

對西方正念與平等觀研究之省思：本土化的研究進路

林之丞*

摘要

本文為回顧作者投入本土心理學之研究歷程。由於個人學習背景與信仰使然，因此我對於西方將佛法世俗化之研究感到巨大的隔閡，於是便開始省思西方相關研究，並進行個人的本土化研究。首先，我檢視西方對於正念的研究，發現西方學界較忽略佛家正念之核心應當用以培養內省思維，讓個體能夠擺脫以自我為中心的習氣，卻僅止於強調自我身心健康效果。於此，西方正念並無法完整解釋佛法的正念所帶來之心理效應機制。因此個人以儒道釋關於靜坐與靜的思想為核心，從華人文化探討正念靜坐的意涵，亦即從華人重視心性修養的視野提出有別於西方正念的觀點，提出了靜覺的自我修養，其中包含克己寡欲、專注定心、仁慈利他與反思智慧。我主張透過持續的修養，可促進個體心理健康，最終獲得社會心理均衡與真實持久的快樂。接續，我則探討西方對於佛法平等觀之現代化研究。發現各方研究者們對於平等觀之定義無法有所共識，且並無反應出真實完整平等觀之內涵。我認為關鍵在於西方心理學界多以個人主義為基礎，因此忽略了平等觀之社會關係面向，從而發展出之量表也各自有欠缺。由於佛法之平等觀為慈悲眾生的前提，應可帶來同理心與利他或利社會行為，因此對於社會關係之平等觀也不應被忽視。因此個人目前進行之研究，正是透過佛教經典義理與民眾質性訪談，梳理出平等觀的內涵，進而建構平等觀的理論。期盼本文能吸引更多年輕學者反思自身文化，共同投入本土社會科學研究。

關鍵詞：本土心理學、正念、自我修養

林之丞* 育英醫護管理專科學校老人服務事業管理科 (cclin108@gmail.com)

壹、緒論：為何投入本土心理學研究？

如何獲得快樂一直是心理學界非常關注的議題，近卅年來西方心理學界從靈性的視野探討如何獲得真正永續且圓滿的快樂，更借鏡東亞文明發展相關概念與理論，諸如悲憫(compassion)、慈愛(loving-kindness)、不執著(non-attachment)、平等觀(equanimity)、正念(mindfulness)等等(Chan et al., 2014; Fredrickson et al., 2008; Pande & Naidu, 1992; Sahdra et al., 2010; Tomlinson et al., 2018; Uchida et al., 2004)，皆是國際間之重要研究議題。然而，當筆者閱讀相關文獻時，卻感到有些困惑不解。於此需先說明筆者學習與涉獵領域，才能說明當筆者與西方文獻相遇時，為何有隔閡感之原因。

個人於研究所期間，個人首次接觸黃光國教授科學哲學之重要著作《社會科學的理路》(黃光國，2003)，對於其主張「多重哲學典範」之研究取向留下相當深刻印象，也埋下之後研究本土心理學的種子。之後於高師大成人教育研究所進修博士時，因緣際會下，選修夏允中教授於諮商心理與復健諮商研究所開設之知識論與方法論課程，並親炙黃光國教授，自此正式開啟個人本土心理學研究之路。同時，個人也因興趣而廣泛閱讀東西方哲學與社會學等經典文本，特別是傳統儒家思想、當代新儒家哲學、倫理學、現象學、法蘭克福學派等等。此外，由於個人之信仰，也略有涉獵漢傳大乘佛法經論，如《華嚴經》、《法華經》、《楞嚴經》、《大乘起信論》、《成唯識論》，以及天台宗智顗大師與淨土宗藕益大師之思想。

在這樣的學習背景，當個人閱讀西方將佛法世俗化之研究時，總覺得西方心理學研究不夠到位。舉例而言，西方學者大多主張正念之核心內涵為抱持開放心態、專注於當下經驗，並不加評斷的覺察(Kabat-Zinn, 2005)。然而，由佛法觀之，上座部經典《阿毘達磨概要精解》解釋正念為：個體於當下清楚覺察目標，對目標念念分明，保持不迷惑或不忘失，這個目標即是遠離欲望，這是因為追求欲望即是苦之源頭(Shiah, 2016)。由此觀之，此一定義與西方學界並不盡然相同，說白點兒，西方心理學者僅涵蓋佛法正念之覺察與專注，卻忽略了個人內心世界覺察與專注的最終目標究竟為何。身為一位學術研究工作者和佛教徒，西方對於正念和靜坐的誤解，讓我想要進行靜坐本土化之研究。因此，本人博士論文著眼於華人三教傳統之靜坐，從三教心性修養為核心，重新檢視靜坐之內涵，並將三教關於靜坐之經典思想構念化，提出靜覺修養，正式開啟個人本土心理學研究。

個人所秉持之研究進路，大致係參考 Archer (1988/1995) 所提出之「分析二元論」與「型態生成論」(morphogenesis)，該理論主張個體的行為源於結構條件、社會互動與及結構精緻化的循環而來，其中文化結構與行動者之間雖密不可分，但兩者於研究時仍應有所區別，才能檢視其交互作用。Archer (1988/1995) 認為結構屬於「文化系統」(cultural system)，是人類歷史累積而來的實在，並會影響行動者之施為，而施為即是

