐模式和相關研究與實務急遽成長。特別在新冠肺炎疫情爆發之後，不只醫護人處在極大

---

<sup>196</sup> Benjamin G. Shapiro, Jonathan Greenberg, Paola Pedrelli, Marasha de Jong, and Gaelle Desbordes, “Mindfulness-Based Interventions in Psychiatry,” *Focus* 16.1 (Winter 2018): 32–39.

<sup>197</sup> 屬於「情感冥想 (affective meditations)」，「情感神經科學 (affective neuroscience)」。



的壓力中，社會隔離也引發經濟、社會和心理問題，孤單和焦慮最常見。以利他為中心的 CBIs 能促進人際之間有意義的連結，成為疫情世代新興的處方。

#### 四、藏傳佛教與艾默里大學

艾默里大學是美國著名的私立名校、「沉思科學與慈悲為本倫理中心 CCSCBE」是藏傳佛教與西方科學交流的前哨、具有指標性的意義。十四世達賴喇嘛在 1987 年初訪艾默里大學；1995 年獲頒艾默里大學總統獎章；1998 年於艾默里大學 153 屆畢業典禮上演講並獲頒榮譽哲學博士，同年成立「艾默里大學西藏友好中心 (Emory-Tibet Partnership, ETC)」；2007 年「心智與生命」研討會在艾默里大學舉辦，同時頒授給法王總統特聘教授 (Presidential Distinguished Professor)、這是法王獲得諾貝爾獎之後唯一接受的一個教授榮譽。2017 年「艾默里大學西藏友好中心」轉型成「沉思科學和慈悲為本倫理中心 CCSCBE」。艾默里大學與藏傳佛教的合作是「心智與生命」研討會的延續；「沉思科學與慈悲為本倫理中心 CCSCBE」的宗旨即推動雙方的合作和交流。艾默里大學有當代優秀的研究人員和學術榮譽，CBCT 的理論建構一方面借鑒該校知名研究者的研究成果，例如：研究哺乳類動物專家 "Frans" de Waal 的生物慈悲本能研究；一方面也引入優秀的臨床研究者，例如：賴森 (Charles L. Raison)，科學研究和優秀研究者的加入，推動 CBCT 的科學面向和科學信譽。

## 第五章 藏傳佛教修心法轉化成當代心理學理論和技術

20 世紀藏傳佛教與西方科學的相遇激盪出火花，神經可塑性研究證實修心法可以永續改變破壞性情緒狀態，法王希望將藏傳佛教中有用的沉思實踐，以世俗化、普世性的方式貢獻給西方社會。要將佛教心理學實務轉換成當代心理學應用，一方面需要掌握佛法本質，有能力萃取佛理和實踐的內涵；另一方面也需要對當代的情緒科學、腦神經科學等有足夠的學術厚度。佛教心理學到科學心理學之間的轉換就像在海峽中航行，需要跨越巨大的鴻溝。

雖然涅基博士表明 CBCT 綜合了佛教各種修心傳承、與藏傳佛教流傳千百年的傳統一致；但 CBCT 學習手冊或上課內容僅偶爾引用佛經的故事、鮮少引述經文。CBCT 研究團隊的理論建構論文中，也並未援用特定的經典或修持法作為轉化依據。CBCT 著重每個模組的學習啟發（A-Ha Moment）及修心內涵之間的會通，重視個人「三階層知識獲得策略」甚於「引經據典」。

CBCT 強調「三階層知識獲得策略」，源於佛教聞、思、修，透過止觀雙修串習深化的學習特色；慈悲不只是知識、祈願或蒲團上的禪思，將「慈悲」內化成自利利他的倫理價值和直覺行動才是關鍵。

除了《修心七義》、《入行論》，法王跟西方人講述「幸福之道」通常依據宗喀巴《菩提道次第廣論》，這也是帕絛喀仁波切《掌中解脫》之本，其中「七因果教授」和「自他換教授」皆是一序列複合式的沉思實踐。為了避免瞎子摸象的片段詮釋，本章站在巨人的肩膀上作探討，理論建構主要參考 CBCT 研發團隊 Marcia Ash 與涅基博士的研究<sup>198</sup>，片段引用的修心法主要出自《菩提道次第廣論》、《掌中解脫》以及如得法師的《菩提心七因果與自他換合修教授》。

另外，在本論文第一章第一節和第二節已經簡要介紹「修心法」和 CBCT，因此這一章直接探討會通的原則、會通的科學理論和理論建構歷程。

---

<sup>198</sup> Marcia Ash, Timothy Harrison, Melissa Pinto, Ralph DiClemente, and Lobsang Tenzin Negi, "A model for cognitively-based compassion training: theoretical underpinnings and proposed mechanisms," *Social Theory & Health* 19 (2021): 43–67. 2005 年時涅基博士的理論建構是 8 個模組，2019 年修正成 6 個模組。

## 第一節 修心法與科學會通的原則\_以 CBCT 為例

### 一、四依法

佛陀涅槃前留下「四依法」<sup>199</sup>作為「正法」的評判標準，依據《大涅槃經》中，佛陀滅渡時要弟子（1）依法不依人；（2）依義不依語；（3）依智不依識；（4）依了義不依不了義。

#### （一）從懷疑開始

藏傳佛教承襲那爛陀寺分析、邏輯辯論的傳統<sup>200</sup>，與重視經驗主義（empiricism）、強調觀察、分析、客觀的西方科學雖是不同的知識論體系、卻有共同和對話的切入處<sup>201</sup>。大乘佛教的基本態度是：「一開始要先保持懷疑」。法王在《成佛之道》<sup>202</sup>中說，科學家追求真理尋找真相，和佛陀的追隨者透過實證和邏輯驗證實相是相似<sup>203</sup>的，藏傳佛教的辯經訓練就是透過思辯和駁正，一步步排除謬論，逐步確立結論。

#### （二）透過實證確認

《集法句經釋》：「諸佛非以水洗罪，非以手除眾生苦，非移自證於餘者，示法性諦令解脫。」因此 21 世紀的佛教徒並非透過「引經據典」或「信仰」<sup>204</sup>入手，而是對法的觀察分析和日常實踐；CBCT 採用「三階層知識獲得策略」即秉持這樣的精神。佛陀在《卡拉馬經》中提及：不要因為「是佛說的」就接受、不要因為「是經典說的」就接受、也不要因為「大家都這麼說」就去接受…。不管是經論、專家、甚至是佛語，「法」都要經過實際的驗證才去相信；「疑問」會引發「問題」，「問題」的探究才會帶來清楚的答案或更深的思維。此與西方科學的核心精神殊途同歸。

<sup>199</sup> 依據《大涅槃經》中，佛陀滅渡時，要弟子（1）依法不依人；（2）依義不依語；（3）智不依識；（4）依了義不依不了義。

<sup>200</sup> 那爛陀佛寺成就者透過深思熟慮和觀察，重視內在情緒和邏輯分析，因此可以跟現代科學交流。例如月稱論師依據其哲學立場，拒絕世親大師的立場，認為他背離了空性。現代的佛法也可以依據堅持的科學觀察和邏輯分析，拒絕不合科學和邏輯的理論，拒絕古印度大師的理論。

<sup>201</sup> 根據孔恩（Thomas Kuhn）的說法，就是不同的科學「典範（paradigm）」。

<sup>202</sup> 達賴喇嘛、圖丹·卻准著、廖本聖等譯：《尊者達賴喇嘛開示成佛之道》（台北市：商周文化，2020 初版）。參考：前言。

<sup>203</sup> 丁一夫、李江琳，《智慧之海-達賴喇嘛與當代科學家對談》（新北市：聯經，2018 年），頁 147。

<sup>204</sup> 亞瑟·札炯克編撰，靳文穎譯：《心與科學的交會-達賴喇嘛與物理學家的對話》（台北：橡樹林，2007 年），頁 21。

## 二、修心法與科學的對話

佛法傳承印度哲學，以二諦來探討世間真相，法王曾與量子物理學家就「空」和「最小粒子」等概念進行交流，認為與佛法的知識論殊途同歸：能直接觀察的經驗結論只是「表象」，更深的結論需要超越表象經驗。法王同意戴維·包姆對「實在本質」的看法，事物不像表面上看到的那麼簡單，不能因為不了解或無法解釋就予以否定，人類社會的問題要靠「對話」來解決，「對話」也成為法王與科學家的交流的方式。

### (一)互為主體

科學家對佛教改變破壞性情緒和維持幸福感的修心技術感興趣，希望從中擷取有用沉思實踐作為當代心理健康的工具；法王則希望將佛法的利益以世俗化、普世性，符合科學知識和常識的方式讓佛教徒以外的社區可以使用。

### (二)「現前分」和「微隱蔽分」

藏傳佛教攝類學中的「現前分」指不用經過邏輯推理就能現前了解的境，而「微隱蔽分」指須要透由邏輯推理才有辦法理解的境。法王將當代科學成果視為「現前分」，「認知基礎慈悲訓練 CBCT」即採用當代心理學理論作為「現前分」，來邏輯推理「微隱蔽分」所指涉的佛法內涵。

### (三)重視知識的內化和生活實踐

## 第二節 CBCT 的模組、科學基礎和操作方式

### CBCT 模組內容、實踐方法與科學證據：

CBCT 將佛教修心法轉化成當代調整情緒的心理健康工具，是一套七個模組的心智訓練，包含模組實踐方式、預期目標、科學證據，內容主要參考艾默里大學「沉思科學與慈悲為本研究中心」CBCT 手冊（未發行）。

### 一、基礎練習：在滋養的時刻中休憩（Resting in a Moment of Nurturance）

所有的 CBCT 模組練習都是從滋養時刻的休憩中開始，引導學員回想他們生命中感覺到被滋養或安全的時刻，舒緩心情調整自主神經系統，進而回饋舒緩身心狀態。

**表 1 基礎練習：在滋養的時刻中休憩**

思維的主題	仁慈的價值。
甚麼(What)?	培養回憶並提取安全感和溫暖感受的能力，注意這些感覺 (sensation) 對我們身心的影響，並強化我們對仁慈和慈悲心的認同。
為什麼 (Why)?	隨時獲得安全和溫暖的感覺可以幫助我們從痛苦和逆境中恢復過來；認同慈悲和善良的力量能促發動機去實踐和延展慈悲心，並朝向提升自他的福祉而努力。
如何做 (How)?	選擇一個生命中安全、舒適和滋養的時刻，回憶越生動越仔細越好，溫暖滋養的回憶會產生身心感受，留意當下心理的感受和身體產生的感覺變化，讓這種溫暖、安全的覺受擴大對自己和他人的慈悲心。  運用「復原力技巧 (Trauma Resiliency Model, TRM)」 <sup>205</sup>
定錨故事： 丹·巴特勒 (Dan Butler) 父親的真實故事	仁慈是人類的基本需求 (Kindness-Basic Human Need)：  二戰結束後美國武裝部隊接收了一個關押兒童的集中營，倖存的幾百個孩子大多已經失去父母家人和街坊鄰居、同學；除了飢餓、死亡和情緒威脅，這群孩子也被過度勞力剝削。美國士兵第一件事是先讓飢餓的孩子吃飽，當其中一列湯鍋空了時，士兵忍不住擁抱排在眼前沒湯可喝的孩子；沒想到排在另一列還有湯可領的孩子們竟然放棄排隊，迅速加入「擁抱隊伍」。
預期目標	可以促進「安全灌注 (security priming)」和「親社會動機 (security priming and prosocial motivation)」

<sup>205</sup> Linda Grabbe and Elaine Miller-Karas, “The Trauma Resiliency Model: A “Bottom-Up” Intervention for Trauma Psychotherapy,” *Journal of the American Psychiatric Nurses Association* 24.1 (2017): 76-84. TRM 依據神經科學和生物學技術，強調每個人都有能力透過復原力技巧的訓練和身體素養來調整情緒。例如：身體知覺 (Sensations)、追蹤 (Tracking)、找資源 (Personal resources)、接地 (Grounding)、立即策略 (Help Now! Strategies) 等。學員可以在生活中運用這些自我調節工具 (技巧)，找到控制感、覺得自己的行動和決定是有用的。

「基礎模組」引用 John Bowlby (1907-1990) 的「依附關係理論」作科學證據，「安全的依附關係」是信任和安全感的基礎、也是正向關係和正向情緒的源頭。透過回想某人（或寵物等）給予我們安全和滋養的經驗，感受到美好、溫暖和被關懷的感覺，快速與與滋養經驗直接聯繫起來，當下產生「安全堡壘」的感覺、讓身心平靜下來。這種練習是 CBCT 的基礎，也是 CBCT 所有冥想練習的起點。「基礎模組」的目的就是透過調整自主神經系統和情緒，回復到「安全依附關係」的身心安穩的狀態；「安全依附關係」有兩種功能：(1) 安全灌注，促發安全感和舒適自在的感覺，幫學員做好學習的準備；(2) 親社會動機，慈悲是「親社會動機」<sup>207</sup>的重要成分。「安全依附」會促使自主神經協調放鬆，對降低壓力賀爾蒙分泌，增加免疫力和復原力至關重要。

CBCT 使用「創傷復原力模式(The Trauma Resiliency Model)，以下簡稱 TRM」<sup>208</sup>的復原力技巧，透過身體覺察 (body awareness)、身體知覺 (Sensations) 等「由下而上」的方式調節交感和副交感神經，維持在「復原力區間(The Resilient Zone)」或稱幸福區間 (Zone of Wellbeing, ZOW)。具複雜創傷經驗的人常出現身體症狀、情緒喚起失調、注意力缺失等問題，無法進行專注於呼吸的訓練，TRM 的復原力技巧<sup>209</sup>可以有效幫助。ZOW 就是一種「安全灌注」的狀態，就像重新「安全啟動」，當我們發現自己處在壓力或痛苦的狀態時，可以選擇將注意力放在 ZOW、能快速回到安全、平靜的狀態。TRM 的復原力技巧可以改善衝動控制、調節情緒、控制認知，增加復原力和幸福感，是發展個人內在技巧和人際交往技巧的基礎。

<sup>206</sup> M. Mikulincer, P.R. Shaver, N. Bar-On, and B.K. Sahdra, “Security enhancement, self-esteem threat, and mental depletion affect provision of a safe haven and secure base to a romantic partner,” *Journal of Social and Personal Relationships* 31.5 (2014): 630–650.

<https://doi.org/10.1177/0265407514525887>. John Bowlby (1907-1990) 的依附理論主要分成「安全依附型 (secure attachment)」、「焦慮抗拒型 (anxiety resistant attachment style)」和「迴避型 (anxious-avoidant)」。

<sup>207</sup> 親社會 (prosocial) 一詞已經發展成為一種世界運動，使用演化科學 (evolutionary science) 來創造從工作小組到整個文化的現實世界親社會變化。

<sup>208</sup> 又稱「社區復原力模型 (Community Resilience Model, CRM)」，由沉思科學和慈悲基礎的倫理中心 CCSCBE 顧問伊蓮·米勒-卡拉斯 (Elaine Miller-Karas) 開發，雖然一開始是為了有創傷或受壓迫的弱勢團體而開發的理論和工具，但所有人都適用。

[www.traumaresourceinstitute.com](http://www.traumaresourceinstitute.com)

<sup>209</sup> 常見復原力技巧：「找資源 (Personal resources)」、「接地 (grounding)」、「追蹤 (Tracking)」、停留和轉移 (Shift and Stay) 等，幫助我們留在 ZOW。

「基礎模組」是 CBCT 的特色，後面六個模組都先由基礎模組開始；任何時候，只要需要時就可以返回「基礎模組」；滋養安全的時刻也提醒我們善良和慈悲的價值和影響力，如果沒有這些時刻，我們就不會是今天的我們；這些反思也激發我們對慈悲訓練的承諾，提醒自己 CBCT 最終目標是擴大我們的慈悲心、成為他人安全和支持的來源。因此每一次練習結束時，會將練習獲得的任何技巧或見解奉獻給所有其他人，期許自己能為艱困的世局注入慈悲的力量。

## 二、模組 I 技術：注意力的穩定性和清晰度 (Attentional Stability and Clarity)

「注意力」的技巧是後面 CBCT 其他模組的核心基礎。模組 I 中培養的注意力穩定性和清晰度對於模組 II 有幫助。

表 2 模組 I 技術：注意力的穩定性和清晰度

練習的主題	呼吸等知覺
甚麼(What)?	這個模組要培養的是：「維持注意力」在「定錨點」(例如：呼吸、走路、吃飯...) 的能力 (或稱為「專注力」)，增加對「分心」和「衝動」的認識，並因此能選擇擺脫分心和衝動。
為什麼 (Why)?	穩定的「注意力」和清晰的頭腦能增加衝動控制和情緒彈性，這是身心健康、持續成長和慈悲的關鍵因素。
如何做 (How)?	選擇一個「練習 (practice)」 「對象 (定錨點)」，例如呼吸的感覺、聲音或接地練習，在當下「定錨」並「維持注意力」。當你注意到心已經走神時，承認這一點，輕輕地脫離，回到專注的對象。
定錨故事： 騎士和弓箭手	古老王國中騎士和弓箭手都聲稱自己是全國最好的戰士，因此國王進行一場三天的比賽來分出高下；兩人分別用劍和一百支箭尖浸有劇毒的箭作為武器。第一天弓箭手以最快的速度向騎士射出毒箭，騎士則用劍將箭矢一一擊開、一根毒針也沒碰到。第二天弓箭手再度射出箭矢，騎士仍用劍一一擊退。第二天晚上弓箭手發現騎士和鄰居最近因為地界和圍欄問題產生爭執，因此弓箭手請騎士的鄰居在第三天比賽中走進騎士的視線、分散他的注意力。第三天當騎士討厭的鄰居從弓箭手身後

	出現時，騎士一瞬間心神不寧被毒箭射中。
目標：	「注意力」的技巧
科學證據	「注意力」 <sup>210</sup> 的研究 預設模式（Default Mode Network）理論

哈佛大學超過二千多人的研究發現，受試者 48% 時間處在分心走神（mind wandering）的狀態，分心走神時沒辦法控制自己的注意力，大腦進入自動駕駛模式（autopilot）、比較不快樂<sup>211</sup>，可能與「負向偏見（negativity bias）」的心理傾向有關。華盛頓大學的馬庫斯·賴希勒（Marcus Raichle）發現，處在發呆或白日夢的狀態時、大腦「預設模式網絡（Default Mode Network, DMN）」特別活躍，DMN 不斷評估、分類、判斷…，耗能特別多（佔 60-80%），因此培養好品質的注意力可以避免進入走神狀態。

品質好的注意力包括三種內在技巧：1. 「正念」的定義是「將預期達到的學習目標（定錨點）充滿在心上」；2. 監控覺察（monitoring awareness），就像是一個檢查者，例如注意到走神了（mind wandering）、就將注意力拉回來；3. 「警覺」（Heedfulness）：對為什麼要從事此練習維持覺察的能力。優化這三種技能，注意力的質量提高，心更穩定清晰；就像科學家拋光和聚焦顯微鏡的鏡頭一樣。我們就有能力在走神時<sup>212</sup>，將注意力從「自動駕駛（autopilot）」的狀態中離開。

「模組 I」培養高品質的「注意力」<sup>213</sup>，注意力是內在調節和平衡的工具；例如在「基礎模組」，我們能選擇將注意力從痛苦的狀態轉移到中性或愉快的狀

<sup>210</sup> 例如：A.P. Jha, J. Krompinger, and M.J. Baime, “Mindfulness training modifies subsystems of attention,” *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience* 7.2 (2007): 109–119.

