



## 108自在語之幸福意涵

郭文正\*

### 摘要

108自在語思想源自漢傳禪佛教，文本蘊含心靈環保的精神。本研究探究108自在語中的幸福意涵，希望瞭解以漢傳禪佛教、心靈環保為基底的108自在語與西方現代幸福觀是否相呼應？研究採內容分析法進行，探究文本中關於正向情緒（P）、全然投入（E）、正向關係（R）、意義（M）、成就（A）的意涵。研究發現，108自在語中有感恩、喜悅、安定、平靜、快樂、慈悲等許多常見的正向情緒詞語，語句帶有正向情緒的力量。自在語蘊含佛教禪學精神，透過語句中的活在當下、投入此刻、踏實體驗、隨順情境、時時盡力等詞句表達對於生命的全然投入，提及如何實踐全然投入的方法。自在語語句中多含有對家庭、朋友、學校、職場等倫理關係正向經營的觀念，重視心靈環保理念中對於個人應與他人、整體社會、自然環境營建正向和諧共處的關係。自在語中重視生命意義的諸多語句，透過培養美德、心靈超越、利他、奉獻等詞句傳達對個人生命意義的重視。自在語文本肯定現世事業與成就、奮鬥與持續精進的歷程，鼓勵在成功實踐歷程中的自主與成長。分析結果顯示108自在語傳達出漢傳禪佛教與心靈環保的幸福意涵與實踐方法，可作為個人幸福生命的實踐指南。

關鍵詞：108自在語、PERMA模型、內容分析、心靈環保、幸福

---

\* 郭文正，法鼓文理學院生命教育碩士學位學程助理教授  
收稿日期：2022.12.26；接受日期：2023.07.11

## Well-Being in the 108 Adages of Wisdom

Wen-Cheng Kuo\*

### Abstract

108 Adages of Wisdom originates from Chinese Zen Buddhism. The main content of the text is the thoughts, records, or sayings of Master Sheng Yen, which contains the teachings of Spiritual Environmental Protection. The series was first published in 2005 and consists of four volumes, totaling 432 sayings. This study explores the meaning of happiness as expressed in the 108 Adages of Wisdom, and hopes to establish whether the 108 Adages of Wisdom based on Chinese Zen Buddhism and Spiritual Environmental Protection echo the modern Western concept of well-being. The research adopts the PERMA model of positive psychological well-being theory as its analytical framework, and employs content analysis to explore the text in relation to positive emotions (P), engagement (E), positive relationships (R), meaning (M), and accomplishment (A). The results of the research show that there are many common positive emotional words in 108 Adages of Wisdom, such as gratitude, joy, stability, calm, happiness, relief, self-confidence, satisfaction, tolerance, compassion, love, etc., and overall the sayings also contain the power of positive emotions, conveying ideas or methods that promote positive emotions. The 108 Adages of Wisdom embody the spirit of Buddhist Zen teachings and express wholehearted engagement with life, the present moment, grounded experience, adapting to circumstances, and making constant effort. They also discuss how to practice wholehearted engagement. The 108 Adages of Wisdom convey the concept of building a

---

\* Wen-Cheng Kuo, Assistant Professor, Master of Life Education, Dharma Drum Institute of Liberal Arts

Manuscript received: 2022.12.26; Accept: 2023.07.11

pure land on Earth within the context of Spiritual Environmental Protection, including ideas about cultivating positive relationships with family, friends, school, and the workplace, and emphasizing harmonious coexistence between individuals and others, society as a whole, and the natural environment. The 108 Adages of Wisdom include many statements about improving personal qualities and valuing the meaning of life. Through cultivating virtues, spiritual transcendence, the creation of self-worth, altruism, and dedication, they emphasize the importance of personal meaning in life and affirm the pursuit and practice of personal meaningfulness. Chinese Zen Buddhism emphasizes action and practice, and the 108 Adages of Wisdom affirm the spirit of practice, the course of career and achievement in this world, struggle and continuous improvement, and encourage autonomy and growth in the process of successful practice. The results of the analysis show that the 108 Adages of Wisdom effectively convey the implications of well-being and the practical methods of Chinese Zen Buddhism and Spiritual Environmental Protection in a clear and understandable manner, making them a practical guide for individual well-being and fulfillment in life.

Keywords: 108 Adages of Wisdom, PERMA model, content analysis, spiritual environmental protection, well-being

## 一、緒論

### （一）108自在語簡述

聖嚴法師是開放度極大的宗教師，其推動的心靈環保理念融蘊了科學與宗教的知識，包含了生態環保、心理學、佛、道、儒等的觀點（高毓婷，2009；辜琮瑜，2020；聖嚴法師，2001）。為使社會大眾有機會接觸、瞭解心靈環保的概念，聖嚴法師採用了多種傳播媒介（如電視、法會、演講、書籍、隨身書……）來推廣心靈環保的理念與作法。林建德（2011）表示，在1990年起人間佛教的理念在臺灣盛行，各佛教道場常以編輯語錄或小文集的方式來弘化佛學，108自在語便是當中典型的一個例子。

108自在語是108句從聖嚴法師著述、開示、對話中所摘錄的短語句。最初以摺頁形式印行。這些語句簡單易懂，便於現代人在忙碌之餘快速的閱讀，能讓更多法鼓山的信眾瞭解聖嚴法師的理念及佛法，並可作為結緣品，藉此推廣「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念。2005年6月推出後便受到極大的迴響，旋即於10月發行中文簡體摺頁、11月同時發行日文、英文摺頁。2006年更製成108自在語第二集，收錄聖嚴法師其他的文句。隨著時間推移，自2005～2009年，108自在語共發行四集，計432句，翻譯文字則有20種，除了紙本印行免費贈送外，亦可由網路上免費下載；相關主題更有漫畫、動畫等不同形式的衍生創作（財團法人聖嚴教育基金會，2014）。由上述可知，108自在語流通海內外，是一個具有廣泛傳播力的文本。

聖嚴法師曾表示他的主要工作是分享佛法給各階層的人，關切佛教薪火的傳承，希望透過漢傳禪佛教的精神提昇人的品質、建設人間淨土（聖嚴法師，2008a）。聖嚴法師的思想菁華可以用《法鼓全集》作為代表，早期于君方（2008）認為《法鼓全集》可以分為五大類別：學術

論著、禪修類著作、佛經現代與詮釋及歷來佛教人士記述、自傳遊記、學佛入門及對社會人生問題的開示；隨著時間推演，《法鼓全集》2020紀念版將其分為九輯，依序為：1. 教義論述類；2. 佛教史類；3. 文集類；4. 禪修類；5. 佛教入門類；6. 自傳遊記類；7. 經典釋義類；8. 生活佛法類；9. 理念願景類。而108自在語便是萃取聖嚴法師的相關著作、開示、對談、文章中的嘉言勉語，使人便於記憶，讓佛法的傳播更能推行久遠，也帶來社會許多深遠的影響（高毓婷，2009）。108自在語目前相關的衍生品有許多：例如：108自在語電子書資訊網中的自在時光筆記書、自在樂活漫畫書、108自在處方籤、自在神童3D動畫、代先生的奇幻旅程動畫等。其中，代先生的奇幻旅程更獲選國人自製兒童及少年優質節目五星獎榮譽。

在108自在語最初版本並未進行章節的編排，但後來開始在不同的集別中加入了主題。由第一到第四集分別有提昇人品、享受工作、平安人生、幸福人間、自在人生、簡單生活、吉祥如意、心靈成長、慈悲行願、人間智慧、感恩培福、積德有福、心靈環保、盡責盡分、慈悲智慧、快樂幸福等16個主題。換言之，108自在語也蘊含了幸福的概念。

## （二）108自在語、心靈環保與漢傳禪佛教

提昇人品、自在人生、慈悲行願、心靈環保是108自在語漫畫版各集主要的集名（聖嚴法師，2017）。108自在語隨身書最初是作為推動心靈環保運動的結緣品，實體紙本通常放置於知名連鎖賣場或法鼓山各分支道場供民眾自由取閱，隨著時代推移，現在網路上亦提供可自由下載的數位資料，一般民眾皆可由108自在語電子書資訊網中下載相關書籍。在108自在語中有許多表述心靈環保理念的語句，例如，與心靈環保息息相關的「心五四運動」：四安（安心、安身、安家、安業，自在語第一集14句）、四要（需要、想要、能要、該要，自在語第一集15句）、四感（感恩、感謝、感化、感動，自在語第一集16句）、四它

