

**The Pursuit of Well-being: A Comparative Study of the PERMA  
Model in Positive Psychology and the Sacred Treasures in the  
*Yogācārabhūmi-Śāstra* — Focusing on ‘Meaning’ and  
‘She(Upekṣā)’**

**幸福追求：積極心理學 PERMA 模型與《瑜伽師地論》聖財的比  
較研究——以其中的「意義」與「捨」為核心**

A dissertation submitted to the University of Wales Trinity Saint  
David in fulfilment of the requirements for the Taught Degree  
of MA Chinese Buddhist Textual Studies

威爾士三一聖大衛大學

中國佛學典籍研究

碩士學位論文

Name: Wenyuan Guan

姓名：管文苑

Student Number: 1804022

學號：1804022

Date: 03/2025

日期：二〇二五年三月

## Master's Degrees by Examination and Dissertation

### Declaration Form

1. This work has not previously been accepted in substance for any degree and is not being concurrently submitted in candidature for any degree.

Name .....

Date .....28/03/2025.....

2. This dissertation is being submitted in partial fulfilment of the requirements for the degree of .....MA Chinese Buddhist Textual Studies.....

Name .....

Date .....28/03/2025.....

3. This dissertation is the result of my own independent work/investigation, except where otherwise stated.

Other sources are acknowledged by footnotes giving explicit references.

A bibliography is appended.

Name .....

Date .....28/03/2025.....

4. I hereby give consent for my dissertation, if accepted, to be available for photocopying, inter- library loan, and for deposit in the University's digital repository

Name .....

Date .....28/03/2025.....

### Supervisor's Declaration.

I am satisfied that this work is the result of the student's own efforts.

Signed ..... ..

Date .....28/03/2025.....

# Abstract

Happiness, as a perpetual pursuit of humanity, has permeated philosophical, religious, and psychological discourse throughout history. This study focuses on the concept of ‘meaning’ from the PERMA model in positive psychology and the Buddhist concept of ‘she’ (捨 Upekṣā, equanimity) from the *Yogācārabhūmi-śāstra* (Treatise on the Stages of Yogic Practice) as its core themes, comparing their similarities, differences, and potential integration in constructing well-being. The findings reveal that while the two concepts exhibit significant differences in methodology and philosophical foundations, both prioritise inner transformation and transcendent aspirations as central objectives. Their shared characteristics lie in three aspects: 1) transcending immediate adversities to redefine life experiences through a macro perspective; 2) emphasising the initiative and continuity of moral practice; and 3) commencing with the development of human potential to orient towards transcendent values, whether through altruism or spiritual liberation. Regarding integration pathways, the study proposes combining the structured tools of ‘meaning’ with the mind-cultivation philosophy of ‘she’. This integrated framework not only strengthens individual social contributions and self-growth but also deepens the ultimate significance of spiritual liberation, reflecting the complementary nature of ‘worldly achievements’ and ‘transcendent wisdom’. The synthesis of ‘meaning’ and ‘she’ offers modern individuals a holistic path to happiness that integrates psychological empirical validity with religious-philosophical depth, reconciling active engagement in the secular world with inner spiritual freedom, thereby addressing humanity’s quest for ultimate significance.

Keywords: Well-being, Meaning, Equanimity (Upekṣā), PERMA, Sacred Treasures

## 摘要

幸福作為人類永恆的追求之一，自古至今貫穿於哲學、宗教與心理學的探討。本研究以積極心理學 PERMA 模型中的「意義」概念與佛教論著《瑜伽師地論》七聖財中的「捨」為核心，比較二者在幸福感建構上的異同及其融合潛力。研究發現：二者雖在方法論與哲學基礎上存在顯著差異，但均以內在轉化與超越性追求為核心目標。二者的共性體現於：均要求超越即時困境，以宏觀視角重新定義生命經驗；均強調道德實踐的主動性與持續性；均以潛能開發為起點，指向利他或解脫的超越性價值。融合路徑上，研究提出整合「意義」的步驟化工具與「捨」的心性哲學。此融合框架不僅強化個體的社會貢獻與自我成長，亦深化心靈解脫的終極意義，體現「世俗成就」與「出世智慧」的互補性。「意義」與「捨」的整合為現代人提供了一條兼具心理學實證性與宗教哲學深度的幸福路徑，實現積極參與現世與保持心靈自由的內在統一，回應人類對終極意義的追尋。

關鍵詞：幸福、意義、捨、PERMA 模型、聖財

# 目次

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Abstract .....         | I   |
| 摘要 .....               | II  |
| 目次 .....               | III |
| 壹、緒論 .....             | 1   |
| 一、研究動機 .....           | 1   |
| 二、文獻回顧 .....           | 1   |
| (一) 心理學領域的幸福研究 .....   | 2   |
| (二) 佛教「七聖財」與「捨」 .....  | 3   |
| (三) 基於幸福的比較研究 .....    | 3   |
| 三、理論背景 .....           | 4   |
| (一) 積極心理學 .....        | 4   |
| (二) 瑜伽師地論 .....        | 5   |
| 四、研究範圍與方法 .....        | 6   |
| 貳、PERMA 模型中的「意義」 ..... | 8   |
| 一、「意義」的概念 .....        | 8   |
| 二、「意義」的應用 .....        | 8   |
| (一) 感恩拜訪 .....         | 9   |
| (二) REACH 寬恕法 .....    | 9   |
| (三) 突出優勢 .....         | 10  |
| 三、優點與局限 .....          | 11  |
| (一) 「意義」的優點 .....      | 11  |
| (二) 「意義」的局限 .....      | 11  |
| 參、七聖財中的「捨」 .....       | 12  |
| 一、「捨」的定義 .....         | 12  |
| 二、如何行「捨」 .....         | 13  |
| (一) 平等心 .....          | 13  |
| (二) 正直心 .....          | 15  |
| (三) 無功用住 .....         | 16  |
| 三、優點與局限 .....          | 17  |

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| (一) 「捨」的優點.....             | 17        |
| (二) 「捨」的局限.....             | 17        |
| <b>肆、 「意義」與「捨」的比較 .....</b> | <b>18</b> |
| <b>一、 感恩拜訪與平等心.....</b>     | <b>18</b> |
| (一) 相似處 .....               | 18        |
| (二) 差異點 .....               | 19        |
| (三) 融合的可能 .....             | 19        |
| (四) 小結 .....                | 20        |
| <b>二、 寬恕法與正直心 .....</b>     | <b>20</b> |
| (一) 相似處 .....               | 20        |
| (二) 差異點 .....               | 21        |
| (三) 融合的可能 .....             | 22        |
| (四) 小結 .....                | 22        |
| <b>三、 突出優勢與無功用住.....</b>    | <b>23</b> |
| (一) 相似處 .....               | 23        |
| (二) 差異點 .....               | 24        |
| (三) 融合的可能 .....             | 24        |
| (四) 小結 .....                | 25        |
| <b>伍、 結論 .....</b>          | <b>25</b> |
| <b>參考文獻 .....</b>           | <b>26</b> |

## 壹、緒論

本章旨在闡述本研究探索幸福的動機，並對心理學與佛學領域中與本研究密切相關的文獻進行回顧。在此基礎上，本章將進一步明確本研究的理論背景、界定研究範圍，並介紹所採用的研究方法。

### 一、研究動機

幸福似乎是人類永恆的追求之一，幾乎無人會否認幸福在生命的重要性。事實上，人類或許天生就具有追逐幸福的本能。早在 2400 年前，亞里士多德就指出，追求真正的幸福是人生的最高目標<sup>1</sup>。佛教經典中有言：「無有眾生愛樂於苦，凡有所作悉求安樂，乃至菩薩求阿耨多羅三藐三菩提，亦為自他皆得樂故。」<sup>2</sup>可見釋迦牟尼佛亦認可，眾生的天性是追求安寧快樂，幸福感對眾生而言至關重要。

積極心理學作為現代心理學的重要分支，自 20 世紀末興起以來，逐漸成為學術界與社會關注的焦點。它不僅代表了心理科學的革新，更在重構人類對「幸福生活」的定義和理解。在學術界和社會領域，積極心理學都擁有相當的地位和影響力。

佛法作為傳承兩千五百餘年的智慧體系，對於解構現代困境展現出獨特的生命力，其意義與價值根植於對人類存在本質的深刻洞察之中。

本文旨在比較研究積極心理學與佛法在探討幸福核心概念上的異同，期望能為現代人追求幸福的方向提供一點啟示。

### 二、文獻回顧

目前，學術界尚未開展從追尋幸福感視角出發，將積極心理學的 PERMA 模型與《瑜

---

<sup>1</sup> Aristotle, *Nicomachean Ethics*, trans. by H. Rackham, Harvard University Press, 1926.