<https://doi.org/10.3758/CABN.7.2.109>

<sup>211</sup> M.H. Tsai and W.L. Chou, “Attentional orienting and executive control are affected by different types of meditation practice,” *Consciousness and Cognition* 46 (2016): 110–126.

<https://doi.org/10.1016/j.concog.2016.09.020>

<sup>212</sup> 華盛頓大學的馬庫斯·賴希勒（Marcus Raichle）發現，當我們處在發呆或白日夢的走神（mind wandering）狀態時，大腦「預設模式網絡（Default Mode Network, DMN）」特別活躍，耗能特別多（佔 60-80%）、也比較不快樂。

<sup>213</sup> 「注意力」也分不同類型：（1）選擇性注意力（selective attention）：可以忽略其他訊息、專注於需要的工作內容；（2）持續性注意力（sustained attention）：維持專注不分心；（3）分配性注意力（alternating attention）：在兩個不同的工作項目之間，可以交替來回而不會因此分心；（4）分散性注意力（divided attention）：可以同時注意多種訊息、一心多用；（5）聚焦性注意力（focused attention）：收到訊息之後可以立刻做出反應。鍛鍊這五種注意力，就可以達到心流或最高品質的意識狀態。<https://drbao.org/attention/>



態中，維持在更安全和平靜的「復原力區間」，因此注意力的穩定性和清晰度可以調節壓力、增加我們內在的復原力；我們也可以選擇將注意力從那些會帶給我們和他人傷害的破壞性情緒（例如：憤怒、忌妒）中導向（Navigating）想要增強的正向特質（例如：善良、感恩、慈悲等），因此注意力是一種能增強慈悲、個人幸福和世界福祉的工具，因此也被稱為「倫理正念」。

### 三、模組 II 技術：洞悉心理經驗的本質（Insights into the Nature of Mental Experience）

模組 II 中培養的技巧作為之後四個 CBCT 模組的基礎。

表 3 模組 II 技術：洞悉心理經驗的本質

練習的主題	當下的經驗
甚麼(What)？	培養對「當下經驗」(記憶、感覺、意象、想法、情緒等)的「後設覺察」(meta-awareness)，以及「不評價」、「不過度認同」，只是「見證」當下經驗的能力。
為什麼(Why)？	培養對當下經驗更寬闊的覺察、避免「自動解釋」，能更真實地評估情況。隨著練習時間增加，能越來越以第三人稱客觀的態度觀察自己第一人稱的心理經驗，因而能減少反射性的「慣性反應」、作出更明智的選擇、增加「衝動控制」及「復原力」，內心也更平靜且伴隨幸福感。
如何做(How)？	將注意力從單一的對象(定錨點)中釋放出來(例如模組 I：呼吸的感覺)，讓心安住在當下，見證任何感覺、意象、情緒和想法的生起、消失，允許它們過去…。當發現自己過度沉迷於或試圖推開任何事物時，輕輕地返回，只是開放的觀察腦中展開的活動；透過冥想練習，只是開放的觀察情緒、念頭的出現和消失，就像是天空中雲的變化和大海中的海浪一般，天空和大海的本質都是寬闊無染的。
定錨故事： 農夫的馬	一個老農以種田維生，某天正忙著收割時馬竟然跑了，鄰居們聽到消息全圍過來安慰說：「太可怕了！真倒霉！」農夫只回答：「也許吧！」又回到收割的地方。隔天農夫的馬回來了，還帶著另外三匹野馬，鄰居又圍過來議論紛紛：「太棒了！你

	真幸運！」農夫只回答：「也許吧！」又回到收割的地方。第三天農夫的兒子試圖騎一匹野馬結果摔斷腿，如火如荼進行的收穫季節無法再幫助，鄰居們紛紛表示同情：「運氣太差！太可怕了！」農夫只回答：「也許吧！」又回到收割的地方。次日武官來到村落徵召青年入伍，農夫兒子因為腿斷不用上戰場，鄰居們全向農民祝賀：「你太幸運了！」農夫只回答「也許吧！」再一次回到收成的地方。
目標：	培養「後設覺察 (meta-awareness)」和「去定義化」(dereification) 的能力，指經驗到思想只是思想，未必是真實世界的的能力。從正念所緣 (mindfulness of an object) 到正念的心 (mindfulness of the mind)
科學證據：	「後設覺察 (meta-awareness)」 <sup>214</sup> 和「去定義化」(dereification)

使用「模組 I」培養出來的「注意力」技巧練習「無特定焦點目標」的覺察力；將注意力從單一的對象中釋放出來，例如定錨點是呼吸或接地練習，就將注意力轉到覺察自己身體的感覺、想法和情緒，注意著這些感覺、想法和情緒隨著時間開展、變化，清楚地覺察但不抓取、控制。透過冥想練習洞察心理體驗的本質「開放的自我覺知」；指一種不做作的心智狀態，不會習慣性地追逐渴望，也不會推開不喜歡的內容。

「去定義化」培養只是觀察大腦的運作，而不隨之起舞的能力，減少用「錯誤的預測」來觸發負面情緒的觸發器，認知心理學稱為「不評估 (Non-appraisal)」<sup>215</sup>；又稱作「非評價的覺知 (nonjudgmental awareness)」，只是簡單如實的觀察，因此不會陷入伴隨「錯誤的預測」而生的有害情緒反應。隨著「模組 II」的練習越深入，會加深「不評估」的能力，能有機會觀察到自己「錯誤的預測」的源頭、那些造成負面情緒的想法（「錯誤的性格」或慣性模式），這是消除破壞性情緒更根本的方式。透過練習看到存在思想刺激和情緒反應之間的裂隙，因而有機會在

<sup>214</sup> J.W. Schooler, "Re-representing consciousness: Dissociations between experience and meta-consciousness," *Trends in Cognitive Sciences* 6.8 (2002): 339-344. [https://doi.org/10.1016/S1364-6613\(02\)01949-6](https://doi.org/10.1016/S1364-6613(02)01949-6)

<sup>215</sup> 丹尼爾·高曼和理查德·戴維森將這種能力稱為不評估：不受判斷或偏見影響，能看到事物的本質；不估價有時被稱為非判斷意識，能夠洞察心理體驗的本質以及觀察腦海中出現的習慣模式的能力。

情緒的火苗出現時就可以即時處理，避免變成大火。將思想與情緒反應區分開來，將注意力從習慣性「錯誤的預測」和慣性模式中移開。

「不評估」不是停止念頭或「活在當下」，而是如實地理解我們的心理體驗<sup>216</sup>，並創造了一種在「自動駕駛」時打斷大腦的方法，我們可以選擇我們想要的方向（例如：維持在幸福區間內）；在情緒的火花變成火焰之前就捕捉火花，將注意力轉移到正向或中立的事物上（如在基礎模組和模組 I 中）或以開放和非評價的方式與感覺或想法相關聯（模塊 II）。

「後設覺察」：觀察個人當下意識經驗內容的一種能力，符合藏系佛教的概念及《大乘阿毘達磨雜集論》<sup>217</sup>中的闡述。研究<sup>218</sup>發現多數人在走神時（mind wandering）多半未能自覺；能注意到自己的心游移漂走了，這種監控能力（monitoring skill），就涉及後設覺察的過程。

#### 四、模組 III 技術：自我慈悲（Self Compassion）

唯有對自己慈悲，才可能真正慈悲對待他人，在 CBCT 整合模型中，自我慈悲的發展和對他人慈悲的發展假設是互相支持。模組 III 是 CBCT 第一個從穩定式冥想進入分析式冥想的模組。

表 4 模組 III 技術：自我慈悲

練習的主題	從更大的角度看個人的起起伏伏
甚麼(What)？	隨著對內在經驗的認識增加，在模組 III 學會以接納和善意、仁慈對待自己的困難和弱點。生命是脆弱的、學習以更寬廣的視野看待不幸和困境、培養「自我同情」。
為什麼(Why)？	對自己的期待和現實有落差時、容易產生自我懷疑和自我責備，若能以更寬廣的視野去看待可以避免有害的情緒反應，還

<sup>216</sup> CBCT 稱之為初學者的心（beginner's mind），相對於充滿偏好、判斷和分析的心。

<sup>217</sup> 《大乘阿毘達磨雜集論》（梵語：*Mahāyānābhīdharma-samuccaya*），無著菩薩著。共七卷，是《瑜伽師地論》中阿毘達磨相關內容的匯集，也是瑜伽行唯識學派的重要論書。內容分為本事分、決擇分，取自《瑜伽師地論》中的本地分與攝決擇分。本事分有三法、攝、相應、成就四品；決擇分有諦、法、得、論義四品。

<sup>218</sup> J.W. Schooler, J. Smallwood, K. Christoff, T.C. Handy, E.D. Reichle, and M.A. Sayette, "Meta-awareness, perceptual decoupling and the wandering mind," *Trends in Cognitive Sciences* 15.7 (2011): 319–326. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2011.05.006>

	可以讓我們有勇氣去面對問題並接受無法改變的事實。
如何做 (How) ?	首先連接到你最深切的希望健康和避免傷害的願望。仁慈地、從更廣闊的角度考慮您當前的鬥爭，並適應現實，即與所有人一樣，您是脆弱的、不完美的，並且無法完全控制每一個結果或情況。然後下定決心用善意和理解代替過度的自我判斷或批評。
定錨故事： 國王腳上的皮革	國王步行去調查他的屬地，一整天結束之後，他的腳被岩石和荊棘割的遍滿傷痕、國王被痛苦激怒，強制命令軍隊要用皮革覆蓋整個王國，軍隊驚慌失措，不知道如何完成如此龐大的任務。附近一個年輕僕人聽到了命令，他提議小心準備兩塊皮革，用鞋帶將它們繫在國王的腳底上，如此一來就可以免國王的腳再受傷害，彷彿整個王國都被皮革覆蓋了一樣。  同樣的，試圖透過解決世界上所有的問題來保護自己避免不幸，注定會失敗和痛苦。如果能學會改變自己的態度和觀點來保護自己，我們就能自信而輕鬆地面對生活中的磨難
目標	將個人面臨的痛苦、困難與人類皆會遭逢逆境、都有局限性和脆弱性之間建立關聯的能力；也就是能從更大的角度看個人生命起伏的能力。
科學證據	Kristin Neff 博士的「自我慈悲 (Self-compassion theory)」理論  認知重構理論 (Cognitive Reappraisal Theory)

自我慈悲是用善良和智慧照顧自己的動機和勇氣，不是自滿、放縱 (indulgence) 或自憐 (self-pity)；過分嚴厲的自我批評和自我對話會影響神經系統，使我們疲憊不堪，將我們推出幸福區間。在重視個人主義的西方社會，「自我慈悲」近年成為熱門議題<sup>219</sup>；Kristin Neff 博士從養育自己特殊孩子的經驗出發，發展出「自我慈悲」理論，「自我慈悲」的定義是：能坦然面對困境和失敗、不做評斷，理解自己的挫折經驗是人性共通的脆弱。「自我慈悲」涉及和自己的關係，在壓力和逆境中能持續耐心鼓勵自己，避免「自我批評」，誠實地向內自我觀察，正視「自我防衛模式」，深入自己內心的掙扎和那些經常阻礙自己的有害

<sup>219</sup> K. Neff, "The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion," *Mindfulness* 7.1 (2015): 264–274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>

模式，溫柔地「自我照顧」，當我們相信自己有能力因應挑戰和困難時會對自己有信心稱為「自我效能」；「自我慈悲」是「復原力」的來源之一，「復原力」是指從生活的挑戰中恢復過來的能力、是延展性慈悲心的關鍵能力。

Kristin Neff 提出了「自我慈悲」的三個要素：「善待自己與理解自己」，「人性共通脆弱與孤立感」，「正念與過度評判」，正念指能以一種開放、不評判的態不去觀察自己的思想與感受，而非試圖壓抑、批判，或過度誇大它們。「自我慈悲」可以增加復原力、促進個人幸福，幫助我們在逆境時不被擊倒，且能以仁慈和關懷對待自己與他人。研究<sup>220</sup>發現「自我慈悲」與許多病理指標（例如：憂鬱、焦慮和壓力）明顯負相關，與心理健康和幸福感顯著相連<sup>221</sup>。

在模組 III 透過分析式冥想進行自我慈悲的「認知重構 (Re-appraisal)」，選擇改變對自我的負向看法、接受人性的共同脆弱、培育正向的價值。「認知重構 (cognitive reframing)」<sup>222</sup>技術是人們調節情緒最有效的方法之一，這種方法也被稱為認知重組 (cognitive restructuring) 或認知重估 (cognitive reappraisal)。「認知重構 (Re-appraisal)」的概念來自認知行為治療。認知重構是挑戰舊有信念，以接受新訊息或改變組織訊息的方式，重新產生一組合乎現實的解釋，重構可以改變壓力引發的焦慮等情緒反應，促進心理靈活性和情緒健康。

之後幾個模組也透過認知重構培養建設性情緒。

## 五、模組 IV 技術：培養對人「一視同仁 (Cultivating impartiality)」

CBCT 模組中明確顯示與他人關係的第一個模組。主要開發的技巧是對他人的**認同感**，逐漸意識到每個人，即使是不同立場或敵對的人，他們對幸福的渴望

---

<sup>220</sup> A. MacBeth and A. Gumley, “Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology,” *Clinical Psychology Review* 32.6 (2012): 545–552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>

<sup>221</sup> U. Zessin, O. Dickhauser, and S. Garbade, “The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis,” *Applied Psychology: Health and Well-Being* 7.3 (2015): 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>

<sup>222</sup> 「認知重構」(Cognitive reappraisal) 的概念來自認知行為治療。主要針對「事件、信念、反應」模式中的「信念」。信念對事件做出解釋，而解釋結果決定當事人如何反應。因此認知重構是挑戰舊有信念，以接受新訊息或改變組織訊息的方式，重新產生一組合乎現實的解釋。<https://twgreatdaily.com/vMYOTnEBiuFnsJQVDhTO.html>。認知重構是認知變化的主要形式，它使用認知和語言過程來重新構造或重新解釋刺激或情境的含義來調整情緒；

跟我一樣！軟化我們對某些人或某些群體極端好惡的感受：「每個人都跟我一樣渴望幸福並避免痛苦」！

表 5 模組 IV 技術：培養對人一視同仁

練習的主題	共同的人性：與其他人共享追求幸福的渴望
甚麼(What)？	透過認識其他人的人性來建立連結，隨著對人性的認識越多，會發現其他人跟我們一樣也渴望安全、希望茁壯成長並害怕受到傷害；其他人跟我一樣也有局限性和弱點，認識人類共同的脆弱性會增強我們的歸屬感。
為什麼(Why)？	儘管當代社會日益多元，但我們還是容易產生僵化的群體概念自己人 (in-group) 和外人 (out-group)，例如：客家人、閩南人、原住民，民進黨、國民黨、天龍國等。這種傾向會損害我們的情緒健康、社會關係和整個社區。透過認同他人，我們可以和更多人、更多團體產生共鳴，並深入合作。
如何做(How)？	檢查自己將他人標記為以下三類之一的傾向：朋友、陌生人或難相處的人。然後從一類移動到另一類。想像每個類別中的某個人，並思維每個人如何像自己一樣渴望健康並避免受到傷害。最後承認每個人都有追求這些目標的相同權利。
定錨故事： “The Sneetches”的故事	美國著名兒童繪本「蘇斯博士」系列中的一個故事，有一群黃色鳥狀生物稱為 Sneetches，其中一部分肚子上具有一顆明亮的綠色星星，這些有星星的 Sneetches 歧視並嫌惡那些沒星星的。一位企業家 McBean 出現，販賣他生產的 Star-On 機器和 Star-Off 機器，只要付錢買機器就能印製或消除肚子上的星星保持特殊性。McBean 賺錢無分別，任何 Sneetches 都能一視同仁的買到這些機器，於是 Sneetches 們為了獨特性不停購買機器印了又消除、消除又印……，直到分不清那些是原本就具有星星腹部的……，且持續到 Sneetches 全都破產。最後 Sneetches 終於從這次經歷中學到肚子上無論是否有星星都沒有比較優秀，都能夠成為朋友。
目標：	培養對人「一視同仁 (Cultivating Impartiality)」、「認同感 (identification)」，是培養延伸性慈悲心的基礎。