（面對它、接受它、處理它、放下它，自在語第一集17句）、四福（知福、惜福、培福、種福，自在語第一集18句）便收錄於108自在語內（聖嚴法師，2013）。

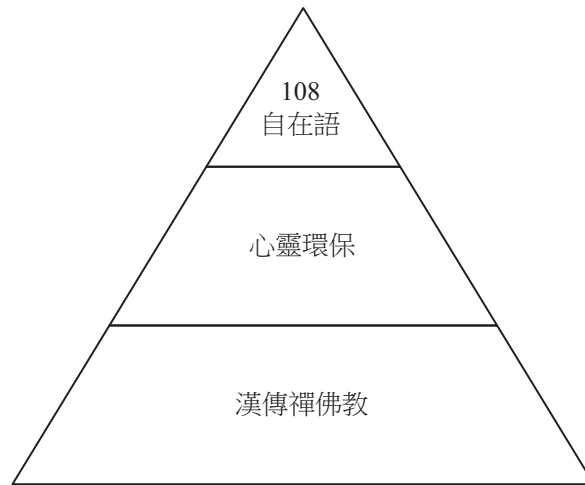
心靈環保運動是由法鼓山推動、倡議的。自1991年起，聖嚴法師積極倡導心靈環保，呼籲社會大眾建立正確的人生價值觀，過上健康、快樂、平安的生活（聖嚴法師，2020a）。直至今日，推動心靈環保仍是法鼓山重要的核心任務。

聖嚴法師提出心靈環保的理念時，其指出心靈的層次可分為情緒的、心理的、以自我為中心的精神層面、超越自我中心的精神層面；心靈常受到利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂八種境界之風吹動，受到名、位、權、勢污染，受到非分的慾望干擾，故而心靈的環境受到威脅遂產生個人的痛苦、矛盾、煩惱（聖嚴法師，2021a）。此外，人類處於四種生活環境之中：物質的生活環境、精神的心靈活動環境、人際關係的社會環境、人類所賴以生存的自然環境（聖嚴法師，2016c）。聖嚴法師認為運用禪修的觀念與方法可達到心靈環保的效果，使自己的心隨時都能安定；而心靈環保的實踐可從自身的心靈出發，並進一步推展到與他人互動下的禮儀環保，與社會和諧共處的生活環保，與地球物理環境永續平衡發展的自然環保（辜琮瑜，2020；聖嚴法師，2021a）。

而在心靈環保的推動可依據是否有意願學佛禪修來區分不同的對象。對於有意願或興趣學佛禪修者，可使用佛法與禪修的方法與觀念，協助其認識自我、肯定自我、成長自我，先從放鬆身心的目標著手，接著再朝向統一身心、身心與環境統一的目標前進；而後，可以協助其把層層的自我放下，做到消融自我。而對於尚沒有意願學佛或無暇禪修者，則可透過前述的心五四運動來協助個人提昇人品、面對煩惱安定人心、解決人生困境、幫助自己成就他人、增進全人類福祉（聖嚴法師，2020a）。由上述可知，108自在語是推動心靈環保運動的結緣品，心靈環保理念的發展歷程是源自漢傳禪佛教，是漢傳禪佛教的現代轉化，三

者之間的關係如圖1所示。

圖1  
108自在語、心靈環保、漢傳禪佛教的關係



聖嚴法師表示心靈環保的觀念源自佛法所說的「五蘊」、「有情界」、「器世間」等觀念。五蘊就是人體的五種感官，就是身心，當五蘊調和、身心協調，就能心理平安；有情界是指人與人之間的關係；而佛法認為器世間是人們生命的依報，人們存在於所處的大環境中（聖嚴法師，2020a）。辜琮瑜（2020）表示，心靈環保理念與精神溯源自：1. 佛教所詮的重要論點；2. 大乘經典與大乘三系；3. 漢傳佛教；4. 漢傳禪佛教；5. 中華禪法鼓宗。而落實心靈環保，可以運用《金剛經》、《維摩經》當中的經文法義。例如，《金剛經》法義中關於「淨化人心」、「發菩提心」、「保護出發心」、「降伏煩惱心」的要旨可作為實踐心靈環保的方法（聖嚴法師，2020b）；《維摩經》法義中關於「心淨則國土淨」、「心淨即禪定」、「透過布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若等方法達到淨化自心」（聖嚴法師，2021b）。

### （三）開啟漢傳禪佛教與西方心理學幸福觀對話的可能性

身處學術全球化的現今，本土學術與西方學術的對話更顯重要。近20年來，臺灣有不少學者致力於佛學與西方心理學對話的研究，例如：蘇樹華（2000）分析佛學與心理學的相通處，主張佛學是用宗教形式表述的心理學；林國良（2003）探討佛學唯識觀點中的心理學意涵，並試著從中解析唯識學認知理論的特點；蔡伯郎（2006）以認知心理學的理論來探究佛法的唯識；吳汝鈞（2013a，2013b）以佛洛伊德潛意識與佛教阿賴耶識為主題，進行精神分析與佛教唯識學的研究；林建德（2017）透過探究佛教心理學的思想起源來論述其現代意義，並認為佛教心理學著重德行的涵養與精神的鍛鍊，迥異於現今心理學的研究向度；王明雯（2020）透過溯源禪宗的心性觀來建構禪修自我基模，從中瞭解慧能禪觀對心理健康的適用性及禪修對自我特性的促進效益。

同樣地，聖嚴法師也鼓勵從事研究來推動淨化世界（聖嚴法師，2008b）。有鑑於此，本研究選擇108自在語作為佛學與心理學對話的分析文本。選擇此文本主要的理由如下：1. 在臺灣，以108自在語作為主題的研究並不多見。以108自在語為關鍵字查詢臺灣博碩士論文加值系統、HyRead Journal台灣全文資料庫、臺灣期刊論文索引與華藝線上圖書館等搜尋引擎後，發現僅有王碧貞（2012）、陳敬仁（2012）兩篇，兩篇研究均未探討其文本意涵。2. 108自在語蘊含漢傳禪佛教與心靈環保的理念。聖嚴法師（2009）認為佛法中可以對治人性中貪、瞋、痴、慢、疑等五毒，讓人擁有自在幸福；而心靈環保正是要人們時時刻刻清靜自己的心靈，讓內心成為淨土，遠離煩惱（聖嚴法師，2012）。3. 108自在語具有多國的語言版本，具有跨國際傳播性。由上述可知，108自在語適合作為漢傳禪佛教跨文化對話的文本。

近來臺灣教育界開始關注教育幸福這個主題（陳伊琳，2014）。幸福，是心理健康中的重要議題，也是當今正向心理學的主題。Seligman



(2002a)認為正向心理學有別於過往心理學的疾病模式，主要聚焦在如何協助人們實踐幸福、快樂、美好生活。Seligman (2011)根據過往文獻與實證研究提出圓滿幸福 (flourishing) 的五元素，其認為圓滿幸福是由正向情緒 (Positive emotion)、全然投入 (Engagement)、正向關係 (positive Relationships)、意義 (Meaning)、成就 (Accomplishment) 等五大元素構成，每一個元素皆能促進幸福，但無法單獨定義幸福，換言之，任何一個元素皆可以令人出現幸福樣態，圓滿的幸福則是由PERMA所構成。

Snyder與Lopez (2007)認為正向心理學的應用與研究應留意文化差異，並鼓勵不同文化、地區上的交流。例如，應鼓勵不同文化對於幸福的內涵的探討。有部分學者關注文化對個人幸福觀的影響。部分學者認為社會是先於個人之存在，並提供個人思想觀念之培土，因此，社會文化的主流意識將會影響到個人對幸福的觀念。例如，Lu (2005)認為個人對於幸福的感受常受到自身所處的文化與社會之影響，歐美文化中個人取向幸福觀重視個人負責與直接追求的態度，但東亞文化群體取向的幸福觀卻重視角色責任與辯證均衡。高旭繁 (2013)的研究則指出，華人性格中的精明幹練、勤儉恆毅、豪邁直爽、淡薄知足與文化價值中的感恩、中庸觀念可以預測華人幸福。

東西方對於幸福觀的對話自1998年起便已有人開始探究 (陸洛，1998)，可惜此後較少人繼續延續此一主題，更遑論以具有東方特色的漢傳禪佛教觀點進行對話。基於對東西方幸福觀是否有所差異的興趣，因此，本文欲探究的議題如下：源自漢傳禪佛教的108自在語其蘊含幸福的概念是否與西方正向心理學的意涵相似呢？若我們採用PERMA模式的幸福觀來解析其文本，那麼各元素出現的樣態又會如何呢？

為深入探討上述的問題，本文的研究目的如下：1. 不同集別的108自在語在各幸福元素上呈現的樣態如何？詞句內容如何呈現？2. 在108自在語合輯中，出現與各幸福元素相關語句的次數有多少？比例為何？