<sup>2</sup> 〔唐〕地婆訶羅譯：《大乘離文字普光明藏經》，《大正藏》冊 17，第 829 號，頁 873。



伽師地論》中的七聖財進行直接跨領域比較的研究。與本文相關的研究大致可以分為以下三個方面：（一）心理學領域內關於幸福及 PERMA 模型的相關研究；（二）佛教學界針對「七聖財」或「捨」的專門研究；（三）從幸福感角度出發，將心理學與佛教相結合進行的比較研究。筆者現將相關研究成果進行分類彙總如下：

### （一）心理學領域的幸福研究

1. Disabato, David J., et al(2016), ‘Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being’<sup>3</sup>研究者採用 7,617 名國際樣本，旨在探究享樂主義（即體驗積極情感狀態與滿足個人欲望）與意義主義（即實現個人潛能與尋求生命意義）是構成幸福感的單一整體結構，還是代表兩個相互關聯的獨立維度。

2. Park, Nansook, et al (2009), ‘Orientations to happiness and life satisfaction in twenty-seven nations’<sup>4</sup>該研究對來自 27 個國家的 24,836 名成年人進行了調查，旨在探討他們對於通過快樂、投入和意義來尋求幸福以及生活滿意度的態度。

3. Khaw, Daniel, et al (2014), ‘A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being’<sup>5</sup>該研究在 342 名馬來西亞樣本中應用了 PERMA 模型，旨在驗證該量表在不同文化背景下的適用性。研究結果顯示，PERMA 模型具備作為跨文化幸福感測量工具的潛力，但在具體應用時可能需要根據特定文化背景進行相應的調整。

4. Kovich, Melissa K., et al(2023), ‘Application of the PERMA model of well-being in undergraduate students’<sup>6</sup>旨在探討是否能夠從 2018 年普渡大學研究型大學學生體驗

---

<sup>3</sup> Disabato, David J., et al. Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being, *Psychological assessment*, 2016.

<sup>4</sup> Park, Nansook, Christopher Peterson, and Willibald Ruch. Orientations to happiness and life satisfaction in twenty-seven nations, *The Journal of Positive Psychology*, 2009.

<sup>5</sup> Khaw, Daniel, and Margaret Kern, A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being, *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley*, 2014.

<sup>6</sup> Kovich, Melissa K., et al, Application of the PERMA model of well-being in undergraduate students, *International journal of community well-being*, 2023.

(SERU) 調查的專案中提煉出有關幸福感的五個核心 PERMA 要素。研究結果表明，PERMA 模型的幸福理論在本科生群體中的應用得到了支持。

## (二) 佛教「七聖財」與「捨」

1. 張瑋芷(2014)，〈佛教七聖財與教師專業素養之探討〉<sup>7</sup>分析教師如何將七聖財的義理內化為個人的專業素養，並轉化為實踐動力，運用於教育教學工作中。

2. 王汝雀(2013)，〈「捨」之研究——以《阿含經》、《尼柯耶》為主〉<sup>8</sup>致力於「捨」的概念建構研究，通過對《阿含經》與《尼柯耶》的深入剖析，探討其類型、生成機制、表現狀態及共有特性，旨在勾勒出其全面輪廓。研究揭示，「捨」的展現形式雖多樣，但均蘊含平等、中立的共同特質，其培育路徑在於摒棄厭惡與貪戀，達到一種無喜無厭的境界。

3. 楊國櫻(2022)，〈安般念中「十六特勝」之探究——以「觀棄捨」為主〉<sup>9</sup>基於漢譯經典及中原地區的論疏資料，旨在通過文獻的分析與比對，論證「觀棄捨」實為十六特勝修行體系中不可或缺的一環。

## (三) 基於幸福的比較研究

1. 陳玉璽(2013)，〈正念禪原理與療癒功能之探討——佛教心理學的觀點〉<sup>10</sup>闡明「正念」作為定與慧之間橋樑的重要作用，從佛教心理學視角探究正念禪修如何消除貪瞋習性、解脫精神困擾，以及實現身心療癒的內在機理。

---

<sup>7</sup> 張瑋芷：〈佛教七聖財與教師專業素養之探討〉，開南大學商學院碩士在職專班碩士論文，2014。

<sup>8</sup> 王汝雀（釋見直）：〈「捨」之研究——以《阿含經》、《尼柯耶》為主〉，法鼓佛教學院佛教學系碩士論文，2013。

<sup>9</sup> 楊國櫻（釋天濟）：〈安般念中「十六特勝」之探究——以「觀棄捨」為主〉，法鼓文理學院佛教學系碩士論文，2022。

<sup>10</sup> 陳玉璽：〈正念禪原理與療癒功能之探討——佛教心理學的觀點〉，《新世紀宗教研究》，2013。

2. Tang, Yi-Yuan, et al (2015), ‘The neuroscience of mindfulness meditation’<sup>11</sup>研究提出，正念冥想練習在治療臨床障礙方面展現出廣闊前景，同時對於培養健康心態和提升幸福感具有積極作用。

儘管上文提及的論文涉及了本文的部分討論內容，但並未從幸福感的角度出發，開展積極心理學與佛法的跨領域研究，因此與本文的研究重心並不重合。

### 三、 理論背景

本文的研究內容涉及到積極心理學與《瑜伽師地論》中的理念，因此，以下將對這兩個領域的理論背景進行簡要闡述。

#### （一） 積極心理學

心理學界長期以來投入了大量精力研究心理疾病，並取得了顯著的成果。然而，一些心理學家開始思考：我們目前主要關注如何減少痛苦，但究竟如何才能讓人變得更幸福呢？這一思考可以說是積極心理學的起源，其核心目標在於探索如何最大限度地獲得幸福。

積極心理學是研究積極情緒、積極人格特質及積極組織系統的學科總稱。其研究結果旨在補充和拓展關於人類痛苦、弱點和障礙的已有知識。積極心理學的目的在於對人類經驗形成一個更完整、更平衡的科學理解，涵蓋人生的高峰體驗、低谷挑戰以及介於兩者之間的日常狀態。積極心理學家們堅信，完整的心理學實踐應同時包含對痛苦和幸福的理解，以及它們之間的相互作用機制，並驗證那些既能有效緩解痛苦又能顯著增加幸福的干預措施。

積極心理學在本世紀初迎來了蓬勃發展，西方的學術界和大眾媒體上出現了數百篇

---

<sup>11</sup> Tang, Yi-Yuan, Britta K. Hölzel, and Michael I. Posner, The neuroscience of mindfulness meditation, *Nature reviews neuroscience*, 2015.