「模組 IV」培養對人「一視同仁 (Cultivating Impartiality)」、「認同感 (identification)」，不管愛惡親疏，生命的本質是相同的，所有生命都有同樣的脆弱、都不想被傷害；也都渴望被愛、被接納、想過美好的生活；透過對生命本質這個共同點建立認同，產生聯結。模組 III 自我慈悲的反思可以在模組 VI 更為深刻：「其他人跟我一樣！」我們都有共同人性！打破你們/我們的對立和分類。

「認同感」是產生愛和感恩很關鍵的一個步驟，沒有「認同感」、愛和感恩很難產生、「認同感」甚至可以調和對討厭和憎恨的人的負面想法和感受。找到生命本質的共同點，促進認同感，就能不斷突破人際圈的侷限、不斷擴展慈悲心，直到擁抱全人類；模組 IV 培養對人「一視同仁」，就像整理花園中的泥土，地整好了，之後才能播種和成長。生物層次的慈悲心像是種子，需要練習跟更多人建立聯繫；一旦我們意識到自己與他人之間有基本的相似性，就可以努力進一步增強和深化這個部分。

研究發現「認同感」可以增加助人行為，在 CBCT 整合模型中，認同感被假設是和其他人建立情感的基石。有些心理學家認為同理心通常帶有偏見和短視，這可能導致不道德的決策（通常對異族、異教徒、敵人比較難產生同理心，例如原子彈核武的使用）。因此透過模組 IV 培養對人一視同仁的練習，引導學員發展對他人（包含親疏）的認同感，可以減低偏見的影響，對慈悲心的開展非常重要。

## 六、模組 V 技術：感恩、欣賞和愛 (Gratitude、Appreciation and affection)

目的就是為了增加對人的情感和感覺 (affection)，指一種溫柔、可愛，暖心 (warm-heartedness) 的感覺，就像父母看著自己的小孩的感受。藏語 “yid-ong” 也翻譯成愛、悅意。

<sup>223</sup> M. Levine, A. Prosser, D. Evans, and S. Reicher, “Identity and emergency intervention: How social group membership and inclusiveness of group boundaries shape helping behavior,” *Personality and Social Psychology Bulletin* 31.4 (2005): 443–453. <https://doi.org/10.1177/0146167204271651>. 和穿著敵對陣營 T 恤的人比較起來，人們更可能停下來幫助那些穿著自己支持運動隊伍 T 恤的人。

表 6 模組 V 技術：感恩、欣賞和愛

練習的主題	暖心 (Warm-Heartedness) 與相互依存
甚麼(What) ?	透過思維人與人之間的相互聯繫和相互依存關係，加深與不斷擴大個人原本歸屬的小圈子；思維我們在各個方面都獲得許多人的幫助、這會引發更深的感激之情，其特點是溫暖和溫柔的感覺。
為什麼 (Why) ?	當我們回憶他人的善意時，會產生一種溫暖的聯繫，也會減少過度自我關注及其對社會的負面影響。維持這種聯繫是利他動機和對他人產生慈悲心的關鍵。可以透過增加歸屬感，減少痛苦、孤立感來促進個人幸福。
如何做 (How) ?	先想曾幫助我們的人，並升起對他的感謝、欣賞或溫暖的感覺；從明顯感受的人開始，並將之擴展到其他較無感受卻利益我們的人上，例如那些對我們生活有貢獻的陌生人，像：農夫、織布工人、修路工人、醫生、護士、科學家…。讓溫暖的感情拓展延伸到更廣大的人群中。
定錨故事： 一支鉛筆的故事	看看我們使用的一支鉛筆！世界上沒有人可憑一己之力製作出這支鉛筆，這支筆需要數以千計的人合作才能到我們手上。這些人可能居住不同地區、說不同語言、信奉不同宗教，如果他們相遇，可能會彼此憎恨！當你去商店買這支鉛筆時，你實際上是用了你幾分鐘的時間換取成千上萬人的幾秒鐘時間。是什麼讓他們凝聚一起並促使他們合作製作出這支鉛筆？  ——米爾頓·弗里德曼，經濟學家
目標	拓展愛、悅意和感恩 (Gratitude) <sup>224,225,226</sup> 、對抗不公平不公正。

<sup>224</sup> A.M. Wood, J.J. Froh, and A.W. Geraghty, “Gratitude and well-being: A review and theoretical integration,” *Clinical Psychology Review* 30.7 (2010): 890–905.

<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>. 「感恩」可以增加身心健康，包括改善睡眠品質、減少憂鬱症和增加總體幸福。感恩還能增加社會歸屬感、增加親社會行為；培養感恩的機制目前仍不清楚，但有些研究支持寫日記和反省可能是一種增加感恩的方法。

<sup>225</sup> M.Y. Bartlett, P. Condon, J. Cruz, J. Baumann, and D. Desteno, “Gratitude: Prompting behaviours that build relationships,” *Cognition and Emotion* 26.1 (2012): 2–13.

<https://doi.org/10.1080/02699931.2011.561297>

<sup>226</sup> R.A. Emmons and M.E. McCullough, “Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life,” *Journal of Personality and Social Psychology* 84.2 (2003): 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>



	「相互依存」的覺知
科學證據	1938 年持續至今的哈佛研究 (Harvard Grant Study)：幸福就是愛。2012 年總結：最能預測生活滿意度、成功和健康的重要因素是親密和充滿愛的關係。  「系統理論」

我們生活層層系統、相互依存的世界，每日的生活所需要靠成千上萬不認識、不同地域甚至是不同國家的人的辛勞付出。例如早餐吃的吐司、麵粉可能來自烏克蘭，糖來自東南亞、奶油來自美國，麵包機來自大陸，還包括種植麥子和蔗糖的農夫、養牛的牧人，各地的陸海空運輸業者和馬路工人、司機、盤商…，如果沒有這些人的貢獻和努力，我們的生活無法想像！CBCT 統合模型假設，若一個人對另一個人心懷感激，那麼對他的情感自然會增加，這是培養慈悲心的關鍵要素；要擺脫以「自我為中心」的狹隘觀點，需先培養對無數有恩者的感恩、珍惜之情，並以行動改變系統性偏見和系統性壓迫的社會不公，例如：台灣原住民和新移民母親的系統性偏見和壓迫問題、移工的權益問題。

「愛、悅意」在模組 IV 和 V 有**關鍵角色**。對人感恩的目的就是為了增加對人的「愛」。藏語“*yid-ong*”也翻譯成愛、悅意，意思是令心愉悅；愛、悅意不同於浪漫愛，指與人相處時一種溫柔、喜愛的感覺。在 CBCT 整合模型中慈悲的定義包含兩個必要條件：「對他人的情感」和「對他人苦的覺察」，**愛、悅意是產生慈悲心的最關鍵因素**，如果對他人沒有某種程度的情感，那麼就沒有慈悲回應他們的動機，通常我們會對至親好友有某種程度的情感連結。

## 七、模組 VI 技術：同理心的關注及慈悲心的引發 (Empathetic Concern and Engaged Compassion)

研究指出慈悲訓練可以增加「同理關注」，促進同理心和人際關係的品質。

表 7 模組 VI 技術：「同理心關注」及「慈悲」的引發

練習的主題	共同的脆弱人性
甚麼(What)?	懷著對更大範圍人們的更深感情，培養對他們的痛苦或困難產生祝願-希望看到他們擺脫痛苦和挑戰。

為什麼 (Why) ?	面對他人痛苦的掙扎，產生同理心和引發慈悲心是有益和可持續的反應，能幫助我們專注於為他人付出的部分，即使是在困難的情況下，並為創造有效解決方案提供滋養，保護我們免於受「同理困擾」、「慈悲耗竭」和切斷的感覺。
如何做 (How) ?	從最脆弱的人開始，思索他們目前面臨的挑戰或未來可能面對的失落及脆弱性，允許慈悲浮現和增強：「希望最脆弱的人擺脫痛苦、失落和挑戰...」。將這種慈悲感受擴展到更廣大範圍的其他人、甚至是生活中產生衝突或帶來痛苦的人，擁抱希望他們幸福的願望，隨著時間的推移，讓這種願望成為內在指導的動力。  願一切眾生獲得樂和樂的因，願一切眾生遠離苦和苦的因
定錨故事： 海星	一個男人沿著海灘散步，他注意到海灘上有一個男孩在撿拾某種東西、並將它們輕輕地扔進海裡。他走近男孩，問：「年輕人，你在做什麼？」男孩回答說：「把海星扔回海裡」，海浪升起、潮水退去，男孩說：「如果我不把它們扔回去，它們就會死。」男人笑道：「你知不知道數英里長的海灘上可能有數百隻海星？你的努力不可能改變什麼。」男孩禮貌地聽完，彎下腰又撿起另一隻海星，扔進海浪中，然後對那個男人微笑，他說：「我改變了這一個。」
目標：	對受苦的人，對社會不公平、不公正的事產生行動
科學證據	「同理憂傷」(empathic distress) 和「同理關注」 <sup>227,228</sup> (empathic concern) 研究；「慈悲耗竭」相關研究  愛和慈悲是物種延續的基礎

「同理心」是產生慈悲心的先決條件，慈悲不只是認知他人的痛苦，還需要感受他人的苦，如果不認為別人的痛苦是無法忍受的，就不可能產生慈悲行動；首先要能感受到他人的苦，因此慈悲心取決於感受他人痛苦的能力和敏感度，這

<sup>227</sup> N. Eisenberg, R.A. Fabes, P.A. Miller, J. Fultz, R. Shell, R.M. Mathy, and R.R. Reno, "Relation of sympathy and personal distress to prosocial behavior: A multimethod study," *Journal of Personality and Social Psychology* 57.1 (1989): 55–66. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.1.55>

<sup>228</sup> Janis H. Zickfeld, Thomas W. Schubert, Beate Seibt, and Alan P. Fiske, "Empathic Concern Is Part of a More General Communal Emotion," *Front. Psychol.* 8 (2017): Article 723. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00723>

需要「同理心」，「同理心」含有三個成分：「情感同理心（Affective empathy）」、「認知同理心（Cognitive empathy）」和「同理關注（Empathic concern）」；「情感同理心」指對他人感受產生共鳴的能力（或鏡像反應的能力），「認知同理心」指能理解他人的感受和換位思考的能力，「同理關注」指關心他人的感受或經歷，並激勵我們採取行動來減輕他人的痛苦，並增加他人的幸福感的能力，也被稱為「慈悲（Compassion）」。CBCT 的練習可以幫助我們區辨這三種同理心的差異，並選擇增強和深入「同理關注」，產生暖心和利他的行動。

心理學研究發現目睹他人受苦可能出現「同理憂傷」和「同理關注」；「同理憂傷」指的是感受到他人的苦，並被它淹沒、出現焦慮、麻痺或逃避的情況，在「同理憂傷」的狀況下、注意力是朝向自己而不是朝向遭受痛苦的人；「同理憂傷」是許多專業工作者列如醫師、牧師、心理師、社工等產生「慈悲耗竭」的原因。相反的「同理關注」的注意力以他人為主，指看到有需要的人可能會喚起一種特殊的親近感，這種親近感會喚起一種獨特情緒（*kama muta*），產生感動、暖心的感覺。會產生對他人的關注、並專注在這些人的處境上，因此激發並維持幫助他人的動力。「同理關注」才能產生慈悲的行動；若要產生「同理關注」先決條件需要「安全的基礎」，也才能接受不確定的焦慮，接納自己的不知所措，專注去解決問題。

## 八、CBCT 沉思實踐「整體思維內容」示範

CBCT 強調不只是蒲團上的禪坐練習、透過「三階層知識獲得策略」建立價值觀和真實的利他行動才是核心。七個模組中，每個模組都從基礎模組「安全的灌注」開始，在「安全」和「親社會動機」中才能產生克服苦難的內在信心和勇氣，這種信心的源頭之一來自確知痛苦的根本原因並產生想要擺脫的決心。

模組 I、II 是之後學習和分析和反思的工具、透過模組 III、IV、V、VI 的觀察分析，會發現我們一直盲目著追求痛苦的因，排斥那些能給我們帶來更持久幸福的東西，因此第一步是認清錯誤。第二步則是下定決心改變這些錯誤的慣性和扭曲的觀念，努力修正轉向幸福之道。當我們意識到痛苦是可以轉化的、並且下定決心這樣做時，就會培養「自我慈悲」；之所以稱為「自我慈悲」，是因為這是真正關心自己、並且努力減輕不必要的痛苦。

能夠「自我慈悲」、才能從心底感同身受他人的苦樂、從心底想要解除他人的苦、幫助他人獲得快樂。我們都生活在同一顆星球、苦樂緊緊相繫；觀想從最脆弱、最需要照顧的一個人開始，以一種連結、溫柔和親近的感覺來思維他們的處境，自然產生「同理關注」，一旦產生這種感受再將注意力轉移到其他人身上，然後逐漸增加人數。重複思考他們的掙扎和脆弱，讓這種感受加深，成為一種慈悲的願望，希望他們能擺脫困境獲得幸福：「願一切眾生獲得樂和樂的因，願一切眾生遠離苦和苦的因」；再從親人、小團體…，延伸拓展到更大的人際圈圈，甚至是生態環境中所有生命和有過不愉快衝突的人，從願望到具體行動；基於地球生態相互依存、國際局勢息息相關，我們的選擇和行動對社會公義、生態和其他所有人緊密相連，有責任為人類的福祉做出貢獻；我們努力培養慈悲、為 21 世紀的慈悲運動做出貢獻。

### 第三節 藏傳佛教修心法轉換成 CBCT 整合模型的歷程與交涉脈絡

#### 一、CBCT 理論建構的歷程

藏傳佛教與西方科學家的交流過程中，一起合作開發出能幫助人們轉化「破壞性情緒」的情緒保健方法，是雙方共識，而 CBCT 即是一個連接佛法和科學、過去與現在、東方與西方的嘗試。

只要是生命，都不想遭遇痛苦，都希望獲得最高質量的幸福和快樂；藏傳佛教認為發菩提心是獲得圓滿快樂和幸福最好的方法。《入行論》：「佛於多劫深思惟，見此覺心最饒益，無量眾生依於此，順利能獲最勝樂。」「滅死勝甘露，即此菩提心，除貧無盡藏，即此菩提心，療疾最勝藥，亦此菩提心。」又云：「欲滅三有百般苦，及除有情眾不安，欲享百種快樂者，恆常莫捨菩提心。」藏傳佛教也認為以菩提心為動機出發的言行舉止，會獲得最大的回饋和最高質量的身心安樂，因此將修菩提心的修心教授轉化成促進身心健康的情緒保健技術，是最好不過的嘗試！

另外，雖然藏傳佛教重視三士道的修行次第，但在正念風潮的基礎之上、針對非佛教徒和西方人，法王建議避開下士道皈依和三惡趣的信仰層面、以及中士道十二因緣輪迴觀，從上士道趣入。修心法本指修「菩提心」，與「大悲心」的

差異只在希望能裝備自己幫助更多的人、發願要盡全力學習開發所有潛能「成佛」的「願心」，「大悲為根本」，即使不是佛教徒、修持「大悲心」也將獲得身心最大的利益。

### (一) 第一步驟：「修心法」教授綱要

根據津巴博士的演講，早期的修心法結構比較鬆散、沒有結構化的次第，修心法的關鍵核心是生活中的實踐，在心中觀察、分析、思維法的內涵。CBCT 的七個模組是綜合藏傳佛教傳統修心義理，《修心七義》是 59 條口訣教授較為鬆散，宗喀巴大師在《菩提道次第廣論》中依照阿底峽尊者的教授列出「七因果」和「自他換」兩種次第升起的修持法較為結構、簡要，且二者可以合修。本文主要依據即如得法師的《發菩提心教授——七因果自他換合修》。

#### 1. 七因果修持主題預期獲得的內容和技巧

表 8 七因果修行主題和預期獲得的內容技巧

主題	獲得的認知內容
0. 平等捨	平等心看待一切有情。
1. 知母	在輪迴中，一切有情都當過我的母親。
2. 念恩	思維一切有情當我母親時，付出的辛勞與恩惠。
3. 報恩	思維一切如母有情因為無明無知，為了養育我們造下眾罪，陷入輪迴可怖的險崖，只能指望我來救護，報答深恩，為此我應當精進修行。
4. 悅意慈	視一切有情如獨一愛子的悅意相。
5. 悲心	希望一切有情遠離痛苦及遠離痛苦的因。
6. 增上意樂	幫助一切有情遠離痛苦獲得樂的責任，由我來承擔，祈求三寶加持！
7. 菩提心	為了有更大的能力來幫助一切有情，我希望能成佛！

依據如得法師，修七因果「平等捨」<sup>229</sup>的目標在能以平等心看待一切有情，因此重點放在思維親、中、怨不同人際關係的「他人」。正修時的「所緣境」在《菩提道次第論》中，先以中庸（沒好惡感受的人）為對象來修心，然後再依次以親友、仇敵等為對象來修；《掌中解脫》則同時以親友、怨敵、中庸三者為對象，後者修法更適合當代人。單修七因果教授時，如得法師建議可在修「念恩」時，加「生母、養母、利益母」的特殊「念恩」法，若與「自他換」合修的時候，則在「思維愛他執勝利」的步驟加入修「思眾皆有恩」。「利益母」是指我們一切衣食住行育樂都需要他人，我們一生都與他人深刻相互依存，我們的心靈成長也透過與他人互動而來；思維我們的一切都仰仗他人，因此對一切有情生起珍惜、感恩的心。如得法師也提及，在「悅意慈」之後修「自他換」，有助慈悲心、增上意樂及菩提心更為強烈；若不加「自他換」修持，就接著修大悲心，再修增上意樂。