整體呈現的幸福觀為何？

## 二、文獻探討

### （一）漢傳禪佛教的幸福觀

漢傳禪佛教的幸福觀可分為兩大範疇：一是世間的幸福觀；二是出世間的幸福觀。而此兩大範疇的主要意旨都來自於「離苦得樂」的解脫之道。世間就是時間加空間，且體驗到受時間或空間感的拘束，通常是指凡夫的體驗；出世間則是聖人已經離苦而得解脫，其內心世界不再有時間和空間所給予的拘束；雖然還在時間及空間之中，但已經不受任何時空現象所動搖、所困擾（聖嚴法師，2021c）。

#### 1. 漢傳禪佛教的世間幸福觀

佛陀強調透過佛法來「離苦得樂」。漢傳禪佛教認為人人皆有自性，自性清靜、自性自度、自性成佛，人的心理本是安寧祥和，痛苦係因迷失自性而產生，透過頓悟、禪定，人便可明心見性。聖嚴法師（2008c）表示人類的快樂可分為欲樂、定樂、解脫之樂三種層次，欲樂是滿足色、生、香、味、觸或財、色、名、貪、睡的享受，欲樂通常短暫；定樂是禪定的快樂；解脫之樂是透過修行後得到解脫，沒有煩惱與負擔的狀態。佛法關注心的體性和作用，直探快樂的本質、種類、起因、層次以及體悟真正快樂的方法，明確揭示人們應以行菩薩道利人而自利來體證真正的快樂（江靜儀，2019）。因此，達到解脫之樂時，將體悟到超越世間、個人的幸福。

人生在世有八種常見的苦：生、老、病、死、求不得、怨憎會、愛別離、五陰熾盛。這些痛苦來自於人們對於身體五蘊（色、聲、香、味、觸）的執著、對生死現象的擔憂、對自我的執著。許永河（2019）表示佛法認為人因自我中心而產生偏愛與執著，這也是人之所苦的根

源；順此執著，人生出貪、瞋、癡三毒，此三障煩惱是不幸福的根本原因，也使個人出現身、口、意諸多惡行（身三惡：殺生、偷盜、邪淫；口四惡：妄語、綺語、兩舌、惡口；意三惡：貪欲、瞋恚、愚癡）；而獲得世間幸福與出世間幸福的保障則是透過正願、正見、正行、正命等方式達成；以智慧的「正見」為基礎，生出清淨的「正行」，在面對一切境界時，都能不造惡業、保持身心清靜，如此才有幸福的可能（許永河，2019）。對此，聖巖法師（2009）認為貪、瞋、癡、慢、疑是人們的五大根本煩惱；運用般若智慧，人們可以透過布施來對治貪念、安於清貧便可離貪；透過慈悲與忍辱對治瞋恨；透過正見與精進來對治愚癡；透過謙虛、恭敬、慚愧心去除慢心；透過相信因果、相信因緣的正信態度與關注當下的方法來除疑。

因此，禪宗認為《金剛經》中「應無所住而生其心」的不執著態度是破除煩惱的重要方法。Sahdra等人（2010）認為「不執著」是一種心理特質，代表心理彈性（psychological flexibility）；它是一種不固著、注意卻不加反應的心理狀態，具有不受外界人際、事物或事件影響，以及不需藉由外在對象來滿足內心需要的心理特性。處於不執著狀態中的人，融入當下處境，深入現象、產生對現象真實的理解，更能獲得自主、自由和源於本質的幸福（noncontingent happiness）。

同樣地，印順法師（2009）從佛教經典中闡釋佛教有三大思想及教化原理：(1)主張「我執」是煩惱的根源；(2)以般若性空思想論證「無我」觀點，認為透過「我空」能滅除我執的煩惱；同時，以如來藏思想確立人人皆有永恆不變的主體，此主體具有智慧、清淨不煩惱的特質；(3)大小乘禪的禪修是一種解除「我執」或「法執」的方法。簡言之，執著為苦，自性滅苦，透過禪修可了悟自性。

果暉法師（2021）則指出漢傳禪佛教源自佛教，其根源為印度大乘佛教中觀系的性空唯名、瑜伽系的虛妄唯識、如來藏系的真常唯心，兼融漢文化的儒、道兩家，在文化與歷史長河持續地變動下彼此相容成

長。中國禪風確立於禪宗六祖慧能，《六祖壇經》則是其說法教化的紀錄，此書蘊含重要的禪學思想（方東美，1984）。王明雯（2020）認為慧能禪師以皈依自性為訴求，引導個人決心斷除煩惱、轉化引起煩惱的次人格、積極學習禪佛法，來達成展現自性潛能的生涯目標等；而自性具有不受污染，不起煩惱，永恆存在，不會變動，已具備一切美德；自性是知覺活動的中心，能產生及知覺各種的宇宙現象等特質。禪宗透過離念頓悟與觀想來幫助人們解決問題；前者強調個人當下把自己置放在時空之外，抖落自我意識的屏障，發掘自性；後者則是運用轉移意識或把意識專注某處，而後沉澱或澄淨意識及煩惱，從中產生智慧（聖嚴法師，2016b）。

漢傳禪佛教重視心性的啟發，強調要「識自本心」、「見自本性」，透過日常生活中時時處處的觀照自心，保持心靈清明不受世間塵染的狀態（果暉法師，2021）。同時，漢傳禪法強調在日常生活中實踐修行，因為禪的功能是以人為本位來檢視、來處理人類自身問題；果暉法師（2021）表示根據漢傳禪佛教，修學禪法、佛法有四個次第（如表1所示），透過禪修可以實踐超越的人生觀，在行、住、坐、臥中做觀音。

表1  
修學禪法、佛法四次第

禪修功能		佛法修證		觀音法門
肯定自我	信	信	聞	念觀音
提昇自我	願	解	思	求觀音
消融自我	行	行	修	學觀音
超越的人生觀	證	證	證	做觀音

資料來源：引自果暉法師（2021：144）。

## 2. 漢傳禪佛教的出世間幸福觀

江靜儀（2019）表示佛法中「苦、集、滅、道」四聖諦是離苦得樂的架構。聖嚴法師（2016b）指出，苦聖諦是佛陀的本體論，凡夫因對五蘊的執著造成苦惱、痛苦；集聖諦與滅聖諦是佛陀的現象論，五蘊執著下造成凡夫的偏愛、渴愛、渴望快樂，永遠在集聚生死的苦因，此為集聖諦；當人們知道寡欲、斷欲、捨欲、離欲時，可以消滅渴愛之心，解脫煩惱，進入寂靜安穩、超越心物觀念的究竟存在，此為滅苦的真理，稱為苦滅諦；道聖諦則是佛陀傳授滅苦的方法，也就是修成超脫自在聖者的方法。而苦諦是未圓滿的世間果，眾生於人間無常生滅受苦卻不自覺、集諦是未圓滿的世間因，眾生在人間持續地產生種種受苦的原因；滅諦是圓滿的出世間果，永離煩惱的無明，從苦果中獲得解脫；道諦是圓滿的出世間因，透過修行八種正道，從此不再造作苦因（聖嚴法師，2021c）。

聖嚴法師表示佛法之中不共世間的就是般若智慧，如果採用持戒和禪定的修行卻沒有般若智慧時，這樣的修行方式便是世間法；如果有般若智慧，就能把一切世間法變成出世間法（聖嚴法師，2021c）。果暉法師（2011）表示佛教傳統修學總綱為戒、定、慧三學，而漢傳禪法特別強調慧學，修行者需實證諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜等三法印，了悟無常、無我，斷、貪、瞋癡三毒，接著印證心解脫與慧解脫。

聖嚴法師（2021c）指出般若是一種超越的智慧，是一種知道無常現象的存在並隨時要用無常、空、無我的觀點來看一切；般若波羅蜜就是無相、無我，以及禪宗講的無念、無心；知道任何的現象都是因緣和合、因果串連而成。運用般若智慧處事待人就能對治自己的煩惱，同時幫助眾生離苦得樂，實踐慈悲；因此，慈悲與智慧是相連、相應的。

般若智慧可以讓人們不再害怕生死的現象，對於生或死、偏愛或是煩惱，都能超越它，且能出生死而不厭離生死，達到「法空」或是「法無我」的超越境界；而在日常生活中則藉由施、持戒、安忍、精進、禪

定、般若等六種修行的方法便可達到自利利他、自度度人，同時度滅自身與眾生的煩惱（聖嚴法師，2021c）。

由上述可知，漢傳禪佛教的幸福觀強調透過禪修、觀照自心來斷滅煩惱，而終極的幸福來自於超越的人生觀：人們因執著自我帶來許多的痛苦與煩惱，要解脫煩惱需去除對自我的執著；不執著、維護自性清靜就是一種幸福，而透過禪修次第可以實踐超越人生的幸福。換言之，漢傳禪佛教認為幸福擁有不同的層次，透過正願、正見、正行、正命等方式可達成世間幸福與出世間幸福，最終的幸福來自超越世間的解脫之樂。