關於類似主題的專著。例如，《積極心理學手冊》<sup>12</sup> (Snyder & Lopez, 2002)、《真實的幸福》<sup>13</sup> (Seligman, 2004)、《人類優勢心理學》<sup>14</sup> (Aspinwall & Staudinger, 2003)、《蓬勃發展》<sup>15</sup> (Keyes & Haidt, 2003)、《積極心理評估：模型和測量手冊》<sup>16</sup> (Lopez & Snyder, 2004)、《實踐中的積極心理學》<sup>17</sup> (Linley & Joseph, 2004) 等。這些書籍總結了積極心理科學中的實證發現以及應用方法。

積極心理學領域首屈一指的代表人物是馬丁·塞利格曼(Martin Seligman)，其研究跨越臨床心理學、認知理論與幸福感科學，主要貢獻在於將心理學從傳統的病理導向（如治療心理疾病）擴展至人類優勢與幸福感的探索。他的代表性著作有：《真實的幸福》<sup>18</sup> (Authentic Happiness, 2004)，《持續的幸福》<sup>19</sup> (Flourish, 2011)，《希望回路》<sup>20</sup> (The Hope Circuit, 2018) 等。

## （二） 瑜伽師地論

瑜伽（梵語 Yoga），源自古印度六大哲學流派之一，其本意在於合一、相應、契合，

---

<sup>12</sup> Snyder, C. R., and Shane J. Lopez, The future of positive psychology, *Handbook of positive psychology*, 2002.

<sup>13</sup> Seligman, Martin EP, *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfilment*, Simon and Schuster, 2004.

<sup>14</sup> Aspinwall, Lisa G., and Ursula M. Staudinger, *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*, American Psychological Association, 2003.

<sup>15</sup> Keyes, Corey LM, and Jonathan Haidt, eds, *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*, 2003.

<sup>16</sup> Lopez, Shane J., and Charles Richard Snyder, *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*, American Psychological Association, 2003.

<sup>17</sup> Linley, P. Alex, and Stephen Joseph, *Applied positive psychology: A new perspective for professional practice, Positive psychology in practice*, 2004.

<sup>18</sup> Seligman, Martin EP, *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfilment*, Simon and Schuster, 2004.

<sup>19</sup> Seligman, Martin EP, *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*, Simon and Schuster, 2011.

<sup>20</sup> Seligman, Martin EP, *The hope circuit: A psychologist's journey from helplessness to optimism*, Hachette UK, 2018.

特指修行者通過禪觀實踐，達到身心融為一體的境界，此修行被稱作「瑜伽」。

佛教中的「瑜伽行法」，泛指佛陀證悟後所宣說的四諦、十二因緣等教義，引導弟子在靜謐之處專心思維，以洞察苦、空、無常、無我之理，從而邁向解脫涅槃的修行途徑。大乘佛教初期約始於西元前一世紀，繼中觀學派之後，大乘瑜伽行派於西元三、四世紀興起，尊奉彌勒（Maitreya-nātha）為開祖，無著（Asaṅga, 約 336-405）與世親（Vasubandhu, 約 361-440）為其主要弘揚者及代表人物。

《瑜伽師地論》（Yogācāra-bhūmi-sāstra），共計百卷，漢傳系統認為出自彌勒所述，而藏傳則歸功於無著所造，此乃瑜伽行派的基礎論著，亦是法相宗最為重要的經典之一，在中國佛教史上佔有舉足輕重的地位。現存有梵文殘卷、漢譯本及藏譯本。

該書內容記載了作者聽聞彌勒從兜率天降臨至中印度阿逾陀國講堂說法的經過，其中詳盡闡述了瑜伽行的觀行方法，主張外在物件實為人類根本心識——阿賴耶識所變現的現象，需超越有與無、存在與非存在等對立觀念，方能領悟中道真諦，實為研究小乘與大乘佛教思想的一大寶庫。

#### 四、 研究範圍與方法

作為現代積極心理學之父的馬丁·塞利格曼，其核心理念之一就是於 2011 年在《持續的幸福》（Flourish: A New Understanding of Happiness and Well Being）一書中提出的 PERMA 幸福模型。PERMA 模型認為，指向幸福感的元素有五個，分別是：積極情緒（Positive emotion）、投入（Engagement）、人際關係（Relationships）、意義（Meaning）及成就（Accomplishment）<sup>21</sup>。

塞利格曼在其著作中論述了感官愉悅與更高層次的幸福之間的差異。他指出，感官上的愉悅是即時且短暫的。譬如，當你滿身泥漿時，一場熱水澡能讓你渾身舒暢；夏日雨後，空氣中彌漫的青草芬芳；冬日寒夜，圍坐於熊熊爐火旁取暖，這些都是身體層面

---

<sup>21</sup> Seligman, Martin EP, Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being, Simon and Schuster, 2011.

上的愉悅體驗。然而，將生活的樂趣僅僅建立在感官滿足之上是困難的，因為這些愉悅感是短暫的，外在刺激一旦消失，它們也會隨之迅速消退。此外，我們對這些感官體驗容易產生習慣性，日後需要更強、更多的刺激才能達到同等的愉悅程度。

相比之下，意義感則截然不同。它作為一種更為持久的感受，源自於我們的思考與詮釋。意義感的力量根植於我們的優勢與美德之中。因此，可以認為，在 PERMA 模型中，「意義」佔據了舉足輕重的地位。本文將以此為重點展開深入探討。

就佛法而言，佛教經典中幾乎不將「幸福」當作一個詞彙使用，與此義對應通常多用「樂」(梵語 *Sukha*)。《瑜伽師地論》從樂的性質的角度把樂區分為非聖財所生樂與聖財所生樂。<sup>22</sup>其中，與非聖財所生樂相對應的是欲樂(梵語 *Kāma*)。在《雜阿含經》中，佛告訴比丘：

諸天、世人於色染著愛樂住，彼色若無常、變易、滅盡，彼諸天、人則生大苦；  
於聲、香、味、觸、法染著愛樂住，彼法變易、無常、滅盡，彼諸天、人得大苦  
住。<sup>23</sup>

當眾生貪染、依靠、得以享樂的各種條件發生變化乃至斷滅時，就是眾生受苦時。佛在《中部經典》對摩犍提也說<sup>24</sup>，低境界的人貪染世間的欲樂，就像患癩病的人肢體生瘡、腐爛，用手搔癢、甚至用火烤療傷口，也能得到某種程度的快慰、滿足，但是只要癩病尚未痊癒，仍會一直承受痛苦。這就如同眾生被欲熱的苦惱燒灼，暫時從欲樂之中，得到某種程度的快慰而已；但只要欲惱尚未排除，就不會得到解脫。如果把夢幻酷毒的欲樂當真，沉溺其中無法自拔，自身必當為欲樂所禍。

鑒於非聖財所生之樂已被佛教所摒斥，本文擬將研究聚焦於聖財所生之樂。依據《瑜伽師地論》，聖財所生樂的根基在於七聖財，即信、戒、慚、愧、聞、捨、慧。<sup>25</sup>

由於篇幅所限，無法將七聖財逐一與 PERMA 模型的各元素進行對比分析。由於「意義」在 PERMA 模型中作為核心要素，而「捨」作為佛教修持中貫穿初階至究竟解

---

<sup>22</sup> 〔唐〕玄奘譯：《瑜伽師地論》，《太正藏》冊 30，第 1579 號，頁 299。

<sup>23</sup> 〔劉宋〕求那跋陀羅譯：《雜阿含經》，《大正藏》冊 2，第 99 號，頁 88。

<sup>24</sup> 通妙譯：《中部經典》，《漢譯南傳大藏經》冊 10，第 5 號，頁 294。

<sup>25</sup> 〔唐〕玄奘譯：《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 30，第 1579 號，頁 299。

脫的核心理念，本研究選擇此二者，積極心理學 PERMA 框架中的「意義」與佛教七聖財中的「捨」，作為研究對象，旨在通過歸納法與比較研究法，系統探討其理論關聯與實踐差異。