## 2. 自他換教授

表 9 自他換修行主題和預期獲得的技巧

內容項目	獲得的技巧
1. 自他平等	所有生命都跟我一樣想要快樂，不要痛苦。
2. 思維我愛執過患	從多方面思考：以自我中心，忽視他人的我愛執，是一切痛苦、害怕、災難的根源。
3. 思維愛他執勝利	從各方面思考：當注意力從自己轉向他人(愛執他)，把別人看的比自己重要，可以發現現世的快樂、名聲，以及來世的人天果報乃至成佛皆是愛他執所生。
4. 正修自他相換	世界上的所有人和我一樣，都有追求幸福快樂、遠離痛苦的願望和權力；世界上有許多受苦的人、如果致力於協助他們獲得快樂幸福，遠比滿足自己一個人的快樂更有價值。誠摯地希望他們能獲得真正快樂、脫離各種可能的苦難，並且都能一視同仁的對待他人的苦樂。

<sup>229</sup> 修心法的「平等捨」和「四無量」的「平等捨」不同，「四無量」的「平等捨」是因為發現有情被貪、瞋捆縛而在輪迴中受苦，所以祈願他們遠離貪、瞋而住於「平等捨」。修心法的「平等捨」是為了擺脫愛恨親疏與貪、瞋的控制，進而修習對一切有情生起一視同仁的平等心。

5. 依此法修 取捨	自己受困於「我愛執」的追求，其他人也一樣！藉由呼吸將一切有情的痛苦和造成痛苦的原因吸進自己體內、消融自己的「我愛執」，再自己所擁有的所有快樂幸福和幸福根源透過呼氣全都與人分享、將心比心地希望他們減輕痛苦、心想事成。
---------------	---

「七因果」和「自他換」的「平等捨」又有差別，「七因果」的前行「平等捨」只是對親、中、怨三者遮除親、疏與貪、瞋，與聲聞乘的「平等捨」修法相同；「自他換」前行的「自他平等」則是將自己與他人修成平等，不管是思想或行為各方面都想要為一切有情拔苦、予樂，此種不分親疏的平等心是大乘特有的修法。佛教強調「我愛執」是痛苦的來源，《入行論》：「一切世間苦，咸由自利成。」「世間諸災害，怖畏及眾苦，悉由我執生，留彼何所為？」。佛教認為幫助他人是我們開發自己潛能的無上寶貝，《修心八偈》：「我於一切有情眾，視之猶勝如意寶，依彼能成究竟利，恆常心懷珍愛惜。」這種珍愛之心、才能生起感恩、想拔苦、予樂的利他動機和行動。

## (二) 第二步驟：CBCT 七個模組要培養的核心技巧<sup>230</sup>

依據 CBCT 研發團隊 Marcia Ash 與涅槃博士的建構，CBCT 七個模組內容和預期獲得的核心技巧如下表，七個模組的內容和合心技巧則會通「修心法」。修心法修心有兩個面向：上座時的觀修和下座後的實踐。基礎模組就「前行」、先調整思維，模組 I、II 是冥想練習，也是「正行」的基礎工具；模組 III-VI 則是修心法的次第修習內容和目標（微隱蔽分），與相應的當代心理學內涵（現前分）。

**表 10 CBCT 七個模組內容和預期獲得的核心技巧（翻譯自 2021 年 M. ASH, T. HARRISON, M. PINTO, R. DICLEMENTE, AND L.T. NEGI）**

CBCT 模組(modules)	CBCT 核心技巧
基礎練習：在撫育的時刻中休憩	回顧和維持安全可靠、被照顧的感覺 重視滋養他人的能力
I 注意力的穩定性和	穩定注意力並提高專注力焦點的清晰度（例：呼吸）

<sup>230</sup> Marcia Ash, Timothy Harrison, Melissa Pinto, Ralph DiClemente, and Lobsang Tenzin Negi, "A model for cognitively-based compassion training: theoretical underpinnings and proposed mechanisms," *Social Theory & Health* 19 (2021): 43-67.

清晰度	注意到干擾並能夠回到預期的焦點對象（例：呼吸）
	在情緒的火花變成森林火災之前捕捉火花
II 洞悉心理體驗的本質	將心置於自然狀態
	能觀察念頭和情緒等心理活動而不被糾纏
	保持當下的覺知狀態
	留意衝動和行動之間間隙（gap）
	區分念頭和真實
III 自我慈悲	追求幸福快樂、逃避痛苦是人類基本的渴望
	以善意和理解接受自己的侷限和脆弱
	回顧苦難的普世性，每個生命都會經歷失落、困難、和磨難
	減少對外幸福來源的過度期望
	接受事物不斷變化、非自己可以全然控制的事實
	決心從內在改變，超越誤導和有害的思維模式
IV 培養公正不偏私	其他人都跟我有同樣的基本渴望，想要幸福、避免痛苦
	鬆動親友、陌生人和對手的硬性分類
	減少對某個人或某個群體的過度喜歡/不喜歡
	儘管存在差異，但在基本層面上用「和我一樣」將心比心的方式對待他人
V 感激及關愛	反思每天為我們生活所需做出貢獻的龐大網絡
	相互依存和相互聯繫
	培養對他人的感激和欣賞
	開始將他人視為自己的寶貴財富
	對我最親近以外的人表現出一種溫柔的感覺



VI 同理心的關注及 引發慈悲	理解同理心是慈悲的必要條件，但與慈悲不同
	允許對他人，甚至是難相處的人有同理心的理解
	培養一種希望他人平安的感覺，即使在困難的情況下
	深化希望看到他人擺脫痛苦和痛苦原因的願望
	保持同理心的心態，即使看不到立即解決方法來減輕某人的麻煩或困難

### (三) 第三步驟、CBCT 預期獲得技術和結果建構及其定義

這個步驟是萃取修心的重要的元素，幫助西方人理解 What? Why? How?

表 11 將步驟二的內涵轉化成理論建構和定義 (翻譯自 2021 年 M. ASH, T. HARRISON, M. PINTO, R. DICLEMENTE, AND L.T. NEGI)

	建構	定義
個人內在的	安全灌注 注意力控制 後設覺察 去定義化 自我慈悲	提取記憶中安全和被關懷的經驗 維持專注在目標對象的能力 知道自己在想什麼、感受什麼的能力 區別思想以及世界之精確表徵的能力 對自己仁慈、接納的感覺
人際間的	親社會動機 認同感 欣賞、感恩 愛、悅意 同理心	以行動參與利他的渴望 見他人如自己的過程 體認到接受好處，針對他人產生的正向感受 針對他人溫暖、親近、連結的感受 了解他人感受什麼和/或想什麼的能力
結果	復原力 慈悲 幸福	回應壓力或有害經驗，能恢復、適應或成長的能力 對他人受苦的敏感度，結合想讓它減輕的渴望 正向社會心理建康的狀態

(四) 第四步驟、CBCT 模組化之理論建構與各模組之間的關係

表 12 CBCT 模組化之理論建構與各模組之間的關係

理論假設	模組	建構和定義	練習結果	練習結果
基礎練習  個人內在的  安全灌注： 記得安全和 被關懷的感 覺經驗	I	注意力控制：  維持專注力在焦點目標的能力  模組 I、II 是基礎	➔	幸福：  正向社會心理 健康的狀態
	II	後設覺察：  覺察自己的思想、感受和情緒的 能力  去定義化：  區別思想（想法）以及世界之準 確表徵的能力  模組 I、II 是基礎	復原力：  回應壓力或有害經驗， 恢復、適應或成長的能 力  ➔	
	III	自我慈悲：接納和仁慈對待自己	➔	
人際間的  親社會動 機：以行動 參與利他的 渴望	IV	認同感：  視人如己的過程	悅意：  針對他人 溫暖、親 近、連結 的感受	慈悲：  對他人受苦 的敏感度， 結合想讓它 減輕的渴望
	V	感恩：基於獲得他人好處的體 認，產生對他人的正向感受	➔	➔
	VI	同理心：了解他人感受什麼和/或想什麼的能 力	➔	➔

## (五)第五步驟：CBCT 整合模型與預期結果

2019 年 Marcia Ash 與涅基博士團隊發展出 CBCT 理論建構和整合模型，每個模組都提出當代心理學理論和實證結果來支持。CBCT 的理論建構隨著實際操作和後續實證研究進行滾動修正，最早版本為八個模組、目前修正成七個模組。CBCT 整合模型圖(請參考圖 4)描述了每個 CBCT 模組中預期發展的核心技巧，連接每個建構的線條代表建議的發展路徑；其中的線條指出每個模組開發的社會心理技巧方向和相互作用。

CBCT 整合模型假設：(1) CBCT 模組是線性的，但各技巧的發展會互相增強、透過練習達到整合；(2) 按照 CBCT 獲得知識和技巧的三階層理論，CBCT 的技巧可以透過練習不斷的增強；(3) 模組 I 和 II 中開發的技巧能力是基礎，對於後面模組和階段(模組 III - VI)至關重要。先從個人內在技巧(模組 I - III)啟動，目標是促進自我調節和個人層面的復原力；再增強人際關係技巧(模組 IV - VI)，人際關係技巧是發展慈悲心和幸福感的必要成分。七個模組都對集成最後的幸福至關重要，CBCT 整合模型中幸福感既取決於個人的復原力，也取決於對他人的慈悲心，兩種因素相輔相成。

美國國家衛生研究院《行為改變計劃科學》<sup>231</sup>定義了三類行為改變的核心目標：「自我調節力」、「心理復原力和壓力反應能力」、「人際關係和社會過程」。CBCT 的改變機制包含這三種行為改變相關的社會心理技巧，以及這些技巧帶來的結果：復原力，慈悲心和幸福。模組 I 和 II 是基礎工具，熟練之後不僅可以深化自我覺察、調節情緒、增加復原力，還可用來發展之後幾個模組的「建設性情緒」並促進人際連結和親社會行為；模組 III 是接納自己的局限和人性脆弱，模組 IV 和 V 則拓展對所有人的情感<sup>232</sup>(affective)：人人都跟我一樣有人性的脆弱和追求快樂幸福的願望！而我們與所有人都是相互依存整體網絡的一部分；模組 IV 一視同仁對待每個人，就像花園整地，模組 V 透過思考相互依存的關係，漸次培養對親人、陌生人甚至是敵人感恩、親近、溫柔的感覺。這種溫暖的感情就像賦予生命的水，能讓種子發芽長。模組 IV - VI 透過促進「人際關係」發展對人的慈悲心，基礎模組和模組 I-III 主要增加個人內在的「復原力」，此兩種途徑相互支持，「延展性慈悲」終會開花結果、自他的幸福感也不斷加深加廣。

<sup>231</sup> L. Nielsen, M. Riddle, J.W. King, W.M. Aklin, W. Chen, et al. "The NIH science of behavior change program: Transforming the science through a focus on mechanisms of change," *Behaviour Research and Therapy* 101 (2018): 3-11. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.07.002>

<sup>232</sup> 情感(affective)是指一種對他人的一種暖心關注(warm-hearted concern)、伴隨著想要對方幸福的渴望；指覺察他人缺乏幸福，動機是指想要去為他人的幸福做出貢獻。

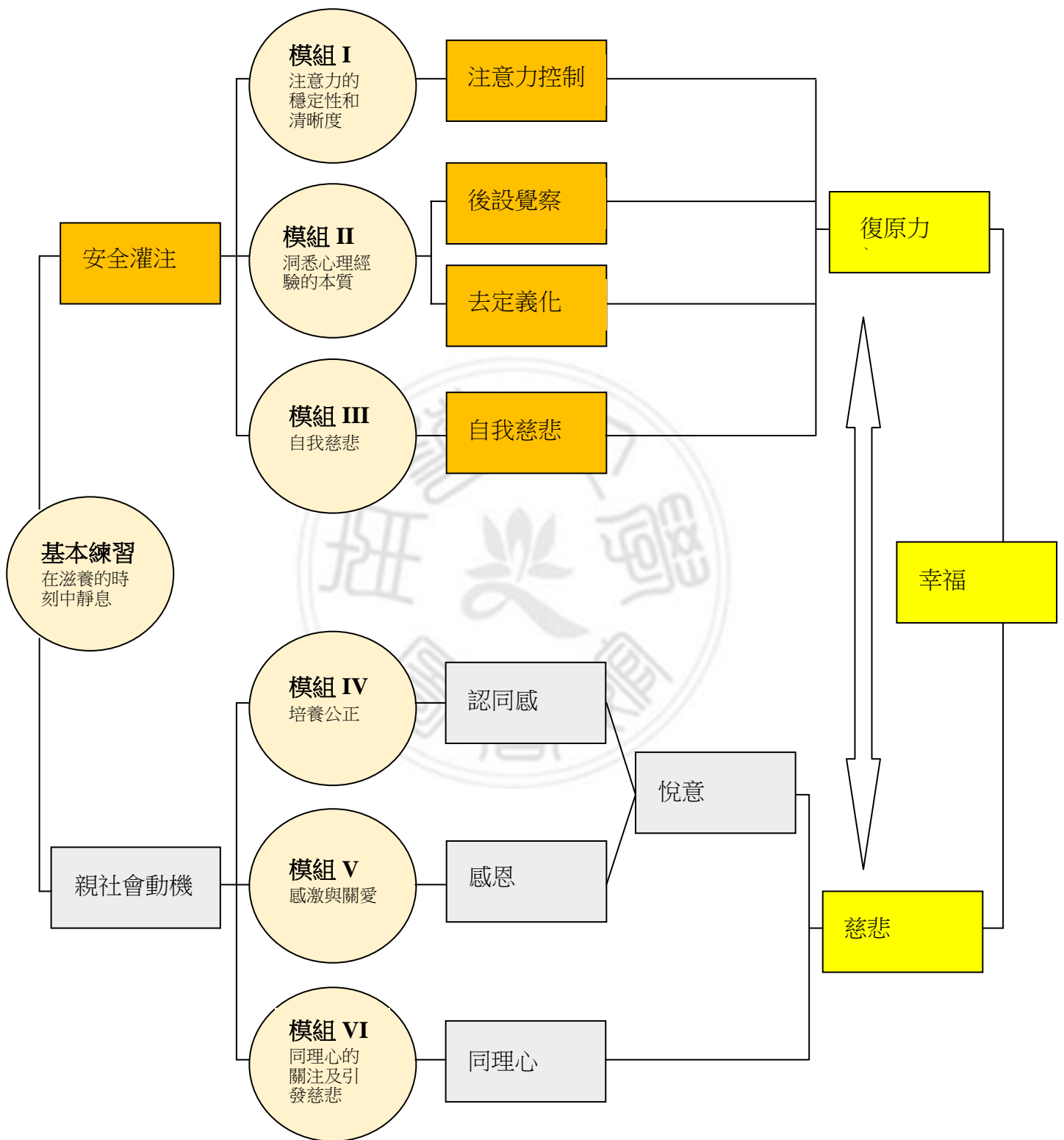


圖 4 CBCT 整合模型(翻譯自 2021 年 M. ASH, T. HARRISON, M. PINTO, R. DICLEMENTE, AND L.T. NEGI)

## 二、七因果與自他換修持與 CBCT 的科學理論結合

表 13 七因果與自他換修持與 CBCT 的科學理論結合

修心法	模組	練習方法	獲得核心技巧和洞察內容	結果建構	科學證據
皈依	基礎練習 ：在撫育的時刻中靜息	復原力技巧	回顧和維持安全、可靠和被照顧的感覺  重視滋養他人的能力  OK 區	安全灌注  (個人)  親社會動機  (人際)	1. 依附理論  2. 創傷復原力模式 (Trauma Resiliency Model)
毘廬八法  調象喻： 正知、 正念	模組 I  注意力的 穩定性和 清晰度	透過「正念」和「監控意識」發展高品質的注意力	穩定注意力並提高注意力焦點的清晰度 (例：呼吸的知覺)  注意到干擾並能夠回到預期的焦點對象  在情緒的火花變成森林火災之前捕捉火花	注意力控制  (個人)	1. 創傷復原力模式  2. 正念冥想相關研究
正念  正知	模組 II  洞悉心理 體驗的本 質	以模組 I、II 獲得的「注意力」和「後設覺察」做之後模組的基礎工具	將心置於自然狀態  能觀察念頭和情緒等心理活動而不被糾纏  保持當下的覺知狀態  留意衝動和行動之間的間隙 (gap)  區分念頭和真實	後設覺察  去定義化  (個人)	1. 正念冥想相關研究  2. 「認知重構 (cognitive reframing)」理論；非評價性重構 (Non-appraisal)
平等捨  忍辱  止住修& 觀察修	模組 III  自我慈悲  (第一個 正式練	1. 從穩定式禪修進入分析式禪修  2. 三階層學習策略、	追求幸福快樂、逃避痛苦是人類基本的渴望  以善意和理解接受自己的侷限和脆弱  以更大的視角：回顧痛苦的普世	自我慈悲  (個人)	1. 自我慈悲理論  2. 認知重構理論中的重構 (Re-appraisal)