## （二）西方心理學的幸福觀

幸福是古希臘倫理學的核心論題，亞里斯多德對幸福也有許多深入地闡述。亞里斯多德認為首要與終極的善就是幸福，因此，幸福是人類所有理性活動的終極目標（Woolfolk & Wasserman, 2005）。亞里斯多德將幸福、理智、思考的生活三者作整體性的交融論述，提出幸福與好學深思兩者是並存的，人們可以透過好學、運用理智來維護平靜與長久的生活樣態，這樣的生活便是幸福的生活（黃文三，2009）。

田書峰（2020）表示現代學者對亞里斯多德幸福的詮釋可大致分為理智論（intellectualism）與包容論（inclusivism），前者認為幸福是以理論智慧為目的，靜觀萬事萬物本原的生活，強調思考與理性；後者認為幸福是以實踐倫理德行為目的，投入社會擔任良好公民的俗民生活，強調融入世俗。陳伊琳（2016）的研究指出，在亞里斯多德的幸福觀中幸福是人類最終的目的，而幸福生活的獲得與「愉悅、榮譽、財富」三個面向有關，幸福是靈魂終其一生根據適當德行展現遵循理性原則的活動，幸福本身就使生活自給自足。同時，亞里斯多德認為幸福容易遭受各種超乎個體掌控外的運氣因素所影響，只有持續性的個人修養自身德行，最終促成靈魂善而非僅於外在善或身體善，幸福才能持續（陳伊

琳，2016）。黃素菲（2016）指出亞里士多德的方法倫理是目的論取向，要論證生命活著是值得的就得肯定是事物本身（個人生命活著）就是最終目的，因此，幸福就是為自己本身。世俗的成功無法帶來幸福，但透過本身追求成功的歷程，我們對自己產生主觀的滿意感，成就自我並得到幸福生涯。

幸福是心理學常見的研究主題，但早期西方學者對於幸福的探討多偏向哲學性的討論。陳伊琳（2018）指出，亞里斯多德對幸福的觀點實質上包含「德福一體」的概念，幸福的核心在於根據德行過活。Snow（2008）表示一個人本身缺乏品德時，是難以存在深層的、持久的幸福。陸洛（1998）整理西方心理學對幸福的研究認為，其歷經四個階段：初期階段認為幸福是一種外在的道德評量標準，但此階段諸多研究者對幸福的定義差異甚大，難以一致；幸福的第二階段研究，學者轉以研究個人的主觀幸福感受，並聚焦在正向情緒上，但卻導致忽略人們對幸福的認知影響；幸福的第三階段研究，學者們將重點關注於個人認知對幸福的影響，特別是生活滿意度觀點的納入；而幸福的第四階段研究則採用整合研究的概念，納入更多相關的層面。

Diener（1984）認為西方傳統在提及幸福時，可分為三大類型：幸福是一種德行、幸福是生活滿意、幸福是愉快的情緒。幸福德行論者代表人物為亞里斯多德，德行論的理論墊基於哲學的論述；而受到實證主義影響下，西方心理學在第二次世界大戰後更強調用實證主義的方式來研究當代社會的幸福。2000年以前，心理學的幸福研究偏屬於第二、第三階段。當時心理學對於幸福的觀點，常可分為兩類：主觀幸福感（Subjective Well-Being, SWB）理論（Diener & Emmons, 1984）與心理幸福感（Psychological Well-Being, PWB）理論（Ryff, 1989）。Diener與Emmons（1984）提出主觀幸福感理論，認為個人主觀幸福感的來源可分為情緒和認知層面，情緒涉及個體感知正、負向情緒的程度，正負情緒可構成情意平衡指標（affect balance）；認知則涉及生活品質、生

活滿意度，當個體對其所處生活經驗給予愈正向的認知評價則代表愈幸福。Ryff（1989）則提出心理幸福感的觀點，認為幸福感與其自我接納、自主性、生活目的、自我成長、環境控制感、正向關係等六向度相關，著重在個人的心理感受。

2000年之後，心理學的幸福研究納入更多整合研究的觀點。Keyes（2005）綜融過往文獻，將主觀幸福感重新定義為：「個人對其生活進行主觀的覺知和評估，在此覺知及評估歷程中會納入其情感、心理及社會功能觀點」。因此，Keyes認為主觀幸福感不只有認知、情緒層面，而是包含情緒、心理、社會三個面向。心理面向採用前述Ryff的觀點。情緒面向指的是個體生活中情緒及感受，情緒幸福感是一種生活正向情緒與負向情緒的總和或整體樣態，常見的生活滿意、快樂便屬於此類。社會幸福感則主要關注個體在社會領域的社會關係和社會任務，表示個人在社會關係中的好壞程度，社會幸福感可由五個面向來理解：1. 社會接納（Social Acceptance），個人對人類天性的喜愛及與他人相處的舒適感；2. 社會實現（Social Actualization），個人是對社會進步的信念，個人可以感受到社會透過社會機構和公民來實現進步；3. 社會貢獻（Social Contribution），個人對社會價值的自我評價；4. 社會一致性（Social Coherence），個人知覺到社會世界的品質、組織和運作，包括對瞭解世界的關注；5. 社會整合（Social Integration），是指個人感覺自己與構成其社會現實的其他人（例如，他們的社區）有共同點，以及他們感覺自己屬於社區和社會（Robitschek & Keyes, 2009）。Waterman（2008）則認為幸福是一種投入活動與社會中感覺充實、活力且做自己的感受。

### （三）幸福理論之PERMA模式

Seligman統整過往研究所提出的幸福觀同樣具有整合與多面向特性。黃文三（2009）指出追求幸福的人生是2000年興起的正向心理



學主要的研究主題之一。Seligman是正向心理學的創始人兼帶領者。Seligman (2002b) 表示幸福與生理健康、長壽具有相關性；當時其曾提出一個幸福公式：幸福 (Happiness) = 個人天生生理幸福感受的指數 (Set Point) + 情境 (Circumstances) + 個體可控行為 (Voluntary Activity)。2011年Seligman修正過往看法，提出圓滿幸福理論，採用整合的觀點，認為幸福是正向情緒 (P)、全然投入 (E)、正向關係 (R)、意義 (M)、成就 (A) 等五面向的結構，持續地投入此五面向才能達至永久 (permanent) 的幸福 (Seligman, 2011)。

幸福與正向情緒有關。正向情緒，是一種個人當下所感知的正向情緒狀態，此情緒狀態乃由個人的思考和感覺所架構，而快樂、生活滿意、喜悅、愉悅、高興、狂喜、感謝、寬恕、流暢、滿足、真誠、希望、溫暖、舒適、平靜等，皆屬於正向情緒 (Seligman, 2011)。正向情緒對人類生活扮演重要的角色，人類需要感受和經歷正向情緒，人類生活與行為也多受到正向情緒的驅動 (Diener, 2000)。

以快樂為例，快樂可能出現在「愉悅」與「滿足感」(gratification) 兩種截然不同的正向情緒中。愉悅是種「原始的感受」(raw feels)，「身體的愉悅」(bodily pleasure) (如按摩、香味、美食等) 及「高層次的愉悅」(higher pleasure) (內含清楚的知覺及情緒成分，如冥想時出現的平和與安定感) 都會帶來愉悅感受。Seligman (2011) 提出有效增進愉悅的方法，分別是找出愉悅產生習慣化的時間間隔，試著將愉悅平均分布在生活中，以克服習慣化、適應的效應；其次是鑑賞 (savoring) 的策略，將注意力集中在細細品嚐當下愉悅的經驗；最後是淨心 (mindfulness) 的策略，如可透過禪坐的方式，讓心靈放慢下來，有助於心無罣礙、心無雜念地用心觀察當下發生的事情。

Seligman (2011) 認為有許多的作法可以促進幸福的正向情緒，例如，對過去發生的好事心存感激可增加對此時的生活滿意度，也會放大過去的美好記憶；「寬恕」(forgiveness) 可轉換或消滅過往的傷痛

與仇恨，降低長久持續的負向力量；對生命「樂觀」與心存「希望」則會讓人較平靜地面對困難，遭遇失敗或困境也能較迅速地重整旗鼓（bounce back）。鄭曉楓（2018）表示正向情緒來自於個體此時此刻的思考與感受，心理愉悅的生活狀態能增益個人資源、注意力、創造力及心理彈性，有助於選定及堅持目標行動。

幸福與全然投入有關。全然投入，是一種個人在當下時間將身心全然地專注和花費心力在行動中，在當下時間中個人會將其優勢或特質展現在行為、想法和感覺上（Peterson & Seligman, 2004）。全然投入，可能會帶來心流體驗，但心流是一種狀態而非僅是一種情緒（Seligman, 2011）。