## 貳、 PERMA 模型中的「意義」

本章將詳細闡述塞利格曼 PERMA 模型中的「意義」元素之概念，探討其具體應用方法，並進一步分析「意義」元素所具備的優勢及存在的局限性。

### 一、「意義」的概念

塞利格曼提出，意義生活(meaningful life)與愉悅生活(pleasant life)存在顯著差異。意義感並非源自身體的愉悅，而是在完成高尚行為後自然湧現。愉悅屬於感官與情緒的範疇，而意義則源自於個人優勢與美德的發揮，超越個體自我，做出利他的選擇。

值得注意的是，塞利格曼還指出，當我們沉浸於愉悅之事時，往往是在進行一種消費。鮮花的芬芳、草莓的甜美、按摩的舒爽，這些都只能帶來短暫的幸福感，對未來並無實質性助益。相反，當我們發揮個人優勢與美德，致力於提升自我能力，並投身於對他人有意義的事業時，所體驗到的深層幸福，很可能是進化在向我們傳遞信號：我們正在為未來積累資源。因此，可以認為愉悅是生理層面的滿足，而意義則是心理層面的成長與提升。

### 二、「意義」的應用

關於如何將 PERMA 模型應用於實踐，塞利格曼提出了諸多實用的練習計畫。在這些計畫中，我選取了與意義維度緊密相關的三個具有代表性的方法進行了探討。

## （一）感恩拜訪

該練習名為「感恩拜訪」，現將其實施步驟總結如下：<sup>26</sup>

閉上雙眼，思索一位仍在世的人，他以往的言行舉止，曾讓你的生命變得更加美好。

你的任務是，為這個人撰寫一封感謝信。

信件撰寫完畢後，告知他你希望前去拜訪。見面後，緩緩誦讀你的信件。

信件讀完，你們可交流彼此內心的感觸。

感恩使人傾向於關注生活中的積極面（如他人的善意、偶然的幸運），這種視角能說明個體從平凡中感知到特殊的意義，能提升人對生活的滿足感，從而強化「我的存在有價值」的信念。感恩讓人不再局限於當下的損失或困境，而是將生命視為一種饋贈。這種超越性視角為意義感提供了精神根基。

## （二）REACH 寬恕法

塞利格曼引用心理學家沃辛頓（Everett Worthington）的 REACH 寬恕法作為獲得幸福感的一種練習。

R 代表回憶（recall），E 意為移情（empathize），A 代表利他（altruistic），C 是承諾

---

<sup>26</sup> 具體步驟：閉上雙眼，思索一位仍在世的人，他以往的言行舉止，曾讓你的生命變得更加美好。你從未向他充分表達過感激，但下周，你將去與他見面，有想到誰嗎？

你的任務是，為這個人撰寫一封感謝信，並親手交予他。信件內容需要具體，字數約四百字左右。在信中，你要清晰地回憶他為你所做的事情，以及那件事如何悄然影響了你的人生。讓他知曉你的現狀，提及他的言行如何時常在你腦海中浮現。請寫得能夠觸動人心。

信件撰寫完畢後，撥通他的電話，告知你希望前去拜訪，但切勿透露此次見面的意圖。當一切出乎意料時，此練習的效果將尤為顯著。見面之後，緩緩誦讀你的信件，留意他與你自己的反應。若他中途打斷，請告訴他，你真心希望他能夠聽完你的每一句話。信件讀完，你們可共同探討信中所言，交流彼此內心的感觸。

Seligman, Martin EP, Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being, Simon and Schuster, 2011.



(commit)，H 意味著維持 (hold) 寬恕的心態。<sup>27</sup>

寬恕並非否認傷害，而是重新詮釋創傷事件的意義。受害者選擇寬恕時，可能將經歷視為「成長的機會」而非單純的苦難，這種敘事轉變能恢復對生活可控性的信念。寬恕可以使受害者釋放憤怒，騰出認知空間去追求更有價值的目標，從而為意義感創造可能性。寬恕是一種主動的道德行為，這種選擇本身也是個體「成為更好自我」的意義來源，彰顯人性的尊嚴。

### (三) 突出優勢

該練習旨在識別你的顯著優勢，並促使你更頻繁、更具創新性地運用這些優勢，從而激勵你充分展現自身長處。<sup>28</sup>

塞利格曼的優勢測試 (VIA Strengths Survey) 可以在其網站 ([www.authentic happiness.org](http://www.authentic happiness.org)) 免費完成，它會將參與者的優勢按照強弱順序進行排列，最強的優勢置於最上方，使參與者能夠即時瞭解自身的優勢所在。

---

<sup>27</sup> R 代表回憶 (recall)，儘量以客觀的態度回憶傷痛，避免將施害者妖魔化，也不必自怨自艾。緩緩吸入一口氣，讓事件在腦海中再度展開。

E 意為移情 (empathize)，嘗試從施害者的視角理解其傷害行為的動機。此過程雖艱難，但可通過假設一個情境，設想施害者會如何解釋。

A 代表利他 (altruistic)，寬恕他人不應出於自私動機，而應是為施害者著想。告誡自己，你有能力超越痛苦與復仇的念頭。若寬恕非出於真心，則無法帶來內心的釋懷。

C 是承諾 (commit)，即在公眾面前表明寬恕對方的決心。無論是給施害者寫信，還是向可信賴的朋友傾訴，都是邁向真正寬恕的重要步驟。

H 意味著維持 (hold) 寬恕的心態。寬恕並非抹去記憶，而是改變對記憶的解釋。記住過往並不妨礙寬恕，只要不在記憶中摻雜復仇的念頭。

Worthington Jr, Everett L., ed, *Handbook of forgiveness*, Routledge, 2007.

<sup>28</sup> 突出優勢具備以下特徵：擁有感與真切感 (「這是真實的自我」)；初用時有興奮感，尤其在開始階段；首次運用優勢時，學習進度迅速；迫切尋求新方式來發揮其效用；運用優勢時，感覺勢不可擋；發揮優勢滿懷熱忱，而非身心俱疲；你會圍繞此優勢制定並執行個人規劃；運用時心生喜悅、熱忱、亢奮。

Seligman, Martin EP, *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*, Simon and Schuster, 2011.

優勢只有通過利他行為才能昇華為意義。發掘自身的優勢與美德，不僅涉及個體如何認知自我，更指向人類如何在實踐中將內在潛能轉化為超越性的生命價值。

### 三、 優點與局限

前文已對 PERMA 模型中的「意義」概念及其應用進行了闡述，以下將探討其在獲取幸福感方面的優勢及存在的局限性。

#### （一）「意義」的優點

塞利格曼通過對「意義」概念的界定區分愉悅與意義的本質，明確指出愉悅（感官享受、短暫幸福）與意義（美德實踐、利他行為）的差異，強調意義帶來「心理成長」與「未來資源儲備」的深層幸福感，突破享樂的短暫性。

進一步他提出了具體可行的實踐工具：感恩拜訪，通過書寫與表達感激，強化對他人善行的覺察，幫助個體超越當下困境，視生命為饋贈；REACH 寬恕法，以五步驟重新詮釋創傷，將痛苦經歷轉化為成長機會，釋放認知資源以追求更高目標，同時彰顯道德選擇的尊嚴；突出優勢法，透過科學測評（VIA 測試）識別個人核心優勢，並結合利他行為將其昇華為意義，激發內在熱情與持續行動力。