	習)	3. 思維分析苦&人性共同的脆弱 4. 喻：佛陀與死去孩子的婦人（有誰沒有失去過親人？）	性，每個生命都會經歷失落、困難、和磨難 減少對外在幸福來源的過度期望 接受事物不斷變化、非自己可以全然控制的事實 決心從內在做改變，超越誤導和有害的思維模式		
平等捨 止住修& 觀察修	模組 IV 培養一視同仁／公正不偏私	1. 三階層學習策略 2. 透過陌生人、親友、敵人三種類別練習	其他人都跟我有同樣的基本渴望，想要幸福、避免痛苦 鬆動陌生人、親友和對手的硬性分類 減少對某個人或某個群體的過度喜歡/不喜歡 儘管存在差異，但在基本層面上用“和我一樣”將心比心的方式對待他人	一視同仁 認同感 (人際)	1. 「認同感」會擴增同理心的範圍 2. 自我慈悲理論 3. 「認知重構」理論
知母(&利益母)、 念恩、 報恩、 悅意慈 止住修& 觀察修	模組 V 感激和愛	1. 三階層學習策略 2. 我們與所有人、與生態環境相互依存、緊密相嵌。	反思每天為我們生活所需做出貢獻的龐大網絡 相互依存和相互聯繫 培養對他人的感激和欣賞 開始將他人視為自己的寶貴財富 對我最親近以外的人表現出一種溫柔的感覺	感恩、愛 (人際)	1. 哈佛研究 (Harvard Grant Study) 2. 感恩增加復原力；親社會行為理論 3. 系統理論和相互依存 4. 「認知重構」理論
大悲心	模組 VI	1. 三階層學習	理解同理心是慈悲的必要條	同理心	1. 同理心理論

止住修& 觀察修	同理心 <sup>233</sup> 關注及引 發慈悲	策略  2. 從最脆弱的人開始，同理關注	件，但與慈悲不同	慈悲心  幸福  (人際)	2. 慈悲沉思腦神經研究。  3. 幸福學  4. 「認知重構」理論
			允許對他人，甚至是難相處的人有同理心的理解		
			培養一種希望他人平安的感覺，即使在困難的情況下		
			深化希望看到他人擺脫痛苦和痛苦原因的願望		
			保持同理心的心態，即使看不到立即解決方法來減輕某人的麻煩或困難		

CBCT 依據「世俗倫理」原則，倚重基本常識、科學知識甚於從佛法引經據典，希望適用於佛教徒以外的人，因此不使用佛法的專有名詞和概念，例如：輪迴、業果等，也盡量口語化、和科學常識連接。CBCT 將七個模組視為一個整體、建議先建立整體觀、並來回串習；強調「三階層學習策略」，呼應佛教的「聞、思、修」學習路徑、透過「止住修」和「觀察修」層層深入。法王在《覺照日光》<sup>234</sup>中提到：「修就是串習的意思。」「讓自己的心定在之前已決定的法義上，叫做止修；當我們的感受慢慢削弱時，就要透過觀修，把之前決定的法義再看得更清楚，再次生起覺受。」透如此反覆串習才有辦法產生真實義。「此說從其思所成慧，如理作意，所聞諸義，修所成慧，真義現觀，乃得起故。」「故所應修者，須先從他聞，由他力故而發定解，次乃自以聖教正理，如理思惟所聞諸義，由自力故而得決定。如是若由聞思決定，遠離疑惑，數數串習，是名為修。故以數數觀察而修，及不觀察住止而修，二俱須要。以於聞思所決擇義，現見俱有不觀止住，及以觀慧思擇修故。」<sup>235</sup>

佛教認為業和煩惱源於「薩迦耶見(無明)」，修行就是透過「止住修」和「觀察修」兩種路徑深入分析思維一切諸法皆無有自性，皆名言施設。例如：苦苦、

<sup>233</sup> 同理他人跟我一樣脆弱、有限，一樣希望離苦得樂；此即在悅意慈之後修自他平等，有助慈悲心、增上意樂及菩提心更為強烈。

<sup>234</sup> 宗喀巴大師造論，達賴喇嘛著，蔣揚仁欽譯：《覺燈日光——道次第講授成滿智者所願(三冊)》，(台北：商周出版社，2012年)，頁252。

<sup>235</sup> 宗喀巴大師著，法尊法師譯：《菩提道次第廣論》(台北：福智之聲出版社，1988年)，頁52-59。宗喀巴在「道前基礎、修行軌理」中、特別強調「破除此中邪執」。

壞苦和行苦「三苦」中，行苦受到業和煩惱所控制，佛教離苦（破壞性情緒）的方式，是了解受苦的因，也就是情緒的觸發器，再去對治苦因、斷除其苦。業煩惱來自於對現實或人際關係的錯誤知覺或扭曲投射，也就是對真相的「錯誤的預測」。藏傳佛教強調斷煩惱的方法有二，一種是透過慈悲心的建立和培養「菩提心」，一種是透過真相的分析獲得「空正見」，透過「止住修」和「觀察修」串習深入、破除煩惱。《中論》第十八品第五頌提到：「業煩惱滅故、名之為解脫、業煩惱非實、入空戲論滅」。

CBCT 的「基礎模組」預期引發「安全灌注」和「親社會動機」作為之後模組的前行，根據涅基博士「基礎模組」的設計和修心法中的前行「皈依」殊途同歸。「模組 I」和「模組 II」與西方「正念」相同意趣，透過沉思實踐培養「注意力」和「自我覺察」；CBCT 引用藏傳佛教馴服大象需要「正知」和「正念」的喻，將「注意力」和「自我覺察」作為發展之後模組的基礎工具。

正式的慈悲訓練從「模組 III」開始，「模組 III」中引用的故事源於《入行論》：「怎得足量革、盡覆此大地？片革墊鞋底，即同覆大地。」用安忍來調伏瞋恚、瞋心干擾內心，《入行論》：「頑者如虛空、豈能盡降伏，若摧此瞋心，則如破眾敵。」「安忍」在藏文的意思是「接受」。「模組 III」培養「自我慈悲」是 CBCT 很重要的轉折，「自我慈悲」是一種在脈絡中理解自己情緒內在需求、自己價值觀、態度的能力；接受挫折和脆弱性是生命的一部分，產生感同身受地「同理心」。從「專注自我」的慣性思想中轉移，「自我慈悲」的練習結果和產物是「對他人慈悲」。

「模組 III」的透過對自己痛苦和脆弱性的接納和理解，可以連接「模組 IV」：其他所有人都跟我一樣！修心教授中的「平等捨」是基礎；CBCT 的操作很接近，先將陌生人、親友、敵手三個類別中視覺化出一個人（同時現前），開始分析思維，並拉大視野來看，陌生人、親友、怨敵和一切有情「**都跟我一樣！**都希望快樂不要痛苦」。而科學的研究則指出「認同感」非常重要，要有「跟我一樣」的感覺！才可能產生之後「模組 V」感激、愛和珍惜感。

拉大視野從無限生命輪迴的視野來看：我們與陌生人、親友、怨敵和一切有情的關係冤親不定，所作善惡好惡利害不定，不管從利他、利己和自他一起的各種角度來觀察分析，所有生命都一樣在輪迴中被惑業綑綁無法自主；如此思維令心歸於平等捨。



在《菩提道次第廣論》中，「悅意慈」是透過知母、念恩、報恩之後，引發對一切生命產生像獨子般愛惜珍視的心理狀態：「故修知母、憶念母恩、及報恩三，是為引發悅意可愛，愛執有情猶如一子。」又說：「所說慈者，謂於諸有情，見如愛子悅意之相。」由於 CBCT 不談輪迴，如得法師用「利益母」來詮釋日常生活中對我們日常生活所需有恩的人。我們一日之所需可能要成千上萬人一起完成，例如一件藍色毛衣，就需要從產地到工廠、包括農場、牧羊人、羊毛工廠、染料化學工廠、毛衣製造者、大小販賣商、基礎交通建造和維修人員、陸海空貨運…千百萬人協助；何況食衣住行種種？思維數不清對我們有恩情的人、升起「感恩心」和「珍惜感」。

透過悅意慈，有助於升起之後的「予樂慈」或「拔苦悲」：「總欲離苦，數數思惟其有情苦即能生起，然令此心易生猛利及堅固者，則彼有情先須悅意愛惜之相。」《菩提道次第廣論》中「予樂慈」是觀修「知母」、「念恩」、「報恩」、「悅意慈」之後，對一切在輪迴中受苦的有情升起的心，希望一切如母有情能獲得安樂。CBCT 中由於已經在前一模組升起感恩珍惜的心，也因此對於對方產生的痛苦會產生感同身受的「同理心」，透過感同身受、想為對方做甚麼的「同理關注」而付諸行動；這是 CBCT「模組 VI」的目的。

CBCT 建議來回深入思維、依照「三階層學習策略」在生活中反思維、實踐、內化，以人類本具的「生物性慈悲」情緒為本，透過七個模組系統性的逐步拓展，發展「延伸性的慈悲」，目標是發展出無偏私（unbiased）、無限量（unlimited）的慈悲利他的動機和行動；如同如得法師引用《華嚴經淨行品》內涵，若能在行住坐臥一切時中，皆能憶念修習則進步特別廣大。法王近年常常以自己數十年的修行為例，向世人指出佛教的「菩提發心」、「空性見解」、「資糧道」和「加行道」是透過練習可以獲得的；瑜珈士的研究證實慈悲和幸福感有因果關係、並且可以通達人類正向潛能的最優開展（例如詠給·明就仁波切和馬修·李卡德），對世界做出實際貢獻。

新冠肺炎造成的挑戰和全球暖化帶來的氣候危機，體現了地球上七十億人是一個相互依存的整體，我們的行為和選擇會影響這個整體中大大小小的系統、因此需要負起行為的責任、選擇對自己和世界有幫助的行動，這是七因果修持中的「增上意樂」，也是能為自己和世界帶來幸福的道德行動。

## 第六章 結論與反思

20 世紀佛教與西方文明的相遇，引發了「正念革命」、帶給西方社會第一波社會文化衝擊、擴充了西方精神心靈的面向和心理實務技術；21 世紀第二波「慈悲運動」、則促使西方社會反省個人主義的缺失、朝向更深的社會連結，強調慈悲、利他、合作的「親社會（prosocial）」行動；並建立「慈悲」和「幸福」的因果關係。疫情的動盪中，CBCT 領銜推動的「慈悲翻轉」更具有標竿性的意義。

### 第一節 CBCT 與 CBIs 對美國為主的西方社會的影響

沉思科學是 21 世紀新興學科，拓展了人類對心靈世界和大腦的認識、並提供有效調整負面情緒和永續改變心理狀態的技術。CBCT 是藏傳佛教慈悲沉思實踐轉化成西方心理健康工具的先驅，以扎實的科學研究做基礎，透過研究實證指出促進身心健康的生理機制，同時也建構出轉化破壞性情緒、產生幸福感的心理機制。CBCT 帶動後續 CBIs 問世，影響則不只侷限學術和臨床層面，CBCT 為核心的「慈悲翻轉運動」，正慢慢翻轉西方主流社會的視框。可從幾個面向探討：

#### 一、社會文化面向

##### (一)從「正念革命」到「慈悲運動」

在基督宗教為主的美國社會，古老東方的沉思傳統和沉思實踐引發了巨大的迴響，透過正念覺察，人們發現自己可以觀照改善情緒和心理狀態；正念革命促發美國社會第一波心靈文化運動。「慈悲」強調平等、人道、同理、利他的親社會價值，與西方主流基督信仰中根深蒂固的愛、寬恕與包容價值相呼應，為疫情衝擊、族群對立、仇恨槍擊案等一連精神危機的美國社會注入希望和新生。

##### (二)「慈悲」能鍛鍊「幸福」

CBCT 和 CBIs 是藏傳佛教與西方科學合作的產物，研究證實能萃煉出幸福、朝向人類最優潛能的全面開展，與當代正向心理學旨趣殊途同歸。美國那爛陀中心創辦人 Loizzo 醫生因而指出印度那爛陀寺的佛法傳承是世界最古老的正向心理學和身心整合醫學中心；戴維森博士則從喜馬拉雅山瑜珈士的研究中得出「幸

福肌肉」理論，強調就像天天運動能鍛練肌肉、天天刷牙能保健牙齒一般，持之以恆的天天練習「幸福肌肉」、也是必要的「情緒保健」。

### (三)從個人到系統

黑人佛洛伊德（George Floyd）因警察暴力致死案，引發美國史上規模最大的群眾抗議運動<sup>236</sup>，這是美國自 20 世紀 60 年代民權運動以來最大的種族運動；美國結構性和系統性的種族偏見陳苛成為美國社會反思的重要議題，也帶動系統性思考和改革的聲浪，CBCT 和 CBIs 強調慈悲的「倫理正念」和「利他的行動」成為改革組織內部文化和社會系統性偏見的有力工具。

CBCT 已經實際運用在醫療系統、基礎教育系統和創傷和高壓力族群之中，成為醫師、護理師、醫院牧師和基礎教師避免「慈悲耗竭」和「自我照顧」的心理健康工具。CBCT 推動「慈悲翻轉」運動是針對整個西方主流社會的文化層面；CBCT 同根源的教育版 SEE Learning 則從全世界的教育紮根、目前已經超過 25 個國家，七千位專業人員參與推動中。透過系統的改變和合作，創造更慈悲、更具同理心和更公平正義的世界。

### (四)從競爭到合作

達爾文演化論中物競天擇、適者生存的觀點和佛洛伊德本能驅力的人性觀，曾深深影響西方社會對人性的看法，甚至以「自私基因」和「防衛機制」來解讀人類的「利他行為」，在這樣的文化氛圍中，競爭和自我中心被視為理所當然。「慈悲運動」影響深遠：從以「個人中心」到以「他人為中心」、從「自私基因」到「利他本能」。改變對人性的解讀、也影響跨領域研究視框的轉移。

### (五)從個人中心到他人中心

Brené Brown 博士在《紐約時報》發行的暢銷書《不完美的禮物（The Gifts of Imperfection）》<sup>237</sup>，中提及「自我慈悲」、關懷和利他的行動才是西方文化的出路。真正接納自己的不足能深入理解人性共同的軟弱，「自我慈悲」觸動了美國為主的西方社會，在疫情帶來的社會問題和種族議題引發的系統性偏見反思中，社會

---

<sup>236</sup> 弗洛伊德之死引發對警察暴力和種族歧視的討論，過去十年間發生的警察暴力致死事件，死者包括特雷沃恩·馬丁（Trayvon Martin）、麥可·布朗（Michael Brown）、桑德拉·布蘭德（Sandra Bland）和布里昂娜·泰勒（Breonna Taylor）。後續引發的種族抗議運動也延伸至世界各地：柏林、倫敦、巴黎、溫哥華、英屬哥倫比亞省以及非洲、拉丁美洲和中東地區等引發對美國種族主義的抗議活動。

<sup>237</sup> Brené Brown, *The Gifts of Imperfection* (Center City: Hazelden, 2010), *New York Times* bestseller. 翻譯成 30 多種語言出售了 200 萬本。

演化的目標應該是「慈悲」、「社會連結」、公平正義和服務他人。哈佛大學的縱貫研究也指出有意義的人際關係才是快樂和幸福感的來源。

## 二、對西方科學的影響

創巴仁波切曾預言「佛教會以心理學的方式進入西方」：

### (一) 注入正向的人性觀：

「心智與生命」的科學家們從科學研究與理論出發，重新詮釋佛法，並和當代正向心理學合流。重新建構西方的主流人性觀：(1) 從「被動」到「主動」；(2) 從「性惡」到「性善」；(3) 從「本能」到「超越」；(4) 從「有限」到「最優發展」

### (二) 慈悲是科學

De Waal 是世界著名的靈長類動物學家<sup>238</sup>，2007 年被《時代》雜誌選為世界 100 位最具影響力人物之一，他進行大量關於黑猩猩、倭黑猩猩和其他哺乳類動物的同理心、慈悲、利他行為、公平與互惠方面的研究，他重新詮釋達爾文對生物本能的詮釋，指出慈悲和合作是生物本能，也是人類社區可以持續和繁榮的重要成分。也因此透過鍛鍊可將重視血緣和小團體的「生物性慈悲反應」發展成「延伸性的慈悲認知」就有了科學佐證。

### (三) 推動「慈悲核心 CBIs」的研究典範

CBCT 是建立在藏傳佛教的修心法，「慈悲核心 CBIs」的沉思實務主要目的是喚起和拓展愛、慈心、悲心、慈悲等正向人際情感和利他的動機和行為。

---

<sup>238</sup> De Waal 在 2007 年被《時代》雜誌選為世界 100 位最具影響力人物之一，2011 年被《發現》雜誌選為有史以來 47 位科學偉人之一。

表 14 「正念核心」理論實務和「慈悲核心」理論實務的對照<sup>239</sup>

正念 (MBIs)	慈悲 (CBIs)
採用中立的觀察者立場	對感受和思想評價
效價中立且不做評斷	透由同理心引發意象來喚起愛好
以當下為中心	喚起涉及過去與未來的情節
個人內的	人際的和跨個人 (關係) 的
沒有意向調節	意向調節
和倫理道德分開的	面向倫理道德並以之為中心

CBIs 的特色：

- (1) 慈悲與幸福是因果關係、可以透過持之以恆的練習獲得。
- (2) 有選擇性的「倫理正念」，涉及過去和未來。
- (3) 提供一種世俗化、經過科學驗證的心理健康工具，用來轉化破壞性情緒、可真正改變認知狀態、成為內化的價值觀和反射行動。
- (4) 人性假設影響經濟學、發展心理學、情緒科學等相關領域、帶動跨領域的慈悲科學研究。

## 第二節 CBCT 對佛教的貢獻

藏傳佛教傳播進入美國有其獨特的時代背景和發展脈絡，戰亂、流亡，促使西藏僧侶進入西方世界；以去宗教、心理學的風貌在美國成長茁壯，形成 21 世紀的佛教新分支和新風貌，CBCT 就是典型範例，雙方的交流也革新藏傳佛教的傳法方式和科學教育，彼此增益。藏傳佛教以正向心理學和身心醫學的方式受到美國主流社會的歡迎，一方面是對缺乏心的心理學的反動，一方面是彌補側重生理的西方醫學之不足。時代的因緣際會，讓藏傳佛教成為美國心理學的取經之處。