Csikszentmihalyi（2014）認為人們投入當下的體驗對每個人來說都是主觀的、感受也未必相同。當一個人投入當下出現心流體驗時，個人思緒投入當下的活動中，有時會忘了世界或自我。「全然的投入、經驗當下」（例如，投入在玩、創造、遊戲、運動、禪修）的過程不見得會出現愉悅感，但在「全然投入」結束後，會出現滿足感、滿意感，並願意再繼續從事這類活動。

Csikszentmihalyi（1990）表示心流帶給人們正向情緒經驗，通常他們也提到下列一項或多項的體驗：1. 從事的活動有挑戰性且有機會完成；2. 從事活動當下能夠專注；3. 活動有明顯目標；4. 活動能有立即回饋；5. 能深深投入活動且不知覺到日常生活的擔心或煩憂；6. 對活動有控制感；7. 有自我消失感；8. 有時間停頓感。鄭曉楓（2018）認為心流是全然投入的原型，人們的全然投入有部分與個人內在動機有關，當人們投入自己感興趣或認為值得的活動時，會產生愉悅、興趣、成就感等內在酬賞。全然投入的經驗給予個人學習、表現、正向感覺或意義感（Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009）。

幸福與正向關係有關。Seligman（2011）表示一個人出現正向情緒、事件、經驗時，鮮少是單獨一個人的，這些正向情緒經驗發生時刻

多半有人陪伴在旁。當與他人的關係為正向時，代表可與他人產生一種連結、彼此支持、彼此滿意，個人並能從關係中獲益，並對此關係重視。而藉由人際互動經驗獲得較高程度的社交支持，則能提昇正向感知。人與人之間的情感互動，可以帶來社會支持的效果，並有效地減緩壓力（Cohen & Wills, 1985）。人際關係的質量與幸福感有正向相關，與他人之間擁有較好的社會關係時能促進個人的社會接觸、安全感與親密感（Ryan & Deci, 2000）。鄭曉楓（2018）指出，高齡進修者因為在進修過程中感受到被團體接納的經驗、促進同儕之間的關係，進而成為家中的學習楷模促進與家人的互動品質與親子關係，這些正向關係帶來更多的幸福感。

黎佩欣等人（2017）指出，在提昇國小學生的幸福感上，人際關係扮演關鍵的重要角色，當教師、家長、同儕給予學生更多的正向支持、有更加的正向人際關係時，學生的幸福感也會有所提昇。由於不同個體所處的社會情境與脈絡不同，在這些社會脈絡中的正向人際關係愈佳，其幸福感也愈高。Oberle等人（2011）認為青少年的心理幸福感受與父母支持、正向同儕關係和樂觀有關，當正向關係愈高則心理上對生活的滿意度也愈高。何華欽與趙善如（2010）針對單親家庭家長心理幸福模型的研究指出，屏東縣的原住民與非原住民兩者心理幸福模型有所差異，但在兩個模型中，正向人際關係同樣會影響到心理幸福感受。

幸福與意義有關。當個人相信所追求的某些事物超越其本身的價值，出現大於自身以外的目標感時，「意義」就會出現。對個人而言，意義的追求與實踐在歷程中不但會帶來自我滿足感，也增加了這個目標的價值（Seligman, 2011）。意義是個人對於何者更為重要的感知，內蘊著個人的價值認知，不同個體的意義具有殊異性與獨特性，也和其生命歷程息息相關。因此，每個人在不同性別、年齡、成長環境、教育、社會文化等等的影響下，所產生個別化的獨特使命和意義也有所不同，也就是個體內在心理狀態的實質感受和對其存在重要性的知覺有所差

異，健康、社群、公民、政策、宗教團體的歸屬或家庭關係等都可能是意義之所在（Steger, 2012）。綜言之，人們透過「意義」連結自己、世界以及人我關係，並從中經驗；意義提供人們生命目的與價值評量的基礎（Hicks & King, 2009）。

陳伊琳（2018）表示，「有意義的生活」比起「美好的生活」兩者有所不同，有意義的生活必須將個人優勢應用到為比個人本身更大、更遠的目標，並認為自己應做此行為。因此，「有意義的生活」關注的面向與目標超越了個體的滿足。Seligman（2002b）認為有意義的生活需要個人使用其優勢來為比你更大的某事物所服務。

幸福與成就有關。成就是一種對於目標追求歷程或追求結果的渴望。在PERMA 模式中，成就被定義為一個人追求某個目標的渴望，它更側重於個人內在歷程而非實際結果，因此，追求成就本身就能產生幸福（Seligman, 2011）。Seligman表示，人們會為了想要有成就而追求成就，即使在此過程中未必會有正向情緒、意義或正向關係，但人們仍會持續追求。

鄭曉楓（2018）指出，成就可以帶來自身的突破與進步，高齡者在學習的過程中大大地增進其電腦與網路資源使用的能力、並增強其思考與認知功能使其成為學習主體，並從中感到幸福。換言之，追求成就的樣態中，個人的自主得以彰顯，也會從面臨的挑戰、跨越挑戰的過程中獲得成長。

綜上所述，研究者以為圓滿幸福理論的五個面向各有其側重之處。正向情緒（P）關注的是個人的情緒狀態，偏重內在情緒感受；全然投入（E）關注的是個人的行為層面及行為下的狀態，偏重在時間脈絡下呈現出身心專注與投入某事務的行動；正向關係（R）關注的是人我之間的關係，而這樣的關係可延伸至超越人我關係的層次之上；意義（M）關注的是個人內心的信念系統與價值觀，並且是自己的生命與存在重要的基礎；成就（A）關注的是有目標的追求歷程與實踐的行動，

無論個人是否獲得或達至期待的目標，此歷程本身就是成就。

### 三、研究方法

內容分析法是一種有系統、有程序、具客觀性的研究方法，其強調透過對文件內容進行推論、分析、理解，以清楚的編碼規則將文件內容分類定位，可以使人更容易對文件進行理解、有效壓縮大量內容文字（Krippendorff, 2019）。Krippendorff（2019）認為內容分析有以下優點：非介入性（unobtrusive）、接受非結構化資料、具有場域關聯性，能處理符號化格式及大量的資料。

張春興指出內容分析是教育心理學領域常見的方法，並舉1956年心理學者蓋茲（A. J. Gates）為例，蓋茲曾蒐集1920~1956年出版的重要教育心理學專書83種並以此方法探究當時心理學知識的內涵與演進（張春興，1993）。楊國樞（2008）為探討本土傳統孝道內涵，以《孝經》、《禮記》、《四書》與著名家訓中，擷取上述經典有關語句、事例材料作內容分析，以探究傳統孝道的內涵。葉寶玲等人（2010）為探究本土過往教育心理學研究情況，選擇《教育心理學報》40年（1967~2007年）的文章與研究進行內容分析，依據年度篇數、研究對象、研究主題、作者、研究方法加以彙整與分析；研究發現過往研究可分為諮商與輔導、教師行為與教學、心理發展與適應、學習議題、測驗與統計、家庭議題、特殊教育、性別議題及其他等九個類別。高翠鴻等人（2015）為比較臺灣與新加坡小學華語文教科書中生命教育內涵的呈現情形，採用內容分析法探討康軒《國語》和《小學華文》的課文內容中生命教育內涵，兩者分別歸類後對照。林淑君等人（2021）以臺灣博碩士論文加值系統、HyRead Journal臺灣全文資料庫、臺灣期刊論文索引與華藝線上圖書館等搜尋引擎蒐集青少年藥物濫用論文進行內容分析，並就論文性質進行分類，以瞭解此領域研究變化情況。由上述可知，在

國內過往心理學及教育領域的研究中有不少的研究採用內容分析方法，蒐集特定文本來分析其內涵、概念或價值。本研究希望透過內容分析法來理解具有漢傳禪佛教思想的文本是否也蘊含有西方實證心理學幸福觀的元素，並從中開展兩者跨文化的對話。

本研究樣本為四集108自在語之合輯（聖嚴法師，2013），將每句的自在語視為一個分析單位，並根據集數一句數進行編碼，編碼為（X-XXX），例如，第一集第一句「需要的不多，想要得太多」編碼為（1-001）。在108自在語中各集皆有編排四個主題，每個集別的主題、句序起迄與句數如表2所示。人間智慧主題最多句，計37句，慈悲行願主題最少句，計20句。