他將利他與自我實現相整合，強調意義感需通過服務他人實現（如感恩、寬恕、優勢運用），將個人成長與群體福祉連結，提供從「自我愉悅」邁向「超越性幸福」的清晰路徑。

#### （二）「意義」的局限

學界對 PERMA 模型及塞利格曼的論點也存在一些批判。批評者指出，其著作中幾乎未提供任何理論或實證證據來科學地驗證所提出的新幸福理論，同時也沒有嘗試提出

任何基於證據的新穎或獨特干預措施或方法。<sup>29</sup>

然而，在 PERMA 模型提出後的十餘年間，如前文獻回顧中引用之實證研究，已有若干成果<sup>30</sup>支持塞利格曼的觀點，因此，這些批評意見值得進一步探討和商榷。

## 參、七聖財中的「捨」

上文已對 PERMA 模型中的「意義」元素在增強深層幸福感方面的作用進行了深入分析，接下來本文將闡述七聖財中的「捨」所帶給我們的啟示。

### 一、「捨」的定義

捨(梵語 Upekṣā)，漢譯為行捨、除捨、棄捨、等閒視之。<sup>31</sup>

在《瑜伽師地論》中有提到關於捨的內涵：

云何為捨？謂於所緣心無染汙、心平等性，於止觀品調柔正直、任運轉性，及調柔心有堪能性，令心隨與任運作用。<sup>32</sup>

面對任何情境，內心均能自如應對，不會染著，以平等心來對待。既能隨時取用，又能適時放下，這種隨境任用又不取著的心態是「捨」的要義所在。

類似的，《阿毘達磨集異門足論》中說：

問：此中捨者何所謂耶？

答：心平等性、心正直性、心無驚覺任運住性，應知此中說名為捨。<sup>33</sup>

通過保持平等無偏的心理狀態、秉持正直不倚的內在品質、摒棄刻意警覺的思維造作，以及依循自然本性的自在呈現，可以此闡釋「捨」的義涵。

---

<sup>29</sup> Van Zyl, Llewellyn, E., Seligman's Flourishing: An Appraisal of what Lies Beyond Happiness, *SA Journal of Industrial Psychology*, 2013.

<sup>30</sup> Kern, Margaret L., et al, A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework, *The journal of positive psychology*, 2015.

Seligman, Martin, PERMA and the building blocks of well-being, *The journal of positive psychology*, 2018.

<sup>31</sup> 林光明、林怡馨、林怡廷編：《梵漢大辭典》，新北：嘉豐出版社，2005 年，頁 279。

<sup>32</sup> 〔唐〕玄奘譯：《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 30，第 1579 號，頁 456。

<sup>33</sup> 〔唐〕玄奘譯：《阿毘達磨集異門足論》，《大正藏》冊 26，第 1536 號，頁 430。

除此之外，《大寶積經》中說：

若人以香花，瓔珞供養我，  
不應生愛心，當習平等觀。  
憎愛則非道，常應行捨心。<sup>34</sup>

教導我們應避免產生愛憎之情，而應秉持平等無分別的態度去實踐「捨」。平等與無分別的心態，亦呈現了「捨」的內涵。

綜上，「捨」的義涵可歸納為：以無染著、無執取的平等心應對一切境遇，秉持正直中道的品格，使心靈如明鏡映物般如實映現萬象，卻不滯留任何執念痕跡。這種超脫執取、平等普照的精神境界，即為「捨」的真實義諦。

## 二、 如何行「捨」

在明確「捨」之要義的基礎上，如何將其有效應用於生活實踐，並以此作為資具來獲取聖財所生樂，成為接下來探討的重點。

基於前文的論述，「捨」之精髓在於「平等」、「正直」及「任運住性（無功用住）」這三個核心要素。以下將圍繞這三個方面，詳細闡述應如何行「捨」。

### （一） 平等心

《增支部經典》中佛說：

諸比丘！凡對補特伽羅，若起嫌恨時，則對彼補特伽羅須堅定建立此業為彼者，此具壽之業為彼者。領有業，以業為起原，以業為親族，以業為歸趣。即使所作或善或惡之任何業，彼皆當須受其〔業之〕付與。如是而對彼補特伽羅之嫌恨，應可除去。<sup>35</sup>

樹立「業力歸屬自身」的觀念至關重要，這一認知在修持捨心時，深刻影響著修行者對待眾生的態度。一般而言，人與人之間的關係可概括為親愛、中立、怨敵三種，其中，無愛亦無嗔的中立者最易保持平等之心，而對親愛者或怨敵則較難做到。通常，人

<sup>34</sup> 〔唐〕菩提流志譯：《大寶積經》，《大正藏》冊 11，第 310 號，頁 444。

<sup>35</sup> 郭哲彰譯：《增支部經典》，《漢譯南傳大藏經》冊 21，第 7 號，頁 220。

們對待親愛之人，見其成功便心生喜悅，見其不幸則隨之痛苦；對怨敵，見其挫敗則暗自慶倖，見其成就則心生嫉妒，此乃分別心所致。要避免因分別心而產生不平等，關鍵在於如實認知業力歸屬自身，明晰眾生的業力皆由己造，隨其業力或享有福報，或陷溺痛苦，已造之業因永存。眾生的幸福或痛苦，源於其自身所造的善、惡業，不會因我的善願或惡念而有所改變。<sup>36</sup>秉持此等正見修習捨心，便能超越一切親疏關係的束縛，擺脫對眾生的偏愛與嗔恨，轉而以平等、無分別的態度去面對，此乃激發捨心生起的因緣。

更進一步，從平等心的角度出發，既然主張怨親平等，那麼對於那些對我們有恩的人，我們理應心懷感恩；同時，對於那些對我們不善的人，我們也應當秉持感恩的心態。唯有如此，方能真正體現怨親平等的精神。正如淨土宗大德淨空法師所言：

感激傷害你的人，因為他磨煉了你的心志。  
感激欺騙你的人，因為他增進了你的見識。  
感激鞭打你的人，因為他消除了你的業障。  
感激遺棄你的人，因為他教導了你應自立。  
感激絆倒你的人，因為他強化了你的能力。  
感激斥責你的人，因為他助長了你的定慧。<sup>37</sup>

將「捨」融入感恩的實踐中時，不僅限於感恩對我們有直接助益的人，同樣也不應忽視那些以逆境促我們成長的力量。以這般感恩之心待人接物，於己而言，是最愉悅、最安寧、最值得的。它不僅能使我們的心胸變得豁達，更能滋養我們的慈悲之心。這種基於平等心的感恩，相較於常人僅對給予自己恩惠的人表示感激，其感恩的範圍更為寬泛而全面，心胸也更為寬廣。

---

<sup>36</sup> 「捨」作為四無量心中的一種，有必要與「慈」、「悲」、「喜」進行明確區分。

「慈」的要義在於普願眾生得享幸福安樂，體現對一切有情生命福祉的深切期盼；「悲」的核心在於目睹眾生疾苦時自然生起的惻隱之心，這種情感驅動著拔除他人困厄的強烈意願；「喜」表現為對他者成就與富足的由衷隨喜，這種積極心態不僅包含誠摯祝賀，更強調要滌除潛在的嫉妒與嗔恚情緒；「捨」則彰顯平等觀照的智慧，要求修行者以無執著、無偏私的態度對待所有眾生，既無過度貪戀亦沒有無端厭棄，將眾生置於同一精神層面予以關照。

值得注意的是，慈、悲、喜三種心態同樣存在著潛在的過患。慈心與貪戀相互依存，悲心與嗔恚也有潛在關聯，喜心則與躁動共生，相較於捨心所特有的澄明境界，前三者呈現出較為粗糲的心理波動特徵。