文化與個體接觸與相互影響後之結果，屬於「社會－文化互動」(social - cultural interaction)之結果。至於兩者間的影響歷程，文化系統因累積的歷史成分提供基礎之結構條件，接續此結構則與行動者發生互動，此即為社會－文化互動，行動者可能於此修正文化結構，進而呈現新的文化風貌。

因此，Archer (1988/1995) 主張，當研究者過於重視文化系統之結構，如歷史或經典，而忽略社會－文化互動層面，漠視行動者的自主性，可能產生向下熔接的謬誤(fallacy of downwards conflation)。反之，倘若只重視個人的行動與意義建構，而忽視文化系統，遺漏整體文化結構對於行動者之影響，即落入向上熔接的謬誤(fallacy of upwards conflation)，更可能落入文化視盲的窘境，成為文化虛無主義者(cultural nihilist)(Hwang, 2011)。

鑒於上述，個人的研究進路係先分析文化系統層面的經典文本，再接續進行社會－文化互動的實徵研究。下文將說明本人對於西方正念之省思與本土化之相關研究，以及個人正在進行，關於佛法平等觀之研究，以呈現個人的本土化研究歷程。

貳、對於西方正念研究之省思與相關研究

本節說明個人對於西方正念研究之省思，並基於對西方正念研究之懷疑，按照Archer (1988/1995) 之理論，重新回到華人三教經典，從文化系統層面提出靜覺的自我修養。接續再從社會－文化互動面向，提出靜覺的構念並應用於高齡者心理健康與青少年科學學習之實徵研究。

一、省思西方正念研究

自Kabat-Zinn於70年代末期將佛教禪修的概念融入心理治療，將佛教世俗化，發展出正念減壓課程(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)(Kabat-Zinn, 1982)，與其相關之實務與研究便逐漸增加。甚至有期刊直接命名為Mindfulness¹，正念對於西方學界之影響可見一斑。綜言之，正念之主要發展可分為兩個層面。首先是促進心理健康之介入或教育方案，又可統稱為以正念為基礎之介入方案(Mindfulness-Based Interventions, MBIs)(Chiesa & Serretti, 2011; Reiner et al., 2013)。Goldberg等人(2018)透過系統性文獻回顧，發現MBIs有助於改善憂鬱、疼痛、菸癮等成癮性行為。其次，則是將正念視為一種普世的心理構念，如「正念覺察量表」(Mindful Attention Awareness Scale, MAAS)將正念定義為一種對於自身內外經驗，開放與專注的覺察，該量表將

¹ 該期刊創刊於2010年，為SSCI期刊，2019年IF值為3.81，可參考網站<https://www.springer.com/journal/12671>

正念視為單一構面 (Brown & Ryan, 2003)。或是「五因素正念量表」(Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ)則將正念分為五個構面：對內在經驗的不反應、觀察自身、注意力與行動覺察、描述與標記、不評斷 (Baer et al., 2008)。晚近有學者主張正念特質或傾向可對於人際關係有所助益，發展出「人際正念量表」(Interpersonal Mindfulness Scale, IMS)，將正念分為四個構面：活在當下、自我與他人覺察、不評斷的接受、與不反應 (Pratscher et al., 2019)。由於各學者對於正念之理解與詮釋各有所側重，導致西方正念的定義相當多元，從而衍生出學界對於正念的質疑，其中有兩個關鍵問題值得注意，茲說明如下。

首先，越建東 (2014) 即敏銳地指出，西方的正念其實與佛教之正念有著明顯的差異，西方正念的目標為醫療意義的用途，特別要減緩壓力、憂鬱、焦慮、疼痛等等症狀；而佛教正念則是置於整體修行脈絡，其主要目標為輔助個體導向觀慧，以期離苦而獲得解脫。質而言之，西方世界較忽略佛家正念之核心應當用以培養內省思維，讓個體得以邁向開悟解脫，卻僅止於強調對於自我的身心健康。因此 Purser (2015) 從佛家觀點主張西方研究的正念不應僅是關注當下經驗，更要了解痛苦的根源與解決痛苦的途徑，並了解實踐慈悲心的必要性，以求自我與他人解脫。

其次，西方正念可能無法完整解釋佛法的正念所帶來之心理效應機制。例如 Brown & Ryan (2003) 認為正念會產生幸福感，是因為正念帶來之專注與覺察是最佳的意識狀態。但 Shiah (2016) 則認為係因正念讓個體不專注於「自我」，而是導向「無我」的修養之路，而過程中自我感的降低或消逝，才是引起正向情緒的原因 (Shiah, 2016)，而非單純覺察與專注。

就華人文化而言，相較於西方重視個人成長與自我實現，儒道釋三教皆是以道德修養為核心 (Ho, 1995)，以求人生的圓滿或解脫，身心健康或快樂乃是伴隨著修養過程而來 (Hwang & Chang, 2009; Joshanloo, 2014)。Upton (2017) 明確指出，靜坐可使吾人提高專注力、情緒智能與社會連結感，從而培植個體品格，並引導出美德行為，而三教強調之道德修養的確能達此目的。因此個人以儒道釋關於靜坐與靜的思想為核心，從華人文化探討正念靜坐的意涵，亦即從華人重視心性修養的視野提出有別於西方正念的觀點。