表2  
108自在語合輯之集別主題

集別	主題一	主題二	主題三	主題四
一	提昇人品 1-001~1-029 29	享受工作 1-030~1-054 25	平安人生 1-055~1-084 30	幸福人間 1-085~1-108 24
二	自在人生 2-001~2-025 25	簡單生活 2-026~2-058 33	吉祥如意 2-059~2-081 23	心靈成長 2-082~2-108 27
三	慈悲行願 3-001~3-020 20	人間智慧 3-021~3-057 37	感恩培福 3-058~3-081 24	積德有福 3-082~3-108 27
四	心靈環保 4-001~4-032 32	盡責盡分 4-033~4-056 24	慈悲智慧 4-057~4-079 23	快樂幸福 4-080~4-108 29

本文採用PERMA作為分析架構，主要理由如下：（一）PERMA模式是一個建立在實證基礎的心理學理論模式，其理論集結過往不同

的幸福理論且建構在諸多心理學的實證研究而非哲學詮釋上；（二）PERMA理論的架構採用整合性的框架，符合現代心理學特徵，相較於其他幸福理論，其理論架構與因素定義清楚明確；（三）PERMA是當今西方正向心理學的重要理論典範，可作為西方心理學幸福意涵的代表觀點（Seligman, 2018）。

在內容分析類目部分，研究者根據圓滿幸福理論PERMA五個層面分為不同的類別，並根據前所述及的文獻整理出PERMA的核心精神、概念內涵，由於東西方的語句措辭或語詞內涵有所差異，本研究依據相關的核心精神與概念內涵來進一步定義分類的詞句關鍵字（如表3所示）。相關的範例亦如表3所示。

表3  
108自在語內容分析類目說明

類目	核心精神	概念內涵	詞句／關鍵字	範例
正向情緒 (P)	無負向情緒狀態	一、個人當下所感知的正向情緒狀態，此情緒狀態乃由個人的思考和感覺所架構 二、個人削減負向情緒而致情緒正向樣態	快樂、滿意、喜悅、愉悅、高興、感謝、感恩、寬恕、流暢、滿足、真誠、希望、溫暖、舒適、平靜、煩惱、痛苦、慚愧、挫折、傷害、阻礙、困擾、茫然、失敗	平常心就是最自在、最愉快的心（1-024） 慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱（1-004）
全然投入 (E)	身心連結下的行動	個人在當下時間將身心全然地專注和花費心力在行動中，在當下時間中個人會將其優勢或特質展現在行為、想法和感覺上	當下、投入、把握現在、花時間、從事、時時、盡力	過去已成虛幻，未來尚是夢想，把握現在最重要（1-058）

（續下頁）

表3 (續)

類目	核心精神	概念內涵	詞句／關鍵字	範例
正向關係 (R)	對人有益的關係狀態	與他人產生一種連結、彼此支持、彼此滿意，個人並能從關係中獲益，並對此關係重視	連愛、關懷、家人、友誼、親子、支持、連結、友善、慈悲、互利、他人、倫理	夫妻是倫理的關係，不是「論理」的關係 (1-076)
意義 (M)	個人目的或價值的認知	「意義」存在於個人相信或認同所追求的某些事物超越其本身的價值、大於自身以外的目標。意義的追求與實踐在歷程中不但會帶來自我滿足感，也增加了這個目標的價值	生命意義、自我價值、認同、超越、人生、生命、付出、奉獻、世界、發願	人生的價值在於奉獻，在奉獻之中成長，廣結善緣 (4-051)
成就 (A)	內在追求目標的狀態	對於目標追求歷程或追求結果的渴望	事業、成功、目標、持續、任務、財富、渴望、追求	做老闆，得失心要少一些，把誠心、信譽放在心上，便會有勝算 (2-039)

再進行內容歸類時，本研究進行的方式與步驟如下：（一）根據詞句的關鍵字，做初步分類；確認符合類別意涵後，正式歸類；（二）閱讀後對於文句做整體語意的詮釋，並對照PERMA原始的概念，比較兩者是否相符；（三）根據漢傳禪佛教的概念，反覆思考，比對與確認PERMA的核心精神後，加以歸類。特別是對於108自在語文本的某些文句出現未含有關鍵字的情況時，研究者會透過多次閱讀來理解、詮釋、分析其蘊含的正反意義，以此來進行歸類，同時避免過度詮釋及減少詮釋分類上的疏誤。最後歸類完成後，則交由另一人進行分類再確認。若



分析單位中可歸類於某些類別時，則該類別計數一；無法歸類，則計數零。此外，文本所述及的幸福樣態可能跨越單一元素，同時具有情緒、全然投入、關係、意義、成就兩種元素以上，因此，若分析單位同時可歸類不同類別時，則不同類別各計數一。

舉例而言，在108自在語合輯中（聖嚴法師，2013），封面為聖嚴法師的書法題字，「時時覺得於己於人總是努力不足、奉獻不夠，處處感到凡事凡物都是自己的增上助緣。」以上述的語句為例，「時時」反映出一種隨時對每個當下、現狀活動全然投入的態度，文句蘊含了強調每個當下的自我覺察；「於己於人」反映出人我關係，整個句子的語意則是強調多為自己他人努力、奉獻；「增上助緣」是一種持續學習、成長的追求與成就相關；整個句子反映出一種自我生命的超越觀，反映出生命的意義與態度。因此，就上述語句來說研究者將其歸類在全然投入（E）、正向關係（R）、意義（M）、成就（A）等類目。又例如「忙而不亂，累而不疲」（1-030）語句中，「不亂」是一種心不慌亂的樣態，整體語句中具有「投入此刻的活動當中、追求將事務完成」的概念，因此，研究者將其歸類在正向情緒（P）、全然投入（E）、成就（A）等類目。

## 四、研究結果分析與討論

### （一）不同集別的108自在語在各幸福元素上呈現的樣態如何？詞句內容如何呈現？

#### 1. 在正向情緒部分的呈現

表4為108自在語不同集別幸福觀之正向情緒（P）元素內容分析統計，具有正向情緒的語句為273句，若以四冊432句自在語估算，約有63.19%的108自在語皆具有正向情緒的意涵。由表4可知第一集、第二

集在正向情緒元素的語句上皆為70多句；第三集、第四集中則在60句上下。換言之，108自在語各集中關於正向情緒的語句約在三分之二左右。細而觀之，在四集16主題中正向情緒語句次數最高者為心靈環保，計有30句，占10.99%；次高者為享受工作及簡單生活，計有24句，占8.79%；感恩培福，計有21句，占7.69%。次數最低者為慈悲智慧，計有7句，占2.56%。

表4

108自在語不同集別幸福觀之正向情緒元素內容分析統計

集別	主題一	主題二	主題三	主題四	合計
一	提昇人品	享受工作	平安人生	幸福人間	小計
	20	24	19	15	78
	7.33%	8.79%	6.96%	5.49%	18.06%
二	自在人生	簡單生活	吉祥如意	心靈成長	小計
	15	24	15	19	73
	5.49%	8.79%	5.49%	6.96%	16.90%
三	慈悲行願	人間智慧	感恩培福	積德有福	小計
	10	19	21	9	59
	3.66%	6.96%	7.69%	3.30%	13.66%
四	心靈環保	盡責盡分	慈悲智慧	快樂幸福	小計
	30	12	7	14	63
	10.99%	4.94%	2.56%	5.13%	14.58%
					273
					100%

在第四集的主題分別為心靈環保、盡責盡分、慈悲智慧、快樂幸福，其中心靈環保主題32句中有30句的內涵與正向情緒相關，例如：「察覺自己情緒起伏、不穩定時，要馬上回到呼吸。體驗呼吸、感覺呼吸，就能漸漸安穩下來」（4-003）、「任何狀況下，都要照顧好自己的心，保持內心的平穩與安定，就是心靈的健康，就是心靈環保」

(4-009)、「把心情放輕鬆，生病時還是一樣地生活，一樣地做該做的事，就能病得很健康」(4-019)等。在這些與正向情緒相關的自在語中，有許多常見的正向情緒詞句，如感恩、喜悅、安定、平靜、快樂、釋懷、自信、滿足、寬容、慈悲、慈愛等，多屬於提醒與指導如何維持或促進正向情緒的理念或方法。同時，亦有部分的自在語提醒降低負向的情緒，例如：「面對生氣，要學會『反觀自照』，照一照自己的心念，問一問為什麼要生氣？」(2-101)、「勿因有事而憂，寧為無事而喜」(3-047)、「心不安，主要是受到環境或者身體因素的影響。如果能夠照顧自己的心，瞭解自己的身心狀況，便能自在平安」(4-004)等。

## 2. 在全然投入部分的呈現

表5為108自在語不同集別幸福觀之全然投入(E)內容分析統計，由表5可知第一集至第四集在全然投入元素的語句上有較大差異；第三集中全然投入語句最少，計16句；第一集語句最多，計41句。細而觀之，在四集16主題中全然投入語句次數最高者為享受工作，計有16句，占16.33%；次高者為提昇人品計11句，占12.22%。次數最低者為自在人生、積德有福，計有0句，占0%。