<sup>37</sup> 淨空法師法語：「生活在感恩的世界」，<https://www1.amtb.tw/pdf/shgn.pdf>。

## （二）正直心

「捨」的第二層功能，是正直心。「方正質直，遠離邪曲之心」<sup>38</sup>，叫正直，意味著讓心能夠端方正直，不邪不曲。

質直何謂？質直乃真心實意，意誠志正之體現。此處所言方正質直，與儒家所倡意誠心正不謀而合。無邪無曲，即我們通常所言的不偏不倚，無曲即無偏頗，無歪曲之態。此旨在告誡我們當以真心待人接物，勿用妄念。邪乃邪惡之意，屬六道中之不善心；委曲雖非大惡，卻亦屬六道輪回之心，皆需摒棄。《無量壽經優婆塞持戒願生偈註》說：「正直曰方。依正直故生憐愍一切眾生心。」<sup>39</sup>正直即是方正，心正且直，《維摩詰所說經》中說「直心即道場」<sup>40</sup>，直心即為真心。秉持此正直之心，憐憫眾生，此乃大悲之心。曲，則是「掩飾真情以媚人」，為欺瞞他人而故作姿態，曲意逢迎，實則含有討好之心。直與曲，有時令人困惑，難以分辨。有人性情暴躁，卻自稱直率，實則不然，那已非直，而是嗔怒。又有人粗疏不檢，以直為藉口，美化自身，實則非然。曲若用於欺瞞，則非真誠。為謀私利而曲意逢迎，此乃曲之表現。我們待人接物，應無偏無私，無邪念存心。此心純粹，純淨無垢，直接坦蕩。

《大乘起信論》闡述三種菩提心：「直心、深心、大悲心」<sup>41</sup>。其中，直心者，其心恒常正直，遠離諂媚曲意，能踐行正法，此乃菩提心之體現。《觀無量壽經》亦提及三心，即「至誠心、深心、回向發願心」<sup>42</sup>。「至誠」意為真實無欺，故至誠心，即真實無妄之心。所言「直」，乃指毫無偽飾，亦即我們所言之真心。那麼，真心需至何種程度方為真？觀「至誠」一詞，或可略窺一二。然「誠」之境界究竟如何？昔曾國藩先生曾

---

<sup>38</sup> 簡金武：《大乘百法明門論研究》，臺北：佛陀教育基金會，2005年，頁123。

<sup>39</sup> 〔北魏〕曇鸞註：《無量壽經優婆塞持戒願生偈註》，《大正藏》冊40，第1819號，頁842。

<sup>40</sup> 〔姚秦〕鳩摩羅什譯：《維摩詰所說經》，《大正藏》冊14，第475號，頁542。

<sup>41</sup> 〔梁〕真諦譯：《大乘起信論》，《大正藏》冊32，第1666號，頁580。

<sup>42</sup> 〔宋〕晁良耶舍譯：《佛說觀無量壽佛經》，《大正藏》冊12，第365號，頁344。

闡釋「誠」之涵義，謂「一念不起」方為誠<sup>43</sup>，此解頗為精當。恰如六祖大師所言：「本來無一物，何處惹塵埃」<sup>44</sup>，此心即為至誠心，亦即正直心，均為「捨」心作用的體現。

### （三）無功用住

「捨」的第三層境界為「無功用住」，也是最深的一層。即非人為刻意造作，自然而然之中，心便安然住於道上。

無功用住，是自然流露的作用，即不依賴身、語、意而自在任運之境。修行若不借由身語意三者，於自然狀態之中，自如任運，此謂無功用行。

菩薩道中，無功用行是深悟一切緣起，皆悉平等，於諸般願求，無所染著，超脫一切境界。到八地菩薩，「行」與「相」皆臻無功用境，即無為而能成就諸法。第八地時，一切加行永除，憑無功用之道得入，將「行」、「相」之作意摒棄，從而踏入第八地不可思議殊勝境界。法身菩薩心無起念，念無動搖。無明習氣從何斷除，唯有任其自然，不存念想，久之自然消散。

這種高深的境界對於普通人而言難以想像，在《大方廣佛華嚴經》中，有一個貼切的比喻對此進行了闡述：

譬如乘船欲入大海，未至於海，多用功力；若至海已，但隨風去，不假人力以至大海，一日所行比於未至，其未至時設經百歲亦不能及。<sup>45</sup>

憑藉過往世代所積聚的功德資糧，當舟船離岸駛入大海之時，無需耗費絲毫力氣，便能迅疾如飛，日行千里之遙。

此法需與大道全然契合。此道為何？即與自性之清淨心完全相應之道。這是修行者所下功夫之體現，修行六度萬行，既自利又利他，而清淨之心絲毫未受染汙。絲毫不染即意味著絕無分別心、無執著念、無妄想情。

此法不是消極無為，而是前期竭盡所能，為度化眾生，晝夜不息地修行實踐。待至

<sup>43</sup> 〔清〕曾國藩：《曾文正公全集》，北京：中國書店，2011年。

<sup>44</sup> 〔元〕宗寶編：《六祖大師法寶壇經》，《大正藏》冊48，第2008號，頁349。

<sup>45</sup> 〔唐〕實叉難陀譯：《大方廣佛華嚴經》，《大正藏》冊10，第279號，頁199。

修為境界成就，一旦踏入八地，便如大夢方醒，一切皆可順其自然，運用自如。

### 三、優點與局限

前文已對「捨」的定義及實踐方法進行了闡述，以下將探討「捨」作為獲取幸福途徑的優勢特性及其存在的局限性。

#### （一）「捨」的優點

《百法明門論直解》提到「行捨」的作用時說：「對治掉舉寂靜而住。以為業用。」

46

「掉」意為動搖、晃動，指的是我們的心搖擺不定，雜念紛飛。「舉」則為輕浮、飄揚，形容我們的心輕佻浮躁，缺乏安定。依據《百法》的闡釋，「掉舉」致使我們的心無法安定於所觀察的境界之中。譬如念佛之時，若雜念頻生，無法集中精神於佛號之上，這便是「掉舉」在作祟。

然現今「行捨」之法，能使心靈達到平等之境（從而遠離掉舉）、正直無偏（從而遠離邪念）、自然安住（從而隨順自然地寂靜安住於所觀境界）。總而言之，「行捨」能使妄念平息、觀修自在，既是修行者達成定慧的重要法門，亦能令心至誠、真實坦蕩，最終達到無念無染，超脫一切的境界。其作用之重大，自是不言而喻。

#### （二）「捨」的局限

關於「捨」的修持實踐，以及聖財所生樂對於大眾的深遠意義，佛教行者在傳播與推廣方面的工作尚顯不足。就社會整體狀況而言，對於這一領域的研究多局限於理論層面，真正付諸實踐、親身修證者寥寥。這些理論本身雖蘊含深意，卻往往被束之高閣，未能得到充分應用。由此，晦澀艱深的理論難以被轉化為通俗易懂的語言，使得廣大民