二、靜覺：靜坐的真正意義——自我修養

(一) 本土化靜坐理論的建構取向

為能確實把握靜坐的意義，我從華人儒道釋三教之「靜坐」與「靜」的思想進行概念的分析，進而提出靜覺的自我修養（又稱靜覺修養）。三教經過數千年的發展，多有彼此吸納，呈現出三教合一的現象 (傅偉勳, 1995；劉學智, 1995)。三教的義理雖有

差異，但會歸處正是在於心性修養與倫理實踐，因此做為華人生活世界的文化基礎，的確呈現出三教合一的風貌。因此，個人著眼於社會科學研究與促進一般成人之修養，則採三教關於普羅大眾待人處事之義理，對於佛道解脫、成仙、煉丹等較為出世，以及較難以進行科學測量的深層思想則暫略而不談。

個人亦參考夏允中與黃光國（2019）及黃光國（2011）之建議，採取結構實在論取向，針對經典義理進行歸納性詮釋，精煉出三教關於靜坐與靜共通之思想，發掘「靜」於華人三教思想之意涵，再以心理學的學術語言再次詮釋華人的儒釋道文化，進行儒釋道文化遺產「現代化」，以提出靜覺修養。我與西方心理學對話，以當代社會科學研究佐證靜覺修養之心理效應，係乃應用「格義」方法，即是以某特定文化之語彙、概念與範疇，理解另一文化或宗教之語彙、概念與範疇，是異文化互動必當有的一個發展過程（林安梧，2006）。

（二）靜覺修養——文化系統面向

研究者回顧三教經典後，發現儒道釋的靜坐實則為修養「靜」的境界，此境界包含個體對於「靜」的智慧體認與實踐。我將其稱為「靜覺」，意指透過修養「靜」，邁向人生圓滿之境界其內涵為個體秉持道德原則，於平時減少欲望，並在面臨任何情境時，皆能保持情緒穩定，且針對自身行為與儒釋道智慧進行反思，以儒釋道智慧為心態與行為之判準，從而做出利社會的判斷與行動。簡言之，靜覺的自我修養包含：克己寡欲、專注定心、仁慈利他與反思智慧；透過持續的修養，可促進個體心理健康，最終獲得社會心理均衡與真實持久的快樂（林之丞、夏允中，2019）。

（三）靜覺構念——社會—文化互動面向

提出靜覺自我修養的概念架構之後，我則試圖將其進一步構念化。經過一番評估，精煉原始的靜覺修養四面向，發展出「自我修養量表」，其中包含兩個分量表：盡己（如：我了解如何在生活中善盡自己的本分）與克己（如：我不會在背後說人壞話），每個分量表各 4 題，整體量表共計 8 題。同時我以博物館 55 歲以上的高齡志工為對象，從華人自我修養的觀點探討成就動機、自我修養、與自我調控學習之關係。結果發現：博物館高齡志工的成就動機對自我調控學習具有顯著正向影響；成就動機對自我修養具有顯著正向影響；而自我修養對自我調控學習的正向效果亦達到顯著。其次，自我修養在成就動機與自我調控學習之間扮演部分中介變項的角色（林之丞，2018）。

在了解自我修養對於高齡者的重要性後，接續我則好奇對於青少年的科學學習又會有何效應，畢竟目前主流的科學教育或學習理論皆是源於西方。因此我與國立科學工藝博物館的研究人員合作，以參與博物館主辦之高中探究實作競賽科學營的 402 位高中生為對象，從本土心理學觀點連結華人自我修養與科學學習，探討參與博物館活動之高中

生的科學活動滿意度、自我修養與科學探究能力之關係，以及自我修養在科學活動滿意度與科學探究能力之間是否有中介效果。研究結果發現：參與博物館科學活動之高中學生的活動滿意度對自我修養與科學探究能力有顯著正向影響。同時，自我修養在科學活動滿意度與科學探究能力之間，扮演著完全中介變項的角色（曾瑞蓮、林之丞，2020）。此一研究結果令個人感到相當振奮，原來融入品格與倫理的科學教育，會讓孩子學得更好，而這也呼應了傳統儒家修習「詩、書、禮、樂、藝、春秋」等六藝之道，除了修藝更是要修心。

三、持續關注西方正念

雖然個人從華人靜坐的文化傳統發展出靜覺的自我修養，但我仍持續關注西方的正念，甚至從去佛法化的觀點來談，個人某種程度認同西方正念的心理構念，將其視為個體對於自我經驗的接納、專注與覺察的傾向，因此也進行相關研究，特別是應用於高齡者心理健康。舉例而言，我相信正念的傾向對於工作者之正向情緒與工作滿意度皆有重要效果，因此以 55 歲以上之高齡志工為研究對象，探討博物館高齡志工之情緒勞務對工作滿意度之影響，並驗證正念傾向對於情緒勞務與工作滿意度之關係，是否具有調節效果。而研究結果正如預期，博物館高齡志工之情緒勞務對於工作滿意度具有顯著負向影響；而正念傾向則可緩和情緒勞務對工作滿意度之影響效果，亦即當高齡志工之正念傾向越強，則情緒勞務對於工作滿意度之影響較弱（林之丞、江淑芳，2019）。

