

# 正念及自我慈心對身心健康與人際關係之影響初探

吳昇輯

國立臺北教育大學教育學系生命教育碩士班研究生

## 一、前言

在近年發表的一篇回顧論文指出，自我慈心與身體健康以及健康行為具有高相關（Phillips & Hine, 2021）。Phillips 和 Hine 在回顧 94 篇期刊論文共計 29,588 研究參與者的資料，及使用調節變項統計分析發現，自我慈心對於大多數健康領域，例如整體身體健康、免疫功能、綜合健康行為、睡眠和避免危險行為等具有顯著的影響。另外，慈心對於人際社會關係休戚相關，研究發現，甚至以短期的慈心訓練，也發現它對於利社會行為有效果（Leiberg, Klimecki, & Singer, 2011）。從文獻中，可了解自我慈心的練習可有效改善身心健康、促進人際和諧，因此，筆者希望進一步了解此主題的重要性。

## 二、正念與自我慈心

認識自我慈心之前，需要先了解正念練習。正念一詞、概念、思想體系以及禪修方式，源於佛教四念處的禪修。由於目前有各種正念介入的課程，採取世俗化（secular）的教學路線，刻意運用去宗教化的言語方式，使正念介入的課程中之「佛法」（Buddha-dharma）元素隱而不顯（Gethin, 2011）。去宗教化後，正念有主要七個態度，分別是：非評價、耐心、初心、信任、非用力追求、接納、放下（黃小萍、胡君梅，2013）。

從 1979 年開始，喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）創建「以正念為基礎的壓力減緩」（Mindfulness-Based Stress Reduction），簡稱「正念減壓」（MBSR）課程，將正念禪修練習引入醫學界，已四十多年（溫宗堃，2013）。正念減壓八週課程分為兩階段，前四週透過正念練習提升自我覺察與壓力管理，後四週聚焦人際互動模式，改善溝通及壓力反應，強化身心與人際和諧（黃鳳英，2013）。在後四週的訓練中，目標是建立「人際正念互動模式」，其訓練內容之一，是透過正念禪修的慈心觀想。

慈心觀想依佛教的《清淨道論》提到，「慈」為慈愛，助長友善，去除惡念（釋開恩，2007）。觀想分兩階段，先對自己播送祝福語，如脫離痛苦、幸福安詳，穩定後再傳遞給特定他人，祈願遠離痛苦、幸福快樂，培養慈愛心境。從佛教的觀點來看，慈悲心不僅針對他人的痛苦，也包含自己的痛苦。我們將自己納入慈悲的範圍內，因為若不這樣做，將會形成一種錯誤的分離自我感（Salzberg, 1997）。自我慈悲簡單來說就是將慈悲心轉向內在，在面對痛苦經驗時，將自己視為關懷與關注的對象（Neff, 2003）。

正念練習，是辨識、了解內心自動化模式，使其改變成七個正念的態度（非評價、耐心、初心、信任、非用力追求、接納、放下）。以這七個態度，並加以提升對自己或他人的慈愛。透過慈心觀想的練習，可以改變內心對於自己或他人，減少負面的想法，產生正面的想法，這就是慈心觀想的功能。

### 三、正念及自我慈心練習對身心健康與人際關係

慈心除了被認定是影響健康的重要因素（Bluth & Neff, 2018），研究也指出慈心是利社會行為的關鍵因素，慈心會幫助在組織中的員工作出有利人際社會關係的決策與活動（Blustein, 2006）。而慈心被認為是可以被培訓的正向心理特質，慈心的培養會有利於個人的情緒、身心健康，並且影響到個人在情緒調節腦區和腦島（insula）的活動（Lutz, Greischar, Perlman, & Davidson, 2009）。有幸的事，甚至透過短期的訓練，也可以提升個人的慈心，並產生利社會行為效果（Leiberg et al., 2011）。

在台灣碩博士論文中，關於正念減壓與慈心的提升及改善人際關係相關，以下列數篇作討論。謝曉青（2018）研究《正念減壓團體課程中正念對生命關係的影響》，透過課後訪談及質性分析，探討學員與自我、他人及環境的關係。結果顯示，正念減壓法提升學員的自我覺察與接納能力，促進耐心、不評價的正面溝通與誠實表達，並增強接納與換位思考的能力。研究表明，正念減壓法不僅能改善個人身心健康，還對促進家庭與人際關係具有積極作用，展現其在增強生命關係上的多層次效益。