---

<sup>46</sup> 〔明〕智旭：《百法明門論直解》，《新纂卮續藏》冊48，第805號，頁343。



眾難以接納和理解，從而未能得到有效普及與傳播。這種狀況導致大多數人很難接受、實踐佛法中的寶貴教誨。此乃佛弟子在傳播實踐上的缺失，而非佛法本身之不足。

## **肆、「意義」與「捨」的比較**

在已探討了「意義」與「捨」的概念內涵、實際應用及其各自優缺點的基礎上，下文將進而對兩者之間的相似之處、差異之處進行比較分析，並探討二者融合的可能性。

### **一、感恩拜訪與平等心**

以下將對「意義」實踐方法中的感恩拜訪與「捨」之應用中的平等心進行比較分析。

#### **（一）相似處**

##### **1. 心態轉化的實踐性**

感恩拜訪：通過具體行為（撰寫感謝信、親訪）引導個體關注他人善意，強化「生命為饋贈」的超越性視角，進而提升意義感。

平等心：以業力歸屬自身的認知為基礎，通過修持捨心消除分別心，轉化對待眾生的態度，達到平等包容。

共性：兩者皆需通過具體實踐（行為或觀念修持）實現內在轉化，並以正向心態為核心目標。

##### **2. 超越當下困境的視角**

感恩拜訪：強調從平凡中感知特殊意義，擺脫對「損失或困境」的執著。

平等心：主張眾生的苦樂源於自身業力，修行者需超越親疏分別，避免因外界境遇波動而生情緒。

共性：兩者均要求個體超越即時情境，以更宏觀的視角重新定義生命經驗。

##### **3. 對他人影響的反思**

感恩拜訪：要求具體描述他人言行對自身的影響，強化「他人善意」與「自我價值」的連結。

平等心：強調「怨親平等」，對待敵友均需反思其行為背後的業力本質。

共性：均涉及對他人行為的深度解析，並以此作為自我成長的契機。

## （二）差異點

### 1. 實踐對象的範圍

感恩拜訪：聚焦於特定個體，強調對直接施恩者的情感回饋。

平等心：涵蓋一切有情眾生（親、中、怨），要求超越個人情感偏好，以平等態度接納所有人。

### 2. 方法論的具體性

感恩拜訪：提供明確步驟（寫信、致電、誦讀信件），具備可操作的行動指南。

平等心：提倡在日常生活及人際交往中的積極踐行，但目前尚未形成適應現代化需求的具體行為準則或指導規範。

### 3. 情感導向的差異

感恩拜訪：以積極情感的激發為核心，強化人際連結與正向情緒。

平等心：以情感的中立化為目標，主張「不增減之心」，避免因親疏而產生喜惡波動。

## （三）融合的可能

### 1. 擴展感恩的對象範圍

將「感恩拜訪」中對特定個體的感謝，延伸至捨的「怨親平等」理念。例如，不僅感謝直接施恩者，亦對逆境中的「傷害者」、及無愛憎分別的中立者心懷感恩，從而實踐更全面的平等心。

## 2. 以平等心深化感恩動機

在感恩行為中融入「業力歸屬自身」的認知：認識到施恩者的善意源於其自身業力，而感恩行為的價值亦歸於行善者自身。此舉可避免感恩淪為情感交換，轉而成為對生命因果的深刻體悟。

## 3. 行為與修持的結合

借鑒「感恩拜訪」的步驟化實踐，設計適用於修持捨心的具體方法。例如，定期書寫「平等感恩日記」，記錄對不同關係對象（親、中、怨）的感謝，並反思其行為對自身業力的影響，以此強化平等心的養成。

## （四）小結

感恩拜訪（「意義」的實踐）與平等心（「捨」的修持）雖在方法論與情感導向上存在差異，但二者均以心態轉化為核心，並追求超越當下困境的生命視角。通過擴展感恩對象、深化業力認知，以及整合行為與觀念修持，二者可在「平等感恩」的框架下實現融合，形成兼具情感溫度與哲學深度的實踐體系。此融合不僅能強化個體的意義感，亦能推動更廣泛的慈悲與包容，契合佛教「自利利他」的根本精神。

# 二、寬恕法與正直心

以下將對「意義」實踐方法中的 REACH 寬恕法與「捨」之應用中的正直心進行比較分析。

## （一）相似處

### 1. 內在轉化的目標

REACH 寬恕法：通過具體步驟（回憶、移情、利他、承諾、維持）調整內心狀態，將創傷事件重新詮釋為成長契機，實現從痛苦到釋懷的轉變。

正直心：強調「心正且直」，要求摒棄邪曲、妄念與偽飾，以真心待人接物。

共性：兩者均以修正內心狀態為核心目標，通過道德實踐提升精神境界，促進自我超越。

## **2. 超越表層情緒**

REACH 寬恕法：移情（Empathize）階段需從施害者視角理解行為動機，超越主觀憤怒。

正直心：主張「無邪無曲」，避免因私利或情緒扭曲本心。

共性：均要求個體超越即時情緒反應，進行深度反思與自我約束。

## **3. 道德行為的主動性**

REACH 寬恕法：寬恕被定義為「主動的道德行為」，需通過承諾（Commit）與維持（Hold）強化選擇的意義。

正直心：正直心需主動「遠離邪曲」，實踐「至誠心」，體現真實無欺的道德自律。

共性：兩者均強調道德實踐的主動性與持續性，而非被動接受或形式化行為。

# **（二）差異點**

## **1. 方法論的結構性**

REACH 寬恕法：提供明確的階段性步驟（R-E-A-C-H），具備可操作性與心理學實證基礎。

正直心：倡導在日常生活與人際交往中積極實踐，然而目前仍缺乏適應現代化要求的具體行為指南或規範標準。

## **2. 實踐對象的範圍**

REACH 寬恕法：針對特定人際衝突（施害者與受害者關係），聚焦於化解具體創傷事件。

正直心：涵蓋所有人際互動，要求對一切眾生保持無偏無私的態度，超越具體事件的情境限制。

### 3. 哲學基礎的差異

REACH 寬恕法：植根於心理學理論（如沃辛頓的寬恕模型），強調敘事轉變與認知重構。

正直心：以佛教心性論為基礎，融合直心與至誠心理念，強調心靈的純粹性與終極解脫。

## （三）融合的可能

### 1. 將正直心融入寬恕的動機

在 REACH 寬恕法的「利他（Altruistic）」階段，可強調「正直心」的無私動機，即寬恕不僅為施害者著想，更需基於真實無偽的至誠心。此舉可避免寬恕淪為表面妥協，深化其道德內涵。

### 2. 借鑒步驟化方法強化心性修持

為正直心的修持設計結構化練習，例如：

R（反思邪曲）：定期審視言行是否偏離真心。

E（實踐至誠）：在人際互動中刻意保持坦蕩，避免諂媚或偽飾。

A（接納眾生）：以平等心對待不同關係對象，踐行「憐憫一切眾生」。

此類步驟可彌補正直心缺乏具體方法的不足，增強實踐的可操作性。

### 3. 以寬恕為契機深化平等心

將寬恕的對象從特定施害者擴展至一切眾生，實踐「捨」的平等理念。例如，在「維持（Hold）」階段，不僅維持對個體的寬恕，更培養對所有眾生的無差別接納，呼應佛教「冤親平等」的精神。

## （四）小結

REACH 寬恕法（「意義」的實踐）與正直心（「捨」的修持）雖在方法論結構與哲

學基礎上存在顯著差異，但二者均以內在轉化與道德提升為核心目標。通過整合寬恕的步驟化實踐與正直心的心性要求，可構建兼具心理學實證性與佛教哲學深度的修持體系。此融合不僅能強化個體對具體創傷的處理能力，亦能推動更廣泛的道德自律與慈悲心，實現「自利利他」的終極意義。