<sup>239</sup> 參考本文第四章第二節，54-56 頁。

### **(一) 建構 21 世紀教的新風貌、**

CBCT 代表 21 世紀西方佛法的風貌，佛法和科學交融是其特色，同時，從 CBCT 的例子中可以發現新世紀的佛法：

- (1) 帶領沉思科學與慈悲科學的研究方向。
- (2) 佛教心理學可以擴充科學心理學的內涵與深度。
- (3) 佛教沉思實踐可轉化成為當代心理健康工具，例如正念、修心。

### **(二) 修行人是被研究者也是研究者和典範**

藏傳佛教和有興趣佛教的西方科學家合作，取得輝煌成果，瑜珈士進入科學研究室，也翻開西方科學的新頁，是當代「僧寶」的新詮釋：

- (1) 修行人是沉思現象學的專家，可以提供有意義的科學內省報告。
- (2) 修行人示範「心」的主控權、並非被本能和環境所形塑。
- (3) 修行人示範人類潛能開發極限的可能方向、朝向更真實、更快樂的最優意識全面發展。

### **(三) 回歸佛法本質、強調「四依法」**

由於 CBCT 的目標是佛教社區之外的非佛教徒，依循「世俗倫理」原則和「四依法」，希望將佛法的利益分享給非佛教徒；CBCT 的科學研究成果，引發西方科學界和主流社會對佛教的肯定和興趣，也形成當代西方藏傳佛教的特色：

- (1) 重視佛法的科學性甚於著墨信仰層面。
- (2) 重視佛法的分析觀察甚於引經據典。
- (3) 重視佛法的實踐面和運用性。
- (4) 強調批判性思考和反思。
- (5) 強調普世性。

### **(四) 肯定三寶的價值**

曾是藏傳佛教僧侶的藏學權威羅伯·瑟曼 (Robert Thurman)<sup>240</sup> 曾如此推崇藏傳佛教：「藏傳佛教是人類迄今為止最尖端的心智科學，藏傳修行人是世界上成就最高的心智科學家。」

---

<sup>240</sup> 美國哥倫比亞大學現任宗喀巴大師講座教授，美國最著名的藏學家之一，曾出家為藏系僧侶。

### 第三節 對西方心理學之影響

透過 CBCT 的研究和實務工作，佛教學者和西方科學家一起合作，連結東方與西方、過去與現在、身與心、情緒與認知，生物醫學和人文宗教，一起建構更完整的「破壞性情緒的處理模式」，發展有益自己和他人幸福的建設性情緒。雙方的合作擴充了彼此的理論內涵深廣度、也發展出新的臨床實務技術，幫助科學界對人類的心靈有更深入的理解、能幫助更多的人。

#### 一、合作建構更全面的「破壞性情緒處理模式」

CBCT 中引用伊蓮·米勒-卡拉絲 (Elaine Miller-Karas) 和吉妮·埃弗雷特 (Geneie Everett) 等人開發的「創傷復原力模式 (The Trauma Resiliency Model, 之後簡稱 TRM)」, 以及保羅·艾克曼「情緒地圖 ATLAS」和「情緒事件歷程模型 (Emotional Episode Timeline)」等心理學技術做為個人自助的情緒保健工具，共同協作處理破壞性情緒、發展建設性情緒。

##### (一) 提出身體素養 (Physical literacy) 取代 EQ

CBCT 雖不是專門為心理創傷所設計，但研究證實對創傷族群<sup>241</sup>等特別有幫助。CBCT 在「基礎練習」中融入「創傷復原力模式，TRM」的復原力技巧，創傷引起的長期痛苦會影響復原力損害生活能力。許多創傷個案進行呼吸練習等注意力訓練會引發焦慮，因此 TRM 採用感官覺察 (sensory awareness) 的方式來調整和統合情緒。TRM 是建立在創傷的神經生理學 (neurophysiologic) 證據上、是一種身體基礎 (somatically-based) 的自助式技術、透過「平衡身體」對神經系統作用產生安全感，是一種從身體到大腦、從下到上 (bottom-up) 的創新治療法，研究發現<sup>242</sup>TRM 比從大腦命令身體 (top-down) 的方式更有效。

TRM 提供 9 種自助式的復原力技巧，透過「平衡身體」回到「復原力區間」(或稱「OK 區間」或「幸福區間」); 能越快速有效平衡身體「身體素養」越好、感覺智商 SQ (sensory quotient) 越高; SQ 比 EQ 更基礎、可以更快速調整情緒 (請參考圖 5)。

<sup>241</sup> 例如：童年創傷 ACES (Adverse Childhood Experiences)、退伍軍人創傷後症候群 PTSD、目睹創傷 (Vicarious Trauma) 和霸凌等。

<sup>242</sup> Linda Grabbe and Elaine Miller-Karas, "The Trauma Resiliency Model: A "Bottom-Up" Intervention for Trauma Psychotherapy," *Journal of the American Psychiatric Nurses Association* 24.1 (2017): 76-84. DOI:10.1177/1078390317745133

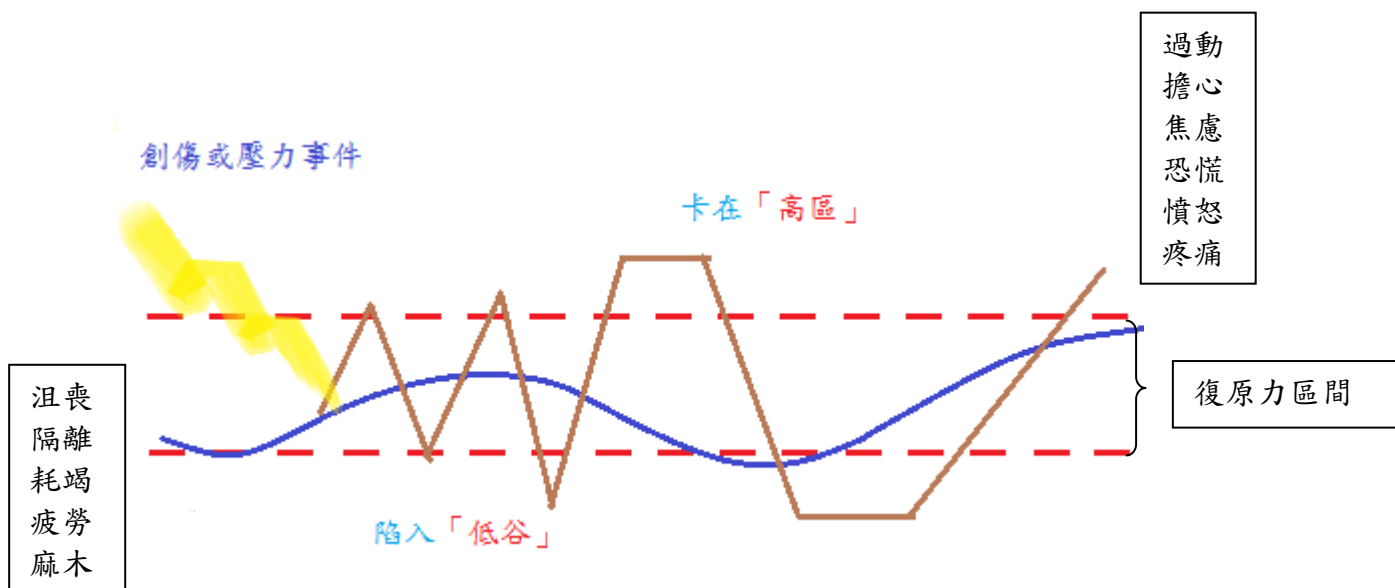


圖 5 復原力區間 (翻譯自 2017 年 LINDA GRABBE AND ELAINE MILLER-KARAS)

## (二) 進行認知重構：業煩惱非實

CBCT 透過「認知重構」處理破壞性情緒，是奠基於佛教心理學《大阿毗達摩經》；先訓練品質好的「注意力」和「後設覺察能力」(「模組 I、II」) 做基礎工具，培養專注力的品質和「認知與衝動控制」的能力，幫助我們能在刺激和反應之間創造出空間：一個能讓自己形成更深思熟慮反應的空間；因此能在破壞性情緒一出來，就能發現火苗，調整情緒，做出有益自己人際關係和整體幸福的選擇。

認知行為治療之父貝克 (Aaron T. Beck)<sup>243</sup> 博士說過，佛教透過觀修的方式 (例如修慈悲心) 改變認知的方式，和認知行為治療殊途同歸。例如：都需要心智訓練，都需要觀察未經思索的心智狀態，都相信負面情緒是可以調整的，都認為人過度觀注自己等。貝克提及人們在憤怒的情況下，九成的想法都是錯的，因此常常做出錯誤的抉擇和反應；法王提及貝克的觀點和佛教「觀察修」不謀而合。由於認知和情緒之間動態的因果關係，改變認知之後行為和情緒也會不同，例如「杯弓蛇影」的例子，恐懼蛇的人發現不是蛇只是繩子時、情緒和想法也會截然不同。CBCT 引用保羅·艾克曼 (Paul Ekman) 的情緒地圖理論 **ATLAS**，和「情緒事件歷程模型 (Emotional Episode Timeline)」來說明 CBCT 認知重構的歷程。

<sup>243</sup> 「科學的認知療法」與「佛教」的共同點。 [https://www.youtube.com/watch?v=l\\_Vr9x5B2a0](https://www.youtube.com/watch?v=l_Vr9x5B2a0)



### (三) 保羅·艾克曼「情緒地圖 ATLAS」

破壞性情緒的處理、需先對自己的情緒有全貌的認識，情緒是「第一人稱的經驗」：我們有能力覺察和辨識情緒如何影響我們的身、心和行為，甚至影響和他人的關係，以及認識情緒與內在需求的關係。當我們越能認知到特定情緒產生的因果關係，就能具備更好的「情緒素養」；例如：了解特定的態度和想法會如何影響情緒的產生。

#### 1. 情緒圖譜和情緒家族

艾克曼博士建構出人類「情緒圖譜」和「情緒家族」，並建立「情緒地圖集」(the Atlas of Emotions) 的線上資源<sup>244</sup>。幫助引導人們在情緒的大海中找到平靜的狀態。此理論是艾克曼博士和達賴喇嘛基於佛教心理學（例如:五十一心所）的基礎發展出來。

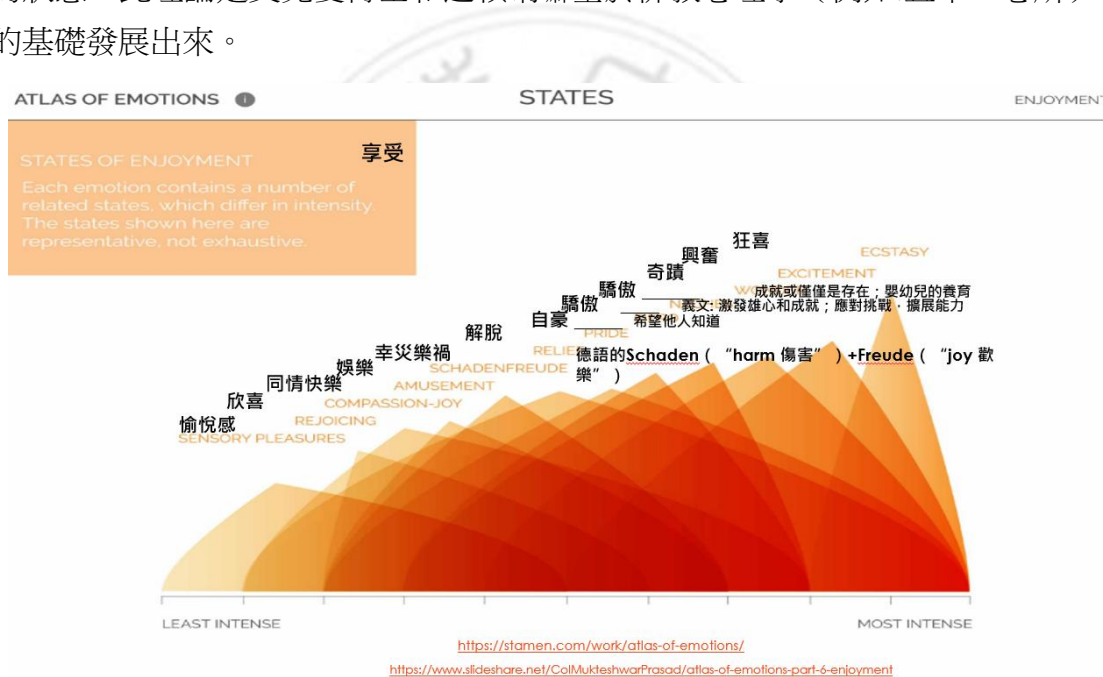


圖 6 情緒地圖範例 (翻譯自 [HTTP://ATLASOFEMOTIONS.ORG/#STATES/ENJOYMENT](http://atlasofemotions.org/#STATES/ENJOYMENT))

情緒地圖是一種比喻，目的是幫人們發展出對自己情緒與心智狀態的了解，如同認識自己內在的情緒景觀；人們可以根據自己的情緒狀態對自己的情緒做分類，並找出種類、特性和模式。情緒地圖提供一個概念性模型（第三人稱客觀的資料），幫助人們辨識不同的情緒家族，情緒的共同特徵。當我們逐漸能將第一人稱的情緒和身體經驗與第三人稱的情緒地圖相結合時，以及認識什麼狀態會引發情緒的產生。當情緒的火苗出現、就有機會捕捉。

<sup>244</sup> 請參考 <http://atlasofemotions.org/>

## 2. 情緒導航 (Emotional Navigation)

當我們捕捉到情緒的活苗，進行情緒導航，就能避免情緒往破壞性結果發展。「破壞性情緒」從引動到暴發可能只有幾秒，引動之後知覺會變得狹窄、很困難停下來，情緒爆發之後大概需要 90 秒才能平復。因此需要在情緒的火苗一出現、在刺激和反應之間的隙縫中辨識出來造成後續破壞性反應的認知(例如：會造成無益結果和不必要痛苦的內在自動評價)，再透過「認知重構技術」轉化、避免後續的自我批判(第二箭或第三箭…)，就事論事，處理過就可以放下。而這需要沉思的訓練才能發生，這也是 CBCT「模組 I、II」訓練的重點。

### (四) 艾克曼情緒事件歷程模型 (Emotional Episode Timeline)

艾克曼「情緒事件歷程模型」拓展了他自己原先的「基本情緒理論 (Basic Emotions Theory)」，「認知重構」成為重點。CBCT 引用艾克曼博士的「情緒事件歷程模型」，來說明如何進行認知重構，例如：生活中一些不愉快或不想要的事件是引發破壞性情緒的“第一支箭”，當我們被這支箭擊中、可能產生無益的情緒和行為(第二支箭)。艾克曼博士透過「情緒事件歷程」反思性練習，培養「自我慈悲」，找到引發無益結果和不必要痛苦的內在自動評價，也就是導致痛苦的<sup>245</sup>第二支箭，並修正那些扭曲的思考方式，例如自我批評和自我羞辱等。不確定、恐懼和脆弱是真實生活的一部分，透過練習，可以調整想法(CBCT 的特色)；避免“射第二支箭”，並以更高的視野角度和建設性的思維來取代。

表 15 艾克曼情緒事件歷程範例一 (翻譯自艾默里大學 CBCT 指導手冊草稿 (修訂中尚未公開))<sup>245</sup>

事件	➡ 認知評價 (APPRAISAL)	➡ 情緒	➡ 行為
“第一支箭”	觸發第二個箭頭	“第二支箭”源自於第一支箭的反應	
逆境	我應該是完美的	苦惱	鞭打自己
困難	我不允許犯錯	隔離的	過度自我批評
挫折	我應該完全控制	沮喪的	嚴厲的自責
失敗	這只會發生在我身上	生氣的	放棄
局限性		恥辱	
損失		有罪	
疾病			

<sup>245</sup> Lobsang Tenzin Negi, *CBCT Guide DRAFT* (Atlanta, Emory university, 2020). (未公開發表資料)

負面情緒的觸發只在一秒之中，在那一瞬間的間隙中，一連串心理過程迅速發生，決定我們如何感知情緒、如何產生想法、如何賦予意義，這些想法會導致情緒反應，並採取後續行動。我們多數人對經驗的詮釋，常受到過去記憶的影響，常是扭曲的，因此會引發負面情緒。CBCT 模組 I、模組 II 的練習成果是獲得「注意力控制」和「後設覺察」的能力；有能力在負面情緒觸發那一瞬間的間隙中、捕捉中斷，並重新評估。

表 16 艾克曼情緒事件歷程範例二（翻譯自艾默里大學 CBCT 指導手冊草稿（修訂中尚未公開））

事件	重新評估 (RE-APPRAISAL)	情緒	行為
逆境 困難 挫折 失敗 局限性 損失	這些事件是普遍的人類經驗 我不是超人 導致任何結果的原因和因素太多，所以我不能指望 100% 控制	冷靜的 有彈性的 溫暖/溫柔 與他人相連 對自己親切和溫柔的感覺 能忍受的	支持性的自我談話 專注於此刻能做的事 對於下次可以做得更好的，帶著好奇心接受責任 “回到馬鞍上”

透過「情緒地圖理論」和「情緒事件歷程模型」的內容，CBCT 認知重構的歷程建構也更完整。

#### (五) 培養建設性情緒和倫理抉擇

CBCT 除了轉化會帶來破壞性結果的情緒（例如：憤怒），CBCT 的特色是培養自身復原力，並促進社會連結，導向有益自己和他人、能造福世界的倫理行動。例如：自我慈悲、同理心、感恩等建設性情緒，