此外，鑒於我國目前較少應用正念傾向於中高齡者心理健康之研究，本人指導學生立基於促進國民成功與正向老化的觀點，以「前瞻因應」（proactive coping）之理論為基礎，探討 45 至 64 歲的中高齡者之死亡恐懼與生命意義感的關係，並檢驗正念傾向是否能調節中高齡者的死亡恐懼對於生命意義感之影響。研究發現，死亡恐懼對於中高齡者生命意義感具有顯著負向影響；同時，死亡恐懼與正念傾向之交互效果作用對生命意義感有顯著影響。正念傾向可有效調節中高齡者死亡恐懼與生命意義感之間的關係（郭姿伶、林之丞，2021）。

參、下一階段：佛法平等觀的再思考

本節說明個人對於西方平等觀研究之省思，進而提出未來研究之方向。本人依照 Archer（1988/1995）之理論，先從佛教經典，在文化系統層面分疏平等觀之意涵。接續再從社會－文化互動面向，透過訪談了解一般成人對於平等觀之觀點與經驗，之後再結合兩者發現，加以發展平等觀構念乃至於教育方案。由於此階段研究尚未完成，因此本文僅分享個人部份研究進度與方向。

一、西方研究的平等觀

在西方對於正念研究之興趣方興未艾，我則注意到另一新興之研究主題則是平等觀（*equanimity*）。平等觀之概念，如同正念，亦是源於佛法，有學者指出平等觀為練習正念靜坐所獲致之重要成果（Desbordes et al., 2015）。平等觀係指個體對於外在感官刺激或自身情緒皆能接納之態度（Hart, 1987）。此種態度讓人在面臨死亡或是人生各種挑戰與挫折時，皆能保持平靜祥和（Chan et al., 2014），能夠有效維繫個體幸福感（Tsui et al., 2016）。同時，當個體長期修養平等觀，將可終止新的負面情緒產生，並讓原本的負面情緒逐漸衰減（Goenka & Hart, 2000），從而促進心理健康。因此，平等觀帶來之快樂是持久且無須依賴愉悅感（Bokenkamp, 2005; Harvey, 1990），可謂達到幸福圓滿之重要心理特質。

西方多數學者認為平等觀即是對於感覺經驗之平等，學者們各自有所側重。某些學者較為依循平等觀於佛法之原意，如 Olendzki (2006) 強調平等觀是種努力維持的心態，讓心不黏著在愉悅的經驗，也不會想遠離不愉快的經驗。Desbordes 等人 (2015) 則認為平等觀是心理狀態或是特質，需要經過練習培植，其意指個體長期保持於無喜亦無憂的中性心態，即使面對可能帶來喜怒哀樂的各種事件，依然不會有情緒震動（*emotional agitation*）。也就是當負面的感覺出現時，個體能夠平靜以對，而非拒絕、壓抑或敵視。同樣地，當愉快的感覺出現時，個體並不會想要延續這種感覺，或感到過度興奮，或沉迷其中（Grabovac et al., 2011; Weber, 2017）。更有學者直接指出，平等觀之核心即是個體無論面對慾望或是痛苦時皆能降低情緒反應（Eberth et al., 2019）。此種平等觀呼應佛法強調之無我思想，以社會科學語言來談，即是個體降低自我感與欲望，遠離自我中心之態度，以獲得真實與持久的快樂（Shiah, 2016）。因此 Hadash 等人 (2016) 認為平等觀即是讓個體擺脫享樂式的欲望（*hedonic desire*）。

由於達到上述境界實為不易，另一派學者則著重於平等觀在消解負面經驗之功能。如 Gehrke (2008) 認為，平等觀就是個體能正向看待困境，即使遭遇磨難也能平靜以對。Astin & Keen (2006) 強調平等觀是一種在面對壓力時，能夠建構與重建構意義之能力，能夠帶來深度的心智與情緒穩定。上述觀點實則主張，當個體能夠以更寬廣的視野看待逆境，即不會有過度極端之反應（Wagnild & Young, 1990）。正如 Hollan (1992) 強調過度強烈的感覺可能會帶來煩躁不安等情緒壓力，有機會引起身心失調，而平等觀正是能夠化消激烈的感覺與反應，從而帶來心理健康。

然而，單純重視對感覺經驗之平等，恐怕仍無法完整反映平等觀之內涵。正如佛教大小乘經典皆有相關記載：「諸有情類平等平等無有親怨。如是思惟入捨等至」《阿毘達磨俱舍論·卷第二十九》。《長阿含經·卷六》：「若有沙門、婆羅門，自恃種姓，懷憍慢