### 三、 突出優勢與無功用住

以下將對「意義」實踐方法中的突出優勢與「捨」之應用中的無功用住進行比較分析。

#### （一）相似處

##### 1. 潛能的實現與超越性追求

突出優勢：通過識別個人優勢並主動運用，將內在潛能轉化為利他行為，從而昇華為生命意義。

無功用住：通過前期積累六度萬行，最終達到「自然任運」的境界，實現無執無念的超越性解脫。

共性：兩者均以實現內在潛能為起點，並以超越個體局限為終極目標。

##### 2. 實踐過程的階段性

突出優勢：需經歷「識別優勢→制定計劃→創新運用→利他實踐」的結構化過程。

無功用住：需通過「前期修行（六度萬行）→積累資糧→自然任運」的漸進階段。

共性：均強調從主動努力到自然成就的階段性轉化。

##### 3. 情感與動機的內在驅動

突出優勢：運用優勢時伴隨「喜悅、熱忱、亢奮」等正向情感。

無功用住：修行至自然狀態時，心「安然住於道上」，擺脫執著與煩惱。

共性：均以內在情感或心態的淨化為實踐的核心動力。

## （二）差異點

### 1. 方法論的具體性

突出優勢：提供具體工具（如 VIA 測試）與行為指引，具有心理學實證基礎。

無功用住：側重抽象心性修持（如「無功用行」），依賴佛教哲學的譬喻與覺悟，缺乏可量化步驟。

### 2. 主動性與自然性的對比

突出優勢：強調主動性與刻意實踐。

無功用住：主張「自然任運」，後期階段無需人為造作。

### 3. 目標導向的差異

突出優勢：以社會化利他行為與個人成長為顯性目標。

無功用住：以心靈解脫與無執境界為終極追求。

## （三）融合的可能

### 1. 以優勢識別指導修行方向

在「捨」的前期修行中，借鑒「突出優勢」的 VIA 測試，識別個人特質（如忍辱、精進等佛教美德），制定針對性的佛法實踐計劃，使修行與個人天賦相契合，提升實踐效率。

### 2. 將自然任運融入優勢運用

在「突出優勢」的後期階段，引入「無功用住」理念：當優勢運用已臻熟練時，不再刻意追求創新，而是讓優勢自然流露於利他行為中，實現「從主動到無為」的昇華。

### 3. 利他行為與慈悲心的整合

將「突出優勢」中的利他實踐與佛教「無功用住」的慈悲心結合。例如，在發揮優勢幫助他人時，不僅基於個人熱忱，更以「無分別心」接納一切眾生，呼應「菩薩道自

利利他」的精神。

#### （四） 小結

突出優勢（「意義」的實踐）與無功用住（「捨」的修持）雖在方法論與目標導向上存在顯著差異，但二者均以內在潛能的實現與超越性追求為核心。通過結合優勢識別的結構化方法與佛教心性修持的自然哲學，可構建從「主動實踐」到「自然任運」的完整路徑。此融合不僅能強化個體的社會貢獻與自我成長，亦能深化心靈解脫的終極意義，體現「世俗成就」與「出世智慧」的互補性。

### 伍、 結論

「意義」與「捨」作為積極心理學與佛教哲學中探討幸福感的核心概念，在理論內涵、實踐方法及終極目標上既存在深刻共鳴，亦展現顯著差異。「意義」與「捨」的比較與融合，揭示了心理學實證方法與宗教哲學智慧的互補性。前者提供結構化工具與現世行動框架，後者注入超然心態與終極關懷。二者的整合不僅能彌補各自局限，更為現代人開闢了一條兼具實用性與精神深度的幸福路徑：在積極參與社會的同時保持心靈自由，在利他行為中體現慈悲智慧，最終實現「世俗成就」與「出世解脫」的內在統一。此融合框架不僅回應了對現世價值的需求，亦滿足了人類對終極意義的追尋，為幸福感的研究與實踐提供了新的理論與方法論啟示。



## 參考文獻

### 一、古籍專書

1. 〔姚秦〕鳩摩羅什譯：《維摩詰所說經》，《大正藏》冊 14，第 475 號。
2. 〔北魏〕曇鸞註：《無量壽經優婆提舍願生偈註》，《大正藏》冊 40，第 1819 號。
3. 〔劉宋〕求那跋陀羅譯：《雜阿含經》，《大正藏》冊 2，第 99 號。
4. 〔梁〕真諦譯：《大乘起信論》，《大正藏》冊 32，第 1666 號。
5. 〔唐〕地婆訶羅譯：《大乘離文字普光明藏經》，《大正藏》冊 17，第 829 號。
6. 〔唐〕玄奘譯：《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 30，第 1579 號。
7. 〔唐〕玄奘譯：《阿毘達磨集異門足論》，《大正藏》冊 26，第 1536 號。
8. 〔唐〕菩提流志譯：《大寶積經》，《大正藏》冊 11，第 310 號。
9. 〔唐〕實叉難陀譯：《大方廣佛華嚴經》，《大正藏》冊 10，第 279 號。
10. 〔宋〕晁良耶舍譯：《佛說觀無量壽佛經》，《大正藏》冊 12，第 365 號。
11. 〔元〕宗寶編：《六祖大師法寶壇經》，《大正藏》冊 48，第 2008 號。
12. 〔明〕智旭：《百法明門論直解》，《新纂卍續藏》冊 48，第 805 號。
13. 〔清〕曾國藩：《曾文正公全集》，北京：中國書店，2011 年。

### 二、現代專書

1. 通妙譯：《中部經典》，《漢譯南傳大藏經》冊 10，第 5 號。
2. 郭哲彰譯：《增支部經典》，《漢譯南傳大藏經》冊 21，第 7 號。
3. 林光明、林怡馨、林怡廷編：《梵漢大辭典》，新北：嘉豐出版社，2005 年。
4. 簡金武：《大乘百法明門論研究》，臺北：佛陀教育基金會，2005 年。

5. Aristotle, *Nicomachean Ethics*, trans. by H. Rackham, Harvard University Press, 1926.
6. Seligman, Martin EP, *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfilment*, Simon and Schuster, 2004.
7. Aspinwall, Lisa G., and Ursula M. Staudinger, *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*, American Psychological Association, 2003.
8. Keyes, Corey LM, and Jonathan Haidt, eds, *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*, 2003.
9. Lopez, Shane J., and Charles Richard Snyder, *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*, American Psychological Association, 2003.
10. Seligman, Martin EP, *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*, Simon and Schuster, 2011.
11. Seligman, Martin EP, *The hope circuit: A psychologist's journey from helplessness to optimism*, Hachette UK, 2018.
12. Worthington Jr, Everett L., ed, *Handbook of forgiveness*, Routledge, 2007.

### 三、學位論文

1. 張瑋芷：〈佛教七聖財與教師專業素養之探討〉，開南大學商學院碩士在職專班碩士論文，2014。
2. 王汝雀（釋見直）：〈「捨」之研究——以《阿含經》、《尼科耶》為主〉，法鼓佛教學院佛教學系碩士論文，2013。
3. 楊國櫻（釋天濟）：〈安般念中「十六特勝」之探究——以「觀棄捨」為主〉，法鼓文理學院佛教學系碩士論文，2022。

#### 四、 期刊論文

1. 陳玉璽：〈正念禪原理與療癒功能之探討－佛教心理學的觀點〉，《新世紀宗教研究》，2013。
2. Disabato, David J., et al. Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being, *Psychological assessment*, 2016.
3. Park, Nansook, Christopher Peterson, and Willibald Ruch. Orientations to happiness and life satisfaction in twenty-seven nations, *The Journal of Positive Psychology*, 2009.
4. Khaw, Daniel, and Margaret Kern, A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being, *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley*, 2014.
5. Kovich, Melissa K., et al, Application of the PERMA model of well-being in undergraduate students, *International journal of community well-being*, 2023.
6. Tang, Yi-Yuan, Britta K. Hölzel, and Michael I. Posner, The neuroscience of mindfulness meditation, *Nature reviews neuroscience*, 2015.
7. Snyder, C. R., and Shane J. Lopez, The future of positive psychology, *Handbook of positive psychology*, 2002.
8. Linley, P. Alex, and Stephen Joseph, Applied positive psychology: A new perspective for professional practice, *Positive psychology in practice*, 2004.
9. Van Zyl, Llewellyn, E, Seligman's Flourishing: An Appraisal of what Lies Beyond Happiness, *SA Journal of Industrial Psychology*, 2013.
10. Kern, Margaret L., et al, A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework, *The journal of positive psychology*, 2015.
11. Seligman, Martin, PERMA and the building blocks of well-being, *The journal*

of positive psychology, 2018.

## 五、 網絡資料

1. 淨空法師法語：「生活在感恩的世界」，<https://www1.amtb.tw/pdf/shgn.pdf>。