## 二、合作建構「破壞性情緒處理模式」的生物醫學作用機制

CBCT 的理論建構是奠基於藏傳佛教與西方科學家交流的「心智與生命」研討會」合作基礎上，這也是艾默里大學 CCSCBE 的定位和宗旨；艾默里大學本身就具備豐沛的科學資源，這些科學家和科學研究協助 CBCT 的科學建構更嚴謹，研究結果又成為 CBCT 後續理論修正和新研究的基礎。

### (一)CBCT 產生效果的生物醫學機制

沉思科學和慈悲基礎的倫理中心 CCSCBE 的聯合創辦人查里斯·賴森 (Charles Raison) 博士透過研究實證了 CBCT 的臨床功效；賴森博士的也建構一套 CBCT 對身心產生效能，讓重視科學實證的西方人對 CBCT 更有信心。

現代人長期處在慢性壓力下（特別是新冠肺炎大流行），會影響中樞神經和內分泌系統，身體會長期分泌壓力賀爾蒙，形成發炎反應；如果繼續持續身體就容易出現問題：例如：心血管疾病、糖尿病、失智、癌症等。壓力也會影響自律神經、造成失調，引發憂鬱、焦慮、情緒耗竭等心理健康問題如圖 7。CBCT 已經透過研究證實可以改善壓力引發的壓力賀爾蒙、發炎反應。

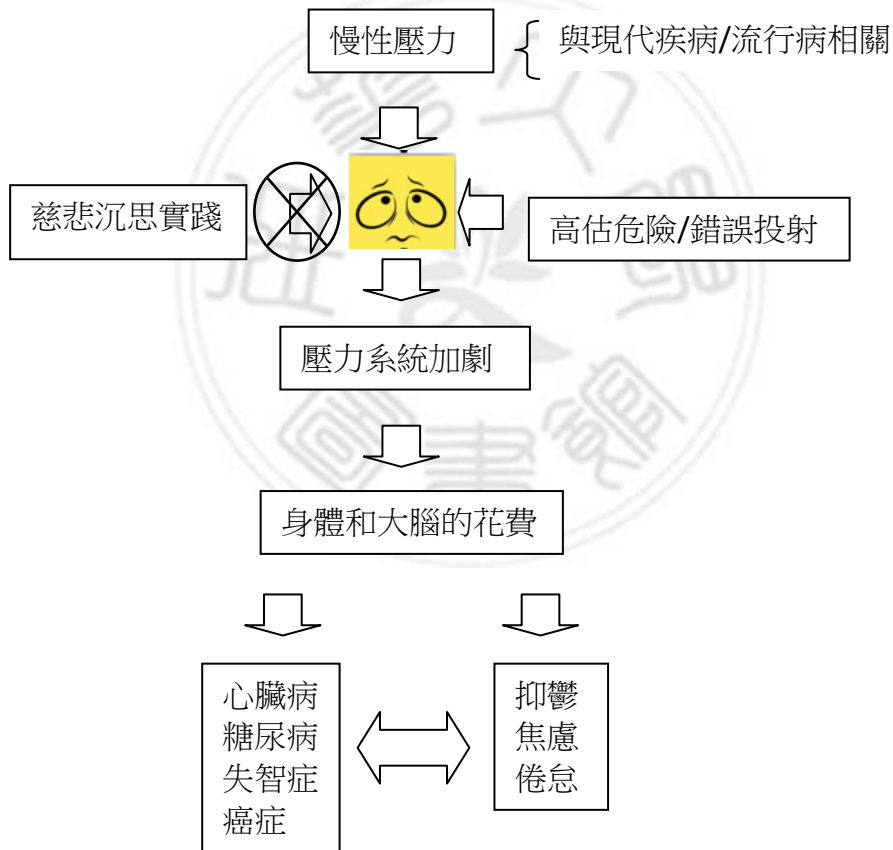


圖 7 慈悲沉思實踐產生作用的假設機制，由醫學博士 CHARLES RAISON 開發（參考 2009 年 T.W.W. PACE, L.T. NEGI, D.D. ADAME, S.P. COLE, T.I. SIVILLI, T.D. BROWN, M.J. ISSA, AND C.L. RAISON）

## 第四節 反思與挑戰

### 一、影響

宗教和人文科學曾經涇渭分明，沉思科學則匯通二者，形成新典範，透過法王和科學的努力，慈悲和修心法不再是文史哲論述，是具備科學基礎（science-based）的幸福科學（The Science of Happiness）。生物基礎的愛，是一般人用來區別你們/我們的血緣或種族認同；延展性的慈悲是需要刻意培養才能擁有的無偏執的慈悲，是破除你們/我們，延伸人類一體性、普世的慈悲心。

CBCT 是藏傳佛教和科學合作的範例，以藏傳佛教修心法為「微隱蔽分」、當代科學研究成果為「現前分」，建構修心法的科學理論和操作原則，將慈悲從宗教的哲思層面，變成可操作的概念和技術。CBCT 也示範如何在正念革命的根基上<sup>246</sup>，進一步開展正向價值的建構、從個人到他人、再從他人一步步擴大到更大範圍的大系統層次；CBCT 從自己出發、到以他人為中心；透過自我慈悲和同理認同連結他人。同時透過臨床研究找到生物醫學作用機制和心理療效機制，並以此為基礎進行後續研究，研究成果和實際成效再回來滾動式修正擴充理論和實務。東方的身心靈傳統，統透過西方的心理學走入世界，也引導西方科學的理論和實務發展（例如保羅艾克曼的情緒地圖、戴維森的幸福理論等）、彼此擴充、互相增上。

### 二、批評

#### （一）去脈絡化的挑戰：

批評者擔心佛法透過科學普世化、可能會簡化佛法，如何去蕪存菁，是當前美國佛教的挑戰。宗薩欽哲仁波切提及：「西方在接納佛教的過程中，以科學和世俗化的方式剔除了宗教儀軌和傳統價值，但同時可能也剔除了佛教所依存的道德和價值脈絡，對佛教帶來根本影響…」；「去除原來亞洲智慧和傳統的價值，西方強勢的文化正隱微地歪斜佛法」；有些西方的支持者甚至宣稱在剔除了所有東方（藏傳或其他的）佛教中迷信的信仰之後，西方的佛教修行與歷史上佛陀的教授更為接近，因為它成為科學而非宗教。這種不自覺的優越性正滲透到真正的佛

---

<sup>246</sup> 藏傳佛教強調三士道的修行次第，但法王提到對西方人可以從上士道開始。

法之中，將深奧、歷經實證的智慧傳承掃進「迷信」的垃圾桶之中…。仁波切擔心除了佛法被嚴重曲解之外，教法的完整性和存續性受到挑戰。

面對佛教內外的批評，美國主流佛教界也開始反思與回應，針對去除佛教脈絡的問題，美國世俗佛教協會（the Secular Buddhist Association）率先承認、並修正可能傷害傳統佛教徒的部分。佛教界和學界也開始重視現代化過程中被忽視的傳統層面（例如佛教儀式和佛教團體），理查·戴維森（Richard Davidson）關於《正念和沉思生活》的研究也回應了這個挑戰<sup>247</sup>，將文化脈絡和神聖性再放回科學研究中，沉思科學本身就是融合宗教與科學的新典範。

## （二）商業化的挑戰

佛教修行成為有用的心理治療工具之後，另一些質疑的聲音則是擔心佛教在科學化和現代化的同時，造成美國僧伽白人化、佛法內涵簡化和過度商業化…。佛法千年的歷史中、常因為融入進不同文化和傳統而做調整，例如南北傳佛教和藏傳佛教就各有特色；美國當代佛教的特色是「科學化」、「去框架」、「去文化脈絡」，因此能適用於多元文化和基督宗教為主的美國主流社會。如何去蕪存菁，保留佛法的核心價值，是美國藏傳佛教的挑戰。

傳統佛教僧團因為戒律問題，商業化行為會受到質疑，然而仰賴信眾布施或法會功德金也有其限制和缺失，特別在疫情造成社會隔離之後；或許建立合理合法的商業制度現代僧團才能永續。在美國 CBCT 和 CCT 的推動也收費，收費是西方心理治療的傳統，但 CBCT 和 CCT 的收費相對便宜，也有彈性。同時也接受基金會的贊助，開放各種團體或組織申請課程。

當代僧團如何不因生存問題影響理想性？又不因理想性失去現實感？需要智慧權衡。藏傳佛教的發展可為借鏡，當修行人和修行成為所有人景仰學習的對象，眾緣聚集；例如法王在美國社會地位如同搖滾明星，參與科學研究的瑜珈士透過報導成為媒體焦點，也帶動 CBCT 進入西方主流社會的契機。

科學化的美國藏傳佛教或可視為一個新的分支，如同千百年來佛教在發展歷程中為了適應不同地域文化所產生的轉化。在信仰科學的美國社會與古老的傳承分進合擊。

---

<sup>247</sup> Cortland J Dahl and Richard J Davidson, “Mindfulness and the contemplative life: pathways to connection, insight, and purpose,” *Current Opinion in Psychology* 28 (2019): 60–64.

### (三) 結論

高穎與 Mary Phillips<sup>248</sup>指出：「20 世紀 50 年代以來，藏傳佛教在西方社會廣泛傳播，作為東方研究心靈的經驗性科學與西方心理學逐步深入地展開對話，深刻影響了西方心理學的發展」。主要的影響有三點：「第一、對人性的正向態度，對人類意識的深入探究，擴大了西方心理學的研究視野；第二、藏傳佛教對自我、意識、情緒等複雜心理過程提供了新的研究方法；第三、藏傳佛教推動了佛教禪修的傳播，為心理治療和心理自助提供了一種積極有效的方法和技術」。可作為本文的總結，CBCT 就是範例！



---

<sup>248</sup> 高穎、Mary Phillips：〈藏傳佛教對西方心理學的影響〉，《中國藏學》2010 年第 1 期，頁 66-70。  
高穎，吉林大學哲學博士後；Mary Phillips，任職於美國哈佛大學亞洲研究所，中央民族大學訪問學者。

## 參考文獻（依著者姓名筆劃之順序排列）

### 一、論典

阿底峽尊者造，法尊法師譯：《菩提道燈論》，《菩提道次第廣論》附錄二，台北：福智之聲出版社，1988年。

宗喀巴大師著，法尊法師譯：《菩提道次第廣論》，台北：華藏教理學院，1992年。

宗喀巴大師著，法尊法師譯：《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，1988年。

無著菩薩著，（唐）玄奘譯：《大乘阿毘達磨集論》，《大正新脩大藏經》，冊 31，第 1605 號。

彌勒菩薩說，（唐）玄奘譯：《辯中邊論頌》，《大正新脩大藏經》，冊 31，第 1601 號。

### 二、當代專書

丁一夫、李江琳：《智慧之海，達賴喇嘛與當代科學家對談》，新北：聯經，2018年。

丹尼爾·高曼、理查·戴維森著，雷淑雲譯：《平靜的心、專注的大腦：禪修鍛鍊，如何改變身、心、大腦的科學哲學》，台北：天下雜誌，2018年。

丹尼爾·高曼著，施婉青譯：《柔軟的心最有力量》，台北：天下雜誌，2017年。

丹尼爾·高曼著，張美惠譯：《破壞性情緒管理：達賴喇嘛與西方科學大師的智慧》，台北：時報出版，2003年。

宗喀巴大師造論，達賴喇嘛著，蔣揚仁欽譯：《覺燈日光——道次第講授成滿智者所願（三冊）》，台北：商周出版，2012年。

星雲大師：《佛教叢書 5—教史》，高雄：佛光文化，1997年。

亞瑟·札炯克編撰，靳文穎譯：《心與科學的交會——達賴喇嘛與物理學家的對話》，台北：橡樹林，2007年。

哈爾瓦·嘉木樣洛周仁波切主講，真如總監，釋性柏、釋如行等翻譯：《四家合註入門》，台北：福智文化出版社，2016年。

第一世帕繃喀仁波切開示，第三世墀江仁波切筆錄整理，仁欽曲札譯，黃奕彥審訂：《掌中解脫——菩提道次第第二十四天教授》，台北：白法螺，2004年。



喬·卡巴金、理察·戴衛森、薩拉·豪斯曼等合著，石世明譯：《禪修的療癒力量：達賴喇嘛與西方科學大師的對話》，晨星，2012年。

達賴喇嘛、圖丹·卻准著，項慧齡譯：《達賴喇嘛說佛教：探索南傳、漢傳、藏傳的佛陀教義》，台北市：橡實文化，2016年。

達賴喇嘛、圖丹·卻准著，廖本聖等譯：《尊者達賴喇嘛開示成佛之道》，台北：商周文化，2020年。

達賴喇嘛、蘇菲亞·史崔一芮薇合著，黃凱莉譯：《呼喚慈悲的革命：給第三個千禧世代年輕人的普世責任宣言》，台北：時報文化，2020年。

圖登·津巴譯著，孫媛媛譯：《瞬間修心法：藏式智慧菩提心入門精要》，新北市：親哲文化，2014年。

Ashar, Y.K., J.R. Andrews-Hanna, S. Dimidjian, and T.D. Wager. "Towards a neuroscience of compassion: A brain systems-based model and research agenda." in *Positive neuroscience*. J.D. Greene, I. Morrison and M.E.P. Seligman Ed., pp.1–27. New York: Oxford University Press, 2016.

Bowlby, J. *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. London: Routledge, 1988.

Brown, B. *The Gifts of Imperfection*. Center City: Hazelden, 2010.

Davidson, R.J. and A. Harrington Eds. *Visions of Compassion: Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature*. New York: Oxford University Press, 2001.

Negi, L.T. *CBCT Guide DRAFT*. Atlanta: Emory university, 2020. (未公開發表資料)

Wallace, B.A. *Contemplative Science: Where Buddhism and Neuroscience Converges*. New York: Columbia University Press, 2009.

### 三、期刊論文

高穎、Mary Phillips：〈藏傳佛教對西方心理學的影響〉，《中國藏學》第1期，2010年，頁66-70。

陳佳伶，劉家魁，夏允中：〈慈悲心運用於情緒困擾的心理治療歷程：七因果與自他相換的應用〉，《諮商與輔導》第412期，2020年，頁35-38。

喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 著，溫宗堃譯：〈關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考 SOME REFLECTIONS ON THE ORIGINS OF MBSR, SKILLFUL MEANS, AND THE TROUBLE WITH MAPS〉，《福嚴佛學研究》第八期，2013年，頁187-214。

- 溫宗堃：〈佛教禪修與身心醫學——正念修行的療癒力量〉，《普門學報》第 33 期，2006 年 5 月。
- 達·海倩：〈藏傳佛教的世界性影響〉，《西藏藝術研究》第 3 期，1995 年，頁 76-78。
- Ash, M., T. Harrison, M. Pinto, R. DiClemente, and L.T. Negi. “A model for cognitively-based compassion training: theoretical underpinnings and proposed mechanisms.” *Social Theory & Health* 19 (2021): 43-67.
- Bartlett, M.Y., P. Condon, J. Cruz, J. Baumann, and D. Desteno. “Gratitude: Prompting behaviours that build relationships.” *Cognition and Emotion* 26.1 (2012): 2-13.
- Bartlett, M.Y. and D. DeSteno. “Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you.” *Psychological Science* 17.4 (2006): 319-325.
- Dahl, C.J. and R.J. Davidson. “Mindfulness and the contemplative life: pathways to connection, insight, and purpose.” *Current Opinion in Psychology* 28 (2019): 60-64.
- Dahl, C.J., A. Lutz, and R. Davidson. “Reconstructing and deconstructing the self: cognitive mechanisms in meditation practice.” *Trends Cogn Sci.* 19.9 (2015): 515-523.
- Dahl, C.J., C. H. Wilson-Mendenhall, and R.J. Davidson. “The plasticity of well-being: A training-based framework for the cultivation of human flourishing.” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 117.51 (2020): 32197-32206.
- Davidson, R. “Affective style, psychopathology and resilience: brain mechanisms and plasticity.” *Am. Psychol.* 55 (2000): 1196-1214.
- Davidson, R.J. and C.J. Dahl. “Varieties of Contemplative Practice.” *JAMA Psychiatry* 74 (2017): 121-123.
- Davidson, R.J., J. Kabat-Zinn, J. Schumacher, M. Rosenkranz, D. Muller, S. Santorelli, F. Urbanowski, A. Harrington, K. Bonus, J. F. Sheridan. “Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation.” *Psychosomatic Medicine* 65.4 (2003): 564–570.
- Davidson, R. and B.S. McEwen. “Social influences on neuroplasticity: stress and interventions to promote well-being.” *Nat. Neurosci.* 15.5 (2012): 689-695.
- Desbordes, G., L.T. Negi, T.W.W. Pace, B.A. Wallace, C.L. Raison, and E.L. Schwartz. “Effects of mindful-attention and compassion meditation training on amygdala response to emotional stimuli in an ordinary, non-meditative state.” *Frontier in Human Neuroscience* 6 (2012): article 292, pp. 1-15.