心，於我法中終不得成無上證也。若能捨離種姓，除憍慢心，則於我法中得成道證，堪受正法」。甚至有經典指出，不僅人我之間不應有所分別，甚至佛與眾生亦是同體無差：

「心如工畫師，畫種種五陰；一切世界中，無法而不造。如心佛亦爾，如佛眾生然；心佛及眾生，是三無差別。」（《大方廣佛華嚴經·夜摩天宮菩薩說偈品》）。因此，平等觀即是化消分別心與人我對立的，更是不分親疏遠近一視同仁的關懷與幫助。綜上所述，當代西方社會科學界多強調平等看待感覺經驗，尤其是接納負面經驗以促進心理健康，反而較少著墨對於社會關係之平等觀；較為相關的僅有 Chan 等人（2014）認為能夠覺察他人之身心狀況為平等觀之一環，以及 Kraus & Sears（2009）主張平等觀為對於自身與他者之接納。但平心而論，Gnanarama（2000）也強調，修養平等觀之最終目的為削弱負面不良的習性，進而培植善心德行，因此對於社會關係之平等觀也不應被忽視。

至於平等觀的測量，如同正念量表，各方學者各自有不同的觀點。舉例而言，Kraus 與 Sears（2009）以佛法「慈悲喜捨」四無量心為基礎發展量表，其中平等觀之測量包含兩個題項：對自我的接納程度，與對他人之接納程度。然後再將其得分與其他面向之得分合併為「正向自我」與「正向他人」兩構面。此一測量方式由於將慈悲喜捨綜合計分，因此無法明確得知受試者之平等觀程度。此外，僅用兩個題項衡量平等觀，可能也略顯不足。

Astin 之研究團隊將平等觀視為靈性之一部分，且主張平等觀對於大學生各方面皆相當重要。而該研究團隊衡量平等觀構面係透過 5 題 3 分量表，題項包括：能在困境時發現意義的頻率、感受到平靜的頻率、感受生命方向正確的程度、對生命之一切感恩的程度、每天不管是好是壞都視為是天賜禮物的程度（Astin et al., 2011），此量表反映出平等觀對於經驗之平等態度。

Chan 等人（2014）整合東西方哲學思維發展整體幸福感量表（Holistic Well-Being Scale），將無痛苦與表現平等觀視為整體幸福感之象徵，並定義平等觀為個體放下自我，主動投入靈性修養，且面臨死亡等人生挑戰時依然能保持平和，同時能敏銳的覺察自身與他人之情形（Chan et al., 2014）。該研究團隊之平等觀包含四構面：不執著（non-attachment）：共 5 題，主要測量個體對困境之接受度；正念覺察（mindful awareness）：共 4 題，主要測量個體對自身與他人身心狀況之覺察程度；整體活力（general vitality）：共 4 題，主要測量個體對生活之投入程度以及睡眠品質；靈性自我照顧（spiritual self-care）：共 3 題，主要測量個體內心平靜與自覺宗教／靈性生活品質。該量表以香港與中國內地之華人為研究對象，又以女性與 40 至 59 歲之中高齡者為大宗，分別佔所有研究對象之 77.4% 與 60.1%，且發現平等觀之四構面分別與希望感、生命意義感以及生活品質為顯著正相關，並與焦慮以及憂鬱為顯著負相關（Chan et al., 2014）。即便如此，但研究者認為該研究仍有所不足。首先，平等觀量表之正念覺察構面與正念特質的好奇心與去自我中心兩構面間僅存有低度正相關，相關係數（ r ）分別為 0.267 與 0.277，此結果相當

讓人困惑，是否正念覺察不應視為平等觀之一環？抑或是問卷題項不夠清楚？這些都是該量表需要釐清之問題。其次，該問卷之受試者女性佔 77.4%，因此該量表是否能夠反映男性之平等觀，則有待確認。最後，在應用該量表之後續研究，進行主成份分析後之因素結構則僅有單構面 16 題 (Lee et al., 2015)，此結果亦顯示原量表之四構面分類可能未盡完善。

Hadash 等人 (2016)「建構平等觀解脫模型」(decoupling model of equanimity)，主張平等觀即是讓個體從享樂式的欲望(hedonic desire)之中解脫，獲得平衡的心理狀態。該研究團隊認為平等觀即是一種對於引發情緒波動經驗的忍受態度；平等觀程度越高，對於平時會引發情緒反應的經驗，反應亦越低 (Hadash et al., 2016)。因此該團隊將平等觀分為兩構面：「接納」與「不反應」。其中「接納」構面包含「憂苦的忍受」與「想法的壓抑」；「不反應」構面包括「焦慮敏感度」與「對憂傷的反應」。同時，Hadash 等人 (2016) 發現，參與正念靜坐課程之個體，表現出較高之「不反應」程度，同時「不反應」程度在課程期間也有所提升，但「接納」程度卻無顯著提升。此結果可能有兩種解釋，首先，該課程方案設計可能未盡完善，忽略了接納態度的培養。抑或是「接納」根本不屬於平等觀之構面，因此無法測出顯著效果。然而，無論是何種情況，實則都暗示吾人對於平等觀之測量需要更多、更深入之探討。