在第一集的主題分別為提昇人品、享受工作、平安人生、幸福人間，其中享受工作主題25句中有16句的內涵與全然投入相關，例如：「忙而不亂，累而不疲」(1-030)、「工作要趕不要急，身心要鬆不要緊」(1-033)等。自在語常以活在當下、投入此刻、踏實體驗、隨順情境等詞句表達對於生命經驗、自我經驗的全然投入外，語句的呈現多屬於提醒與指導如何實踐全然投入現狀、活動、經驗之中的方法；部分的108自在語語句則以佛教禪學的精神要人活在當下並教導實踐全然投入的方法，同時表達出對生命、生活、生存或自我經驗全然投入的重視，例如：「活在當下，不懊惱過去，不擔心未來」(2-053)、「若能珍惜當下每一個因緣，每一個當下，都是獨一無二的」(2-071)、

表5

108自在語不同集別幸福觀之全然投入元素內容分析統計

集別	主題一	主題二	主題三	主題四	合計
一	提昇人品	享受工作	平安人生	幸福人間	小計
	11	16	10	4	41
	11.22%	16.33%	10.20%	4.08%	41.84%
二	自在人生	簡單生活	吉祥如意	心靈成長	小計
	0	7	8	4	19
	0%	7.14%	8.16%	4.08%	19.39%
三	慈悲行願	人間智慧	感恩培福	積德有福	小計
	2	10	4	0	16
	2.04%	10.20%	4.08%	0%	16.33%
四	心靈環保	盡責盡分	慈悲智慧	快樂幸福	小計
	10	6	4	2	22
	10.20%	6.12%	4.08%	2.04%	22.45%
					98
					100%

「不跟自己比，不跟他人比，只知努力於現在，隨時準備著未來」(4-037)等。

### 3. 在正向關係部分的呈現

表6為108自在語不同集別幸福觀之正向關係（R）內容分析統計，具有正向關係的語句為204句，若以四冊432句自在語估算，約有47.22%的108自在語皆具有正向關係的意涵。由表6可知，第一、二、三、四集在正向關係元素的語句上為45~57句左右，差異不大。細而觀之，在四集16主題中正向關係語句次數最高者為自在人生，計有24句，占11.79%；次高者為幸福人間、心靈成長、快樂幸福，計有18句，各占8.82%。次數最低者為人間智慧，計6句，占2.94%。

表6

108自在語不同集別幸福觀之正向關係元素內容分析統計

集別	主題一	主題二	主題三	主題四	合計
一	提昇人品	享受工作	平安人生	幸福人間	小計
	14	16	9	18	57
	6.86%	7.84%	4.41%	8.82%	27.94%
二	自在人生	簡單生活	吉祥如意	心靈成長	小計
	24	16	9	18	49
	11.79%	7.84%	4.41%	8.82%	24.02%
三	慈悲行願	人間智慧	感恩培福	積德有福	小計
	9	6	17	13	45
	4.41%	2.94%	6.86%	6.37%	22.06%
四	心靈環保	盡責盡分	慈悲智慧	快樂幸福	小計
	11	12	12	18	53
	5.39%	5.88%	5.88%	8.82%	25.98%
					204
					100%

在第二集自在人生主題25句中有24句的內涵與正向關係相關，例如：「以禮讓對方來成就自我，以尊重對方來化解敵意，以稱讚對方來增進和諧」（2-010）、「與人相遇，一聲『我為你祝福！』就能贏得友誼，獲得平安」（2-012）、「與下屬共事，當以關懷代替責備，以勉勵代替輔導，以商量代替命令」（2-017）等。自在語強調的正向關係是跨域性的，除了與人維持正向關係外，也包括與不同角色，如家庭、朋友、學校、職場等不同場域正向關係的經營；部分語句更揭示個人應與整體社會、自然環境關係的和諧共處。在這些與維持正向關係相關的自在語中，語句的呈現多呈現心靈環保理念中對人我關係、社會、環境如何促成與維持正向關係的方法，也常提及維持正向關係的好處。

#### 4. 在意義部分的呈現

表7為108自在語不同集別幸福觀之意義（M）內容分析統計，具有意義的語句為255句，若以四冊432句自在語估算，約有59.03%的108自在語皆具有意義的意涵。由表7可知第一、二、三、四集在意義元素的語句上差異不大，皆為60多句。細而觀之，在四集16主題中意義語句次數最高者為心靈成長、人間智慧，各計有21句，各占8.24；而享受工作、平安人生、快樂幸福，各計有20句，各占7.84%。次數最低者為心靈環保，計有5句，占1.96%。

表7

108自在語不同集別幸福觀之意義元素內容分析統計

集別	主題一	主題二	主題三	主題四	合計
一	提昇人品	享受工作	平安人生	幸福人間	小計
	18	20	20	11	69
	7.06%	7.84%	7.84%	4.31%	27.06%
二	自在人生	簡單生活	吉祥如意	心靈成長	小計
	12	15	13	21	61
	4.71%	5.88%	5.10%	8.24%	23.92%
三	慈悲行願	人間智慧	感恩培福	積德有福	小計
	15	21	19	9	64
	5.88%	8.24%	7.45%	3.53%	25.10%
四	心靈環保	盡責盡分	慈悲智慧	快樂幸福	小計
	5	17	19	20	61
	1.96%	6.67%	7.45%	7.84%	23.92%
					255
					100%

若依主題總計語句數與所占語句數觀之，第二集心靈成長及第三集人間智慧主題可列入意義類目者有21句，所占的比例在主題中最高；

其自在語中例如：「生滅現像是世間常態，若能洞察生滅現象，便是智者」（2-096）、「要重視善因的培育，不要只期待美果的享受」（2-104）、「危機化為轉機時，絕路走出活路人」（3-041）、「天堂地獄由心造，成佛作祖心外無」（3-042）等語句，皆饒富意義。

於自在語中有提昇人的品質與重視生命意義的諸多語句，透過個人培養美德、心靈超越、創造自我價值、利他、奉獻等詞句傳達生命意義，同時肯定意義感的追求與實踐。在這些與意義相關的自在語中，語句的呈現多屬於如何建構生命的意義、增進人生的意義。

### 5. 在成就部分的呈現

表8為108自在語不同集別幸福觀之成就（A）內容分析統計，由表8可知第一、二、四集在成就元素的語句上皆為60句上下，這三集的差異不大；但第三集中有多達81句的成就語句，較其他集別多出10句以上。細而觀之，在四集16主題中成就語句次數最高者為享受工作、人間智慧、積德有福，各計有23句，各占8.68%。次數最低者為心靈環保，計有7句，占2.64%。

在第三集的主題分別為慈悲行願、人間智慧、感恩培福、積德有福，其中人間智慧主題37句中有23句的內涵與成就相關，例如：「遇事正面解讀逆向思考，成事確立方向鏗而不捨」（3-021）、「漫漫長夜無夢春宵短，茫茫苦海有船彼岸近」（3-028）、「水深千丈終見底，山高萬里海中昇」（3-035）等。

自在語文本肯定實踐的精神，也肯定現世的事業與成就、奮鬥與持續精進的歷程，鼓勵在成功實踐歷程中的自主與成長，並同時強調累積福德的好處。漢傳禪佛教強調對世間及出世間目標的行動與實踐，某些自在語展現出這樣的精神，例如：「說好話、做好事，少造惡業，就能改變個人的命運，也能把人類的共業扭轉過來」（4-107）、「世間財固然重要，若能把財富當成是工具，用來布施救濟、公益行善，才是真正的大富貴者」（4-097）等。

表8

108自在語不同集別幸福觀之成就元素內容分析統計

集別	主題一	主題二	主題三	主題四	合計
一	提昇人品	享受工作	平安人生	幸福人間	小計
	16	23	17	13	69
	6.04%	8.68%	6.42%	4.91%	26.04%
二	自在人生	簡單生活	吉祥如意	心靈成長	小計
	13	18	13	13	57
	4.91%	6.79%	4.91%	4.91%	21.51%
三	慈悲行願	人間智慧	感恩培福	積德有福	小計
	17	23	18	23	81
	6.42%	8.68%	6.79%	8.68%	30.57%
四	心靈環保	盡責盡分	慈悲智慧	快樂幸福	小計
	7	15	17	19	58
	2.64%	5.66%	6.42%	7.17%	21.89%
					265
					100%