- Dodds, S.E., T.W.W. Pace, M.L. Bell, M. Fiero, L.T. Negi, C.L. Raison, and K.L. Weihs. "Feasibility of Cognitively-Based Compassion Training (CBCT) for breast cancer survivors: a randomized, wait list controlled pilot study." *Support Care Cancer* 23 (2015): 3599-3608.
- Egan, H., R. Keyte, K. McGowan, L. Peters, N.E. Lemon, S. Parsons, et al. "'You Before Me': a qualitative study of Health Care Professionals' and students' understanding and experiences of compassion in the workplace, self-compassion, self-care and health behaviours." *Health Profess. Educ.* 5.3 (2019): 225–236.
- Eisenberg, N., R.A. Fabes, P.A. Miller, J. Fultz, R. Shell, R.M. Mathy, and R.R. Reno. "Relation of sympathy and personal distress to prosocial behavior: A multimethod study." *Journal of Personality and Social Psychology* 57.1 (1989): 55-66.
- Ekman, P., R.J. Davidson, M. Ricard, and B.A. Wallace. "Buddhist and Psychological Perspectives on Emotions and Well-Being." *Current Directions in Psychological Science* 14.2 (2005): 59-63.
- Emmons, R.A. and M.E. McCullough. "Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life." *Journal of Personality and Social Psychology* 84.2 (2003): 377-389.
- Engen, H.G. and T. Singer. "Compassion-based emotion regulation up-regulates experienced positive affect and associated neural networks." *Soc. Cogn. Affect Neur.* 10 (2015): 1291–1301.
- Fernández-Carriba, S., M. González-García, J. Bradshaw, S. Gillespie, J. Mendelson, E. Jarzabek, C. Saulnier, A. Klin, L.T. Negi, and J. Herndon. "Learning to connect: a feasibility study of a mindfulness and compassion training for parents of children with autism spectrum disorder." *Mental Health in Family Medicine* 15 (2019): 794-804.
- Fredrickson, B.L., M.A. Cohn, K.A. Coffey, J. Pek, S.M. Finkel. "Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources." *J Pers Soc Psychol.* 95.5 (2008):1045-1062.
- Gonzalez-Hernandez, E., R. Romero, D. Campos, D. Burychka, R. Diego-Pedro, R.M. Baños, L.T. Negi, and A. Cebolla. "Cognitively-Based Compassion Training (CBCT) in Breast Cancer Survivors: A Randomized Clinical Trial Study." *Integrative Cancer Therapies* 17.3 (2018): 684-696.

- Grabbe, L. and E. Miller-Karas. "The Trauma Resiliency Model: A "Bottom-Up" Intervention for Trauma Psychotherapy." *Journal of the American Psychiatric Nurses Association* 24.1 (2017): 76-84.
- Hölzel, B.K., S.W. Lazar, T. Gard, Z. Schuman-Olivier, D.R. Vago, and U. Ott. "How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective." *Perspectives on Psychological Science* 6.6 (2011): 537-559.
- Jha, A.P., J. Krompinger, and M.J. Baime. "Mindfulness training modifies subsystems of attention." *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience* 7.2 (2007): 109-119.
- Kirby, J.N. "Compassion interventions: The programmes, the evidence, and implications for research and practice." *Psychology and Psychotherapy* 90.3 (2017): 432–455.
- Klimecki, O.M., S. Leiberg, C. Lamm, T. Singer. "Functional Neural Plasticity and Associated Changes in Positive Affect After Compassion Training." *Cerebral Cortex* 23.7 (2013): 1552–1561.
- Kok, B.E., K.A. Coffey, M.A. Cohn, et. al. "How positive emotions build physical health: perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone." *Psychol Sci.* 24.7 (2013): 1123-1132.
- Lang, A.J., P. Casmar, S. Hurst, T. Harrison, S. Golshan, R. Good, M. Essex, and L. Negi. "Compassion meditation for veterans with posttraumatic stress disorder (PTSD): A nonrandomized study." *Mindfulness* 11.1 (2020): 63-74.
- Levine, M., A. Prosser, D. Evans, and S. Reicher. "Identity and emergency intervention: How social group membership and inclusiveness of group boundaries shape helping behavior." *Personality and Social Psychology Bulletin* 31.4 (2005): 443-453.
- Loizzo, J. "Meditation research, past, present, and future: perspectives from the Nalanda contemplative science tradition." *Ann. N.Y. Acad. Sci.* 1307 (2014): 43-54.
- Loizzo, J.J. "The subtle body: an interoceptive map of central nervous system function and meditative mind–brain–body integration." *Annals of the New York Academy of Sciences* 1373.1 (2016): 78-95.

- LoParo, D., S.A. Mack, B. Patterson, L.T. Negi, and N.J. Kaslow. "The efficacy of cognitively-based compassion training for African American suicide attempters." *Mindfulness* 9 (2018): 1941-1954.
- Lutz, A., L. Grieschar, N. Rawlings, et al. "Long-term meditators self-induce high amplitude gamma synchrony during mental practice." *Proc. Natl. Acad. Sci. USA* 101 (2004): 16369-16373.
- MacBeth, A. and A. Gumley. "Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology." *Clinical Psychology Review* 32.6 (2012): 545-552.
- Mascaro, J.S., S. Kelley, A. Darcher, L.T. Negi, C. Worthman, A. Miller, and C. Raison. "Meditation buffers medical student compassion from the deleterious effects of depression." *The Journal of Positive Psychology* 13.2 (2018): 133-142.
- Mascaro, J.S., J.K. Rilling, L.T. Negi, and C.L. Raison. "Compassion meditation enhances empathic accuracy and related neural activity." *Soc. Cogn. Affect Neurosci.* 8.1 (2013): 48-55.
- Mikulincer, M., P.R. Shaver, N. Bar-On, and B.K. Sahdra. "Security enhancement, self-esteem threat, and mental depletion affect provision of a safe haven and secure base to a romantic partner." *Journal of Social and Personal Relationships* 31.5 (2014): 630-650.
- Neff, K. "Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself." *Self and Identity* 2.2 (2003): 85-101.
- Neff, K. "The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion." *Mindfulness* 7.1 (2015): 264-274.
- Nielsen, L., M. Riddle, J.W. King, W.M. Aklin, W. Chen, et al. "The NIH science of behavior change program: Transforming the science through a focus on mechanisms of change." *Behaviour Research and Therapy* 101 (2018): 3-11.
- Ozawa-de Silva, B. and B. Dodson-Lavelle. "An Education of Heart and Mind: Practical and Theoretical Issues in Teaching Cognitive-Based Compassion Training to Children." *Practical Matters* 4 (2011): 1-28.
- Pace, T.W.W., L.T. Negi, D.D. Adame, S.P. Cole, T.I. Sivilli, T.D. Brown, M.J. Issa, and C.L. Raison. "Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress." *Psychoneuroendocrinology* 34 (2009): 87-98.

- Pace, T.W., L. Negi, B. Donaldson-Lavelle, B. Ozawa-de Silva, S. Reddy, S. Cole, et al. "Cognitively-based compassion training reduces peripheral inflammation in adolescents in foster care with high rates of early life adversity." *BMC Complementary and Alternative Medicine*. 12 (Suppl. 1) (2012): 175.
- Raison, C.L., A.S. Borisov, M. Majer, D.F. Drake, G. Pagnoni, B.J. Woolwine, G.J. Vogt, B. Massung, and A.H. Miller. "Activation of central nervous system inflammatory pathways by interferon-alpha: relationship to monoamines and depression." *Biological Psychiatry* 65.4 (2009): 296-303.
- Reddy, S.D., L.T. Negi, B. Dodson-Lavelle, B. Ozawa-de Silva, T.W. Pace, S.P. Cole, et al. "Cognitive-based compassion training: A promising prevention strategy for at-risk adolescents." *Journal of Child and Family Studies* 22.2 (2012): 219–230.
- Roseman, I. J., C. Wiest, and T. S. Swartz. "Phenomenology, behaviors, and goals differentiate discrete emotions." *Journal of Personality and Social Psychology*, 67.2 (1994): 206–221.
- Ryff, C.D. "Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia." *Psychother Psychosom* 83 (2014): 10-28.
- Schooler, J.W. "Re-representing consciousness: Dissociations between experience and meta-consciousness." *Trends in Cognitive Sciences* 6.8 (2002): 339-344.
- Schooler, J.W., J. Smallwood, K. Christoff, T.C. Handy, E.D. Reichle, and M.A. Sayette. "Meta-awareness, perceptual decoupling and the wandering mind." *Trends in Cognitive Sciences* 15.7 (2011): 319-326.
- Shapiro, B.G., J. Greenberg, P. Pedrelli, M. de Jong, and G. Desbordes. "Mindfulness-Based Interventions in Psychiatry." *Focus* 16.1 (2018): 32-39.
- Tsai, M.H. and W.L. Chou. "Attentional orienting and executive control are affected by different types of meditation practice." *Consciousness and Cognition* 46 (2016): 110-126.
- Weng, H.Y., A.S. Fox, A.J. Shackman, D.E. Stodola, J.Z.K. Caldwell, M.C. Olson, G.M. Rogers, and R.J. Davidson. "Compassion Training Alters Altruism and Neural Responses to Suffering." *Psychological Sciences* 24 (2013): 1171–1180.
- Weng, H.Y., R.C. Lapate, D.E. Stodola, G.M. Rogers, and R.J. Davidson. "Visual Attention to Suffering After Compassion Training Is Associated With Decreased Amygdala Responses." *Frontiers in Psychology* 9 (2018), Article 771.
- Wood, A.M., J.J. Froh, and A.W. Geraghty. "Gratitude and well-being: A review and theoretical integration." *Clinical Psychology Review* 30.7 (2010): 890-905.

Wynn, K., P. Bloom, A. Jordan, J. Marshall, and M. Sheskin. "Not noble savages after all: Limits to early altruism." *Current Directions in Psychological Science* 27.1 (2017): 3-8.

Zessin, U., O. Dickhauser, and S. Garbade. "The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis." *Applied Psychology: Health and Well-Being* 7.3 (2015): 340-364.

Zhang, H., N.N. Watson-Singleton, S.E. Pollard, D.M. Pittman, D.A. Lamis, N.L. Fischer, et al. "Self-criticism and depressive symptoms: Mediating role of self-compassion." *Omega* 80.2 (2019): 202-223.

Zickfeld, J.H., T.W. Schubert, B. Seibt, and A.P. Fiske. "Empathic Concern Is Part of a More General Communal Emotion." *Front. Psychol.* 8 (2017): Article 723.

#### 四、學位論文

張書銓：《菩提道次第廣論-奢摩他初探》，嘉義：南華大學宗教所，碩士論文，2018年。

#### 五、網路資料

呂姿蓉：淺談五個注意力種類以及增進能力小遊戲

<https://drbao.org/attention/> 檢閱日期：2022年7月25日

「科學的認知療法」與「佛教」的共同點

[https://www.youtube.com/watch?v=l\\_Vr9x5B2a0](https://www.youtube.com/watch?v=l_Vr9x5B2a0) 檢閱日期：2022年7月13日

陳宜萍：燦爛的7月到了，美國人卻仍空虛寂寞覺得冷

<https://opinion.cw.com.tw/blog/profile/498/article/9724> 檢閱日期：2022年7月25日

國家教育研究院，雙語詞彙、學術名詞暨辭書資訊網，情緒心理學

<https://terms.naer.edu.tw/detail/1309693/> 檢閱日期：2022年7月20日

連韻文：<專注當下與覺察對認知與情緒調控的影響：研究與實作課程分享>，《台大理學院電子報》，第42期，2020年1月20日。

<https://www.science.ntu.edu.tw/fiveyears/newsletter42/Psych-YWLien.php?NumId=534> 檢閱日期：2022年7月8日

認知重構：陷入負面情緒陷阱時，你該如何自救？

<https://twgreatdaily.com/vMYOTnEBiuFnsJQVDhTO.html> 檢閱日期：2022 年 7 月 8 日

Atlas of Emotions

<http://atlasofemotions.org/> 檢閱日期：2022 年 7 月 19 日

CBCT (Cognitively-Based Compassion Training) - Overview - Omega Inst Presentation Oct 2018

<https://www.youtube.com/watch?v=jWL1AUvHOCl> 檢閱日期：2022 年 7 月 8 日

Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics, Emory University

<https://www.compassion.emory.edu/about.html> 檢閱日期：2022 年 7 月 8 日

College of Medicine, The University of Illinois

<https://peoria.medicine.uic.edu/> 檢閱日期：2022 年 7 月 8 日

Cultivating Compassion Quotient with Students

<https://www.servicespace.org/event/view.php?eid=4106> 檢閱日期：2022 年 7 月 8 日

Mood vs. Emotion: Differences & Traits

<https://www.paulekman.com/blog/mood-vs-emotion-difference-between-mood-and-emotion/> 檢閱日期：2022 年 7 月 25 日

The Compassion Shift

<https://compassionshift.emory.edu/> 檢閱日期：2022 年 7 月 8 日

Thupten Jinpa, “Origins and Conceptual Models of Compassion” in *The Science of Compassion: Origins, Measures, and Interventions*, 2012

<https://www.youtube.com/watch?v=OT99oef6kQg> 檢閱日期：2022 年 7 月 8 日

“‘Training’ your mind to improve well-being”, *News*. Harvard T. H. Chan School of Public Health, November 6, 2018

<https://www.hsph.harvard.edu/news/features/richard-davidson-well-being/> 檢閱日期：2022 年 7 月 8 日

Trauma Resource institute

[www.traumaresourceinstitute.com](http://www.traumaresourceinstitute.com) 檢閱日期：2022 年 7 月 25 日



## 附錄一 不同沉思實踐對不同腦區的影響

表 17 不同沉思實踐對不同腦區的影響

系統	大腦區域	資深禪修者
對擾人事件的反應系統	杏仁核（偵測壓力和威脅的雷達），大腦前額葉皮質區域（大腦的執行中樞、管理情緒、思考、反思、抉擇、追求長期目標）間的連結。  創傷者容易產生杏仁核劫持（amygdala hijack） <sup>249</sup> ，會癱瘓執行功能。	杏仁核從痛苦中恢復快、反應少。  杏仁核與大腦前額葉皮質區域間連結強。
慈悲和同理心的大腦系統  同理心（Empathy）包含：認知同理心（了解別人的想法、觀點）、情感同理心（感到其他人的感受）和關懷同理心（感同身受）	對痛苦的神經反應區（同理心反應區）：腦島（insula，連結心臟、肌肉充血、準備身體去做反應）、杏仁核被激發（警告大腦有大事發生）、同時激活自主反應，如心率和呼吸，前運動皮質被激活（隨時準備行動去幫助他人）。  練習慈悲訓練（compassion），會激活專注、觀點接納和正面感受的神經迴路（愈活化、愈利他），激發父母對小孩愛的同一區塊（是認知重新評估（cognitive reappraisal）的兩倍）。	練習慈心禪（loving-kindness / metta）時，會與同理心反應區強度成正比。瑜珈士練習慈悲禪修後扣帶皮質的活動比一般人少（必較不自我中心）。  1989 雪倫跟法王報告西方人許多不愛自己，因而法王提到需要新增「自我慈悲」（self-compassion）這個字。  修慈悲心的瑜珈士，大腦和心臟連在一起（大腦腦島中和身體有關資訊輸送到大腦所經過的入口的關鍵區域和心臟心率之間

<sup>249</sup> 「杏仁核」是大腦的情緒中心，位於大腦底部、是邊緣系統（Limbic system）的一部分。邊緣系統的外側有大腦新皮層（Neocortex），主要是掌控理性分析的思考能力和語言功能。杏仁核像是偵測外界威脅的雷達，負責掌管焦慮、驚嚇、恐懼等負面情緒。當生活中出現威脅或壓力情境時，整個大腦，特別是負責理智判斷和控制衝動的「大腦前額葉」，便會完全交由杏仁核發號施令。杏仁核會快速喚起過去負面的情緒記憶，並依照慣性模式做出反應，這種狀況被稱為「杏仁核劫持（amygdala hijack）」。

	掌管快樂的大腦神經迴路和指導行為的前額葉皮質之間的連結，也會和慈悲心迴路一起興奮。(連結愈多、此人在慈悲訓練之後愈具利他傾向)。	緊密連結)，心腦同頻、情緒共鳴。
專注力神經迴路	分心散亂的預設模式。	<p>注意力瞬盲減少 (專注力增強)。</p> <p>更容易維持注意力。</p> <p>全腦廣大區域同步高振幅 <math>\gamma</math> 波 (瑜珈士的大腦、且安住當下、休息時仍然繼續，老化較慢)。</p> <p>瞬間停下或啟動禪修狀態 (瑜珈士); 禪修時毫不費力。</p> <p>選擇性注意力增強。</p> <p>準備反應的警覺性增加。</p> <p>心思漫遊減少。</p> <p>貪愛神經減弱。</p> <p>自我中心神經減少。</p> <p>呼吸減慢，一天的禪修營就可以增進免疫系統。</p>
自我感的神經系統	<p>自我中心的區域: 後扣帶皮質的活動 (越高越自我中心)。</p> <p>後扣帶皮質與前額葉皮質之間的聯繫 (越高自我關切模式越高)。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瑜珈士後扣帶皮質的活動比一般人少。</li> <li>2. 瞬盲的情況少。</li> <li>3. 伏隔核縮小。</li> </ol> <p>前額葉活化少、杏仁核沒有反應，較不自我中心 (四萬四千小時練習時數與一萬九千小時練</p>

		習時數相差 400%)。
情緒調節 (對疼痛的反應)	大腦疼痛區域。 一般人在預期疼痛(強烈激活)—反應(再增加一些激活)—恢復(持續 10 秒沒辦法立刻恢復)。	瑜珈士安住當下(倒 V 模式): 疼痛即將來臨時沒有反應—實際發生時湧現—快速恢復。
長期禪修者	瑜珈士在休息時,大腦的狀態類似禪修時,可見狀態已經轉變成素質。	壓力反應和發炎症狀降低(神經和荷爾蒙指標,例如:皮質醇減少。 管理煩惱的前額葉區域和杏仁核連結更好。 情緒調節神經迴路的功能性連動增強。 呼吸速率變慢。 專注力增加。 與貪愛有關的伏隔核縮小。 免疫力增加(基因)。