晚近 Juneau 等人 (2020) 亦發現目前平等觀構念測量之不足，因此該研究團隊綜合過去諸位學者對於平等觀之定義以及過去相關之量表，發展出平等觀量表 (Equanimity Scale, EQUA-S)，將其分成雙構面：「沉靜的心境」(Even-Minded State of Mind) 與「擺脫享樂」(Hedonic Independence)。其中「沉靜的心境」主要內涵為個體面對情緒性刺激時，能保持平靜的心情，涵蓋 8 個題項，例如「無論發生什麼事情，我皆能保持平靜」、「即使面對壓力情境，我仍是個平靜的人」等等。而「擺脫享樂」主要內涵為對於享樂性刺激能夠保持不反應的程度，該構面有 6 個反向題，例如「當我感受到愉悅感時，我常希望可以延長這種感覺」、「當我在做喜歡的事情時，我總是停不下來」等等。該研究團隊並驗證此量表與其他心理健康指標具有正相關，如正念特質與情緒調節等等 (Juneau et al., 2020)。

二、未來研究芻議

綜觀上述西方關於平等觀之研究，各方研究者們對於平等觀之定義無法有所共識，且也可能有所不足。好比 Juneau 等人 (2020) 自承該團隊建構之量表源於西方對於平等觀之定義，並無反應出真實完整平等觀之內涵。不足之處正如蔡奇林 (2008) 說明，內心處於「捨」的狀態，即是棄除無厭逆和厭逆，此時的情感對象不僅是自身感覺，更包括對於他人。Weber (2017) 更進一步闡釋，平等觀不僅是對自身，更是對他人慈悲的

基礎。個人則認為關鍵在於西方心理學界多以個人主義為基礎，因此忽略了平等觀之社會關係面向，從而發展出之量表也各自有欠缺（林之丞，2020）。但由於佛法之平等觀為慈悲眾生的前提，應可帶來同理心與利他或利社會行為，因此平等觀之社會關係面向也不應被忽視。

因此，個人目前進行之平等觀研究兼採「由上而下」的文本理論與「由下而上」的質性訪談資料。首先研析佛教經典義理，從佛教各宗派歸納對於平等觀之共通概念。其次，從本土契合性觀之，研究活動應與研究對象之心理、行為、經濟、社會與文化脈絡相互配合，方能符應在地需求（楊國樞，1993）。因此個人也將針對民眾進行訪談，了解一般成人對於平等觀之觀點與經驗，以求貼近普羅大眾之生活世界，藉此梳理出平等觀內涵，進而發展平等觀構念。如此做法是由於個人感覺單從佛法經典所建構之理論，有時不免陳義過高，修養工夫對於一般民眾實在難以達成，因此還需要輔以大眾意見，才能提出符合佛法原意又能呼應真實生活經驗之心理構念。當平等觀構念成功建構並驗證後，就能進行下一步，發展出以平等觀為基礎的教育方案。

肆、結語

本文分享個人投入本土化研究之歷程，由於學術資歷尚淺，實在不敢提出什麼寶貴的經驗供參。整體而言，我特別關注西方將佛法世俗化與現代化之相關研究，並期望從華人文化傳統結合西方科學語言，對於西方不足之處，採取不同觀點進行本土化研究。個人的研究進路係參考 Archer（1988/1995）的「分析二元論」，亦即先分析文化系統層面的經典文本，再接續進行社會－文化互動的實徵研究。我認為其中關鍵在於詳讀東方經典與西方文獻，再比較兩者間之差異，從中找出切入點，從而發展自身研究脈絡。期盼本文能吸引更多年輕學者思考自身傳統文化，不再囿限於西方研究視野，共同投入本土社會科學研究。

參考文獻

林之丞（2018）。博物館高齡志工之成就動機與自我調控學習：自我修養之中介效果。

博物館學季刊，32（4），47-69。

林之丞（2020年11月7、8日）。從佛法省思西方「平等心」之研究〔主題論壇〕。第三屆社會科學本土化學術研討會暨第四屆本土諮商心理學學術研討會，彰化縣，臺灣。

林之丞、江淑芳（2019）。博物館高齡志工之正念特質於情緒勞務與工作滿意度的調節效果——以國立科學工藝博物館為例。**運動休閒餐旅研究**，14（1），51-70。