另外一篇為林恩存（2019）研究《慈心禪修課程對情緒與壓力調節效果》，以 62 位台北市成人為對象，採不等組前後測準實驗設計，實驗組參加八週、每週兩小時的課程，控制組無特殊介入。結果顯示，量表數據未呈現顯著改善，但質性資料顯示慈心禪修課程有助於認知、情緒及壓力的正向調節，強調課程在心理調適上的潛在效果。

此外，謝宜華、黃鳳英（2020）以十二週正念教育介入課程，以探究正念教育課程國小高年級學童的情緒調適效益。該研究則發現正念訓練除了可以增進學童的情緒調節能力，在該篇研究的質性資料中，同樣發現正念可以改善學童在人際關係的互動品質。

然而，從以上的文獻中可以得知，過去在正念對慈心、人際關係效益的研究上，都偏向以質性的資料為主。而在林恩存（2019）的研究結果，甚至在量表部分發現慈心課程對認知、情緒調適不具顯著的效益，因此需要更多的研究以檢測正念、慈心在個體身心健康與人際關係上的效益。

三篇文獻皆探討正念與慈心課程的效果，實踐了其在不同族群與慈心的應用與影響。壓力管理與現實的改進，並使用實驗或準實驗設計作為研究方法。有效提升參與者的情緒覺察與調節能力，並促進心理健康與人際互動的正向改變，提供後續相關研究提供了具體方向。

不同之處在於研究對象、課程內容及研究重點的差異。謝曉青（2018）及林恩存（2019）及研究則針對成人參與者，對正念與慈心的練習關係，包括與自己、他人自然及自然的聯繫。謝宜華、黃鳳英（2020）是以國小學生為研究對象，強調「兒童正念教育課程」對學業表現、情緒調節適及人際互動的影響，將課程課程化以探討於小學教育體系中的呼吸。

#### 四、結語

文獻回顧顯示，正念與慈心練習有助於改善身心健康與人際關係，提升自我慈心、人際和諧及情緒調節，但部分研究結果未達顯著成效，需強化實證基礎。未來應結合量化與質性研究，擴大研究對象多樣性，如年齡、文化及環境背景，檢測介入的適用性，並促進正念與慈心在教育、醫療及心理輔導領域的應用與推廣。

#### 參考文獻

- 林恩存（2019）。慈心禪修課程對情緒與壓力調節效果之研究（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學，嘉義。
- 黃小萍、胡君梅（編譯）（2013）。正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己（J. Kabat-Zinn原著，1990年出版）。新北：野人文化。
- 黃鳳英（2013）。從正念療癒機制論述臺灣正念教育發展。應用心理研究，70，41-76。
- 溫宗堃（2013）。正念減壓的根源與作用機轉：一個佛教學的觀點。新世紀宗教研究，12(2)，27-48。
- 謝宜華、黃鳳英（2020）。正念教育課程對國小高年級學童情緒調適能力及人際關係之影響。教育心理學報，52(1)，25-49. doi:10.6251/bep.202009\_52(1).0002
- 謝曉青（2018）。從正念減壓團體課程中探討正念對生命關係向度的影響（未出版之碩士論文）。佛光大學，宜蘭。

- 釋開恩（2007）。慈心觀。福嚴會訊，14，24-41。
- Blustein, D. L. (2006). *The psychology of working: A new perspective for career development, counseling, and public policy*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Bluth, K., & Neff, K. D. (2018). New frontiers in understanding the benefits of self-compassion. *Self and Identity*, 17(6), 605-608.  
<https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1508494>
- Gethin, R. (2011). On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 263-279. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564843>
- Leiber, S., Klimecki, O., & Singer, T. (2011). Short-term compassion training increases prosocial behavior in a newly developed prosocial game. *PloS one*, 6(3), e17798. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0017798>
- Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Lutz, A., Greischar, L. L., Perlman, D. M., & Davidson, R. J. (2009). BOLD signal in insula is differentially related to cardiac function during compassion meditation in experts vs. novices. *NeuroImage*, 47(3), 1038-1046.  
[doi:https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2009.04.081](https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2009.04.081)
- Phillips, W. J., & Hine, D. W. (2021). Self-compassion, physical health, and health behaviour: a meta-analysis. *Health Psychology Review*, 15(1), 113-139.  
[doi:10.1080/17437199.2019.1705872](https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1705872)
- Salzberg, S. (1997). *Lovingkindness: The revolutionary art of happiness*. Boston, MA: Shambhala.