林之丞、夏允中（2019）。從儒釋道到靜覺的自我修養模式：正念的重新思考。**本土心**

- 理學研究，52，69-114。
- 林安梧（2006）。中西哲學會通之「格義」與「逆格義」方法論的探討——以牟宗三先生的康德學與中國哲學研究為例。淡江中文學報，15，95-116。
- 夏允中、黃光國（2019）。開啟以儒釋道文化的修養諮商心理學理論與實徵研究：邁向自性覺醒的心理療癒。中華輔導與諮商學報，54，1-20。
- 郭姿伶、林之丞（2021年6月24、25日）。中高齡者之死亡恐懼與生命意義感的關係——以正念傾向為調節變項〔論文發表〕。2021 長期照護論壇，高雄市，臺灣。
- 傅偉動（1995）。儒道佛三教合一的哲理探討——心性體認本位的中國生死與生死智慧。載於中華文化復興運動總會宗教研究委員會（主編），佛教與中國文化國際學術會議論文集（下輯）。中華文化復興運動總會宗教研究委員會。
- 曾瑞蓮、林之丞（2020）。自我修養於高中生科學活動滿意度與科學探究能力之中介角色探討研究。國立虎尾科技大學學報，35（1），23-37。
- 越建東（2014）。省思西方「正念」方法與佛教正念之差異。靈山現代佛教月刊，363，第3-4版。
- 黃光國（2003）。社會科學的理路。心理。
- 黃光國（2011）。心理學的科學革命方案。心理。
- 楊國樞（1993）。我們為什麼要建立中國人的本土心理學？。本土心理學研究，1，6-88。
- 劉學智（1995）。三教合一義蘊辨微——兼談心性論與當代倫理實踐。宗教哲學季刊，4，73-82。
- 蔡奇林（2008）。第四禪「捨念清淨」（upekkha-sati-parisuddhi）一語的重新解讀——兼談早期佛教研究的文獻運用問題。臺大佛學研究，16，1-59。
- Archer, M. (1988). *Culture and agency: The place of culture in social theory*. Cambridge University Press.
- Archer, M. (1995). *Realist social theory: The morphogenetic approach*. Cambridge University Press.
- Astin, A. W., Astin, H. S., & Lindholm, J. A. (2011). Assessing students' spiritual and religious qualities. *Journal of College Student Development*, 52(1), 39-61.
- Astin, A., & Keen, J. (2006). Equanimity and spirituality. *Religion & Education*, 33(2), 1-8. <https://doi.org/10.1080/15507394.2006.10012375>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-342.
- Bokenkamp, S. (2005). Daoism: An overview. In L. Jones, M. Eliade, & C. J. Adams (Eds.), *Encyclopedia of religion* (2nd ed., pp. 2176-2192). MacMillan Reference USA.

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Chan, C. H., Chan, T. H., Leung, P. P., Brenner, M. J., Wong, V. P., Leung, E. K., Wang, X. L., Lee, M. Y., Chan, J. S., & Chan, C. L. (2014). Rethinking well-being in terms of affliction and equanimity: Development of a holistic well-being scale. *Journal of Ethnic and Cultural Diversity in Social Work*, 23(3-4), 289-308.
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2011). Mindfulness-based interventions for chronic pain: A systematic review of the evidence. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17(1), 83-93.
- Desbordes, G., Gard, T., Hoge, E. A., Hölzel, B. K., Kerr, C., Lazar, S. W., Olendzki, A., & Vago, D. R. (2015). Moving beyond mindfulness: Defining equanimity as an outcome measure in meditation and contemplative research. *Mindfulness*, 6(2), 356-372.
- Eberth, J., Sedlmeier, P., & Schäfer, T. (2019). PROMISE: A model of insight and equanimity as the key effects of mindfulness meditation. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02389>.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062.
- Gnanarama, P. (2000). *Essentials of Buddhism*. Buddha Dharma Education Association Inc..
- Goenka, S. N., & Hart, W. (2000). *The discourse summaries: Talks from a ten-day course in Vipassana meditation*. Vipassana Research Publications.
- Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J., & Simpson, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 59, 52-60.
- Grabovac, A. D., Lau, M. A., & Willett, B. R. (2011). Mechanisms of mindfulness: A Buddhist psychological model. *Mindfulness*, 2(3), 154-166.
- Hadash, Y., Segev, N., Tanay, G., Goldstein, P., & Bernstein, A. (2016). The decoupling model of equanimity: Theory, measurement, and test in a mindfulness intervention. *Mindfulness*, 7(5), 1214-1226.
- Hart, W. (1987). *The art of living: Vipassana meditation as taught by S. N. Goenka*. HarperCollins.
- Harvey, P. (1990). *An introduction to Buddhism: Teachings, history, and practices*. Cambridge

- University Press.
- Ho, D. Y. (1995). Selfhood and identity in Confucianism, Taoism, Buddhism, and Hinduism: Contrasts with the West. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 25(2), 115-139.
- Hollan, D. (1992). Emotion work and the value of emotional equanimity among the Toraja. *Ethnology*, 31(1), 45-56.
- Hwang, K.-K., & Chang, J. (2009). Self-cultivation culturally sensitive psychotherapies in Confucian societies. *The Counseling Psychologist*, 37(7), 1010-1032.
- Hwang, K. K. (2011). Reification of culture in indigenous psychologies: Merit or mistake? *Social Epistemology*, 25(2), 125-131.
- Joshanloo, M. (2014). Eastern conceptualizations of happiness: Fundamental differences with western views. *Journal of Happiness Studies*, 15(2), 475-493.
- Juneau, C., Pellerin, N., Trives, E., Ricard, M., Shankland, R., & Dambrun, M. (2020). Reliability and validity of an equanimity questionnaire: The two-factor equanimity scale (EQUA-S). *PeerJ*, 8, e9405. <https://doi.org/10.7717/peerj.9405>
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. Hachette UK.
- Kraus, S., & Sears, S. (2009). Measuring the immeasurables: Development and initial validation of the Self-Other Four Immeasurables (SOFI) scale based on Buddhist teachings on loving kindness, compassion, joy, and equanimity. *Social Indicators Research*, 92(1), 169-181.
- Lee, G. L., Fan, G. K. T., & Chan, S. W. C. (2015). Validation of Chinese and English versions of the Holistic Well-being Scale in patients with cancer. *Supportive Care in Cancer*, 23(12), 3563-3571.
- Olendzki, A. (2006). The transformative impact of non-self. In D. K. Nauriyal, M. S. Drummond & Y. B. Lal (Eds.), *Buddhist thought and applied psychological research: Transcending the boundaries* (pp. 250-261). Routledge.
- Pande, N., & Naidu, R. K. (1992). Anāsakti and health: A study of non-attachment. *Psychology and Developing Societies*, 4(1), 89-104.
- Pratscher, S. D., Wood, P. K., King, L. A., & Bettencourt, B. A. (2019). Interpersonal mindfulness: Scale development and initial construct validation. *Mindfulness*, 10(6), 1044-1061.

- Purser, R. (2015). The myth of the present moment. *Mindfulness*, 6(3), 680-686.
- Reiner, K., Tibi, L., & Lipsitz, J. D. (2013). Do mindfulness-based interventions reduce pain intensity? A critical review of the literature. *Pain Medicine*, 14(2), 230-242.
- Rosch, E. (2007). More than mindfulness: When you have a tiger by the tail, let it eat you. *Psychological Inquiry*, 18(4), 258-264
- Sahdra, B. K., Shaver, P. R., & Brown, K. W. (2010). A scale to measure nonattachment: A Buddhist complement to Western research on attachment and adaptive functioning. *Journal of Personality Assessment*, 92(2), 116-127.
- Shiah, Y.-J. (2016). From self to nonself: The nonself theory. *Frontiers in Psychology*, 7. <http://doi: 10.3389/fpsyg.2016.00124>
- Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vittersø, A. D., & Jones, L. (2018). Dispositional mindfulness and psychological health: A systematic review. *Mindfulness*, 9(1), 23-43.
- Tsui, E. Y., Chan, C. H., & Tin, A. F. (2016). Beyond professional competence: Effect of equanimity on the professional quality of life among health-care professionals working in perinatal bereavement support. *Illness, Crisis & Loss*, 24(2), 88-102.
- Uchida, Y., Norasakkunkit, V., & Kitayama, S. (2004). Cultural constructions of happiness: Theory and empirical evidence. *Journal of Happiness Studies*, 5(3), 223-239.
- Upton, C. (2017). Meditation and the cultivation of virtue. *Philosophical Psychology*, 30(4), 373-394.
- Wagnild, G., & Young, H. M. (1990). Resilience among older women. *Image: The Journal of Nursing Scholarship*, 22(4), 252-255.
- Weber, J. (2017). Mindfulness is not enough: Why equanimity holds the key to compassion. *Mindfulness & Compassion*, 2(2), 149-158.

Reflection of Western Research on the Mindfulness and Equanimity: An Indigenous Approach

Chih-Cheng Lin*

Abstract

This article describes the author's journey of indigenous psychological research. Because of personal educational background and religious belief, I feel estrangement on Western research of Buddhism secularization. So, I started to reflect Western related research and conducted indigenous research. First, I reviewed Western mindfulness research, and I found Western mindfulness somewhat ignores the self-cultivation of mindfulness in Buddhist teachings but focuses more on personal physical and mental health benefits brought by mindfulness. Thereby, I argued that Western mindfulness fully explained the psychological effects of Buddhist mindfulness. To fill this gap, I proposed the tranquility-enlightenment self-cultivation model (TESCM) based on three Chinese philosophies (Confucianism, Taoism, and Buddhism) in order to fully represent the Chinese doctrines of meditation and jing (靜, tranquility and inner peace). The TESCM includes giving up desire, practicing mindful stillness, selfless altruism, and reflective wisdom. the TESCM depicts the psychological process of liberating oneself from desire, moving from self-centeredness to selflessness, fostering positive interpersonal relationships, and gaining real freedom from the suffering in daily life. This process leads to ultimate wholeness, psychological homeostasis, and authentic and durable happiness. Then, I also briefly described few personal empirical studies related to self-cultivation and Western dispositional mindfulness. Next, I reviewed contemporary research on equanimity in Buddhism. And I argued that there is no consensus on the definition of equanimity among researchers while the true nature of equanimity has not fully revealed. The reason might be the psychological individualism-orientation in Western culture, thus the social relationship concept in Buddhist equanimity has been ignored, and thereby the different measurements have deficiencies. Here I depicted that equanimity is the base of kindness and compassion in Buddhism and may bring about empathy or prosocial behavior; therefore, researchers should also focus on the social relationship concept of equanimity. Afterwards, I

depicted my recent research intention in equanimity, which tends to construct the theory of equanimity by drawing on Buddhist doctrines and qualitative interviews with ordinary people. I hope this article may attract more young researchers to participate in indigenous social-scientific research.

Keywords: indigenous psychology, mindfulness, self-cultivation

Chih-Cheng Lin * Department of Senior Citizen Service Management, Yuh-Ing Junior
College of Health Care and Management (ccclin108@gmail.com)