## (二) 在108自在語合輯中，出現與各幸福元素相關語句的次數有多少？比例為何？整體呈現的幸福觀為何？

### 1. 108自在語合輯的幸福元素樣態

表9為108自在語合輯之幸福元素占四集自在語的比例統計，由表9可知四集108自在語中，可歸入幸福元素各類目的句子有1,098句，超過總句數432句，顯示某些句子可同時歸入不同的幸福元素中。若以432句的自在語作為標準，可知各元素占有所有語句比例由高至低分別為正向情緒（273句，63.19%）、成就（265句，61.34%）、意義（255句，59.03%）、正向關係（207句，47.92%）、全然投入（98句，22.69%）。



表9

108自在語合輯之幸福元素占四集自在語的比例統計

	P 正向情緒	E 全然投入	R 正向關係	M 意義	A 成就	合計
次數	273	98	207	255	265	1098
(%)	63.19%	22.69%	47.92%	59.03%	61.34%	254.17%

當以整體的觀點來解析108自在語的幸福樣貌時，可知，在108自在語中呈現出的幸福觀較著重在正向情緒（P）與成就（A）的面向。自在語在正向情緒部分，強調調節自我情緒、安定情緒、減少煩惱等情緒管理的方法有關，有較多「安定情緒」的提醒，例如：「心不安，主要是受到環境或者身體因素的影響。如果能夠照顧自己的心，瞭解自己的身心狀況，便能自在平安」（4-004）、「幸福人生要有『三Q』：『IQ』學習能力、『EQ』情緒管理能力，以及『MQ』道德的品質，後者即幫助人、利益人、關懷人」（4-098）、「智慧並不只是通曉經典，而是要有轉化煩惱的巧妙方便」（2-098）。同時，也認為快樂、幸福等正向的情緒來自削減自我中心、知足。例如：「自我中心原是一種生命的動力，不見得是壞事，但是如果自我中心太強，經常自以為是、貪得無厭、傲慢或自卑，自己是快樂不起來的」（4-047）。這樣的觀念與漢傳禪佛教相關，而與西方傳統心理學追求個人情緒感官快樂的觀念相異。

而在成就（A）部分，108自在語不反對追求世間財富，但更強調「追求福德」的出世間功德財。例如：「菩薩行者，以出世的心做入世的工作：他們走入社會、關懷社會、救苦救難，卻不戀棧世間榮華，不貪求名聞利養，這才是真正的解脫者」（4-082）、「財富有世間財、智慧財和功德財，若能三者兼備，一定平安、健康、快樂、幸福」（4-095）、「人生所求四大美事為：求福當先種福，培福，惜福；求祿當先廣結善緣；求壽當常保健；求喜先應笑面迎人」（3-077）。此

種觀點與西方單純地追求世間名位財富式的成就不同。漢傳禪佛教強調自利利人，把小我的成就轉化成大我的成就，把協助他人有所成就當作是自己成就的一部分，把眾生幸福的目標視為自己幸福的目標。

## 2. 108自在語合輯的跨幸福元素特性

表10為432句自在語歸類類目計入的統計情況。由表10可知，有59句自在語僅可歸為一類，有17句自在語可同時歸入五種不同的幸福元素；在四集108自在語中有高達86.34%以上的語句可歸入二類以上，這些自在語語句有跨幸福元素的特性。

表10

108自在語合輯之幸福元素歸類統計

	歸一類	歸二類	歸三類	歸四類	歸五類	合計
句數	59	171	128	57	17	432
次數	59	342	384	228	85	1098

例如，可同時歸入五類的自在語「四安：安心、安身、安家、安業」（1-014）、「過去、未來、名位、職稱，都要看成與自己無關，但求過得積極、活得快樂，便是幸福自在的人生」（2-049）、「凡事心存感恩，努力當下，把自己當成是承先啟後的「輸血管」，一方面接受先人的養分，也把自己的養分往下傳，就是善盡生命之責」（4-054）、「慈悲待人，是幫助他、寬恕他、包容他、感動他；智慧對事，是面對它、接受它、處理它、放下它」（4-076）等，自在語中所呈現出的幸福觀是一種正向情緒、全然投入、正向關係、意義、成就並存的樣態，也呈現出跨元素的綜融幸福觀；漢傳禪佛教的幸福觀強調般若實踐、去除自我執著、當下解脫煩惱、慈悲利益眾生、廣積福德、隨緣盡分等，這些語句所鋪陳的情境都具有自我超越性，指涉自我之外的時間或他人，用更寬廣、多元的態度來描繪幸福的面貌。

## 五、結論與討論

### (一) 漢傳禪佛教具有西方幸福觀的元素

本文以PERMA模式為架構，採內容分析方式來解析具備漢傳禪佛教精神的108自在語中的幸福觀。研究發現，108自在語可用PERMA幸福模式來進行解析，自在語在各個不同的幸福元素中有許多相關的詞句，在語句的意涵上也可貼近不同的幸福元素，自在語的呈現多以如何實踐幸福元素、實踐後可獲得的好處、鼓勵實踐幸福元素來提昇幸福；自在語的特色為知行合一，不僅強調知識的重要，更強調實踐。

而在整體自在語中以正向情緒（P）及成就（A）的語句最多，全然投入（E）最少，而有將近一半自在語的幸福觀是跨元素的。自在語的跨幸福元素現象也反映出幸福的多樣面貌與各元素之間的相互滲透性。鄭曉楓（2018）指出幸福元素之間可能具有相互滲透性，整體幸福下各元素比重可能也有差異性。以108自在語為例，語句中所蘊含的語境有時會出現極大的跨幅，例如：「我和人和，心和口和，歡歡喜喜有幸福」（1-89）、「自求心安就有平安，關懷他人就有幸福」（1-091）、「好人不寂寞，善人最快樂，時時處處助人利己，時時處處你最幸福」（1-096），這些句子中的語境中提到了人我、心口、好善、時處等，也都提到了正向情緒、正向關係等元素，其幸福觀同時反映出正向情緒與正向關係的相互影響樣態。因此，可知有著漢傳禪佛教底蘊的108自在語具有西方現代實證心理學幸福意涵。

### (二) PERMA缺乏108自在語中漢傳禪佛教的超越性與靈性幸福觀

108自在語具有西方實證心理學幸福意涵，而西方幸福意涵可以完全包含漢傳禪佛教的幸福觀嗎？答案是否定的。許永河（2019）指出世

俗對於幸福的研究多從幸福的現象談起，卻忽略了宗教信仰的層面。PERMA模式的理論建構係依據實證研究而來，而所進行的實證研究也僅探究幸福的現象，雖然在「意義」元素上並未完全排除宗教給個人帶來的意義，然其著重的並非是宗教信仰本身，而是人們對宗教所帶來的功能性認知。余民寧等人（2018）同樣認為圓滿幸福理論來自實證研究，然此理論架構仍有所不足，因其缺乏關於靈性幸福的元素。

Fisher（2010）認為靈性幸福感（spiritual well-being）不同於一般的幸福感，它是一種個人、團體、環境、和超然四個向度相互交容與和諧的一種狀態，在這個各向度交容狀態下所產生的個人生命意義及目的、生活中的喜悅，能提供個人內在驅力以實現自我且能真誠地對待任何的對象（如自我和其他人），對人信任並產生連結，同時會有與大自然交融、和諧共處感受，並有一種信仰或超越個人的神秘感受。換言之，靈性幸福感含括意義，同時具有個人超越性、和諧性、交融性。對漢傳禪佛教而言，般若智慧是靈性幸福感的重要基礎。恰如108自在語中所說：「智慧，不是知識、不是經驗、不是思辨，而是超越自我中心的態度」（1-060）。而一般人在日常生活中都可以透過禪的智慧體驗到這樣的超越性及靈性的幸福感。聖嚴法師（2018）表示禪是一種把心停留在現在的狀態；禪的智慧作用在於安心，禪並無定型的模式，是因對象、時空的不同做靈活運用以使得眾生去黏解縛、離煩惱。因眾生根性不同，故需不同的法門、經典；所以法無定法，真法無法，真心無心。而處於禪中時，就有清淨的智慧、無染的心靈、達到無相、無住、無念的精神境界（聖嚴法師，2018）。禪者的世界是內外統一的，內心世界不離現實世界；因其自心清淨、無私、無染，故所見的外在世界也會無私無染的，又因為自性即是清淨的空性，所見的外在世界也是無相無著的（聖嚴法師，2018）。

## 六、研究限制與建議

### （一）研究的限制

本研究係透過PERMA的架構進行「108自在語」幸福意涵的探討，由於108自在語底蘊為漢傳禪佛教及心靈環保，但呈現的形式為文摘、短句，因此研究者作歸納時乃以「關鍵字、語句意義、漢傳禪佛教概念」等順序來比對PERMA做歸類。受限於研究所採用的方法學，無法處理潛隱內容，未對108自在語各語句較深入地詮釋，此為研究限制之一。此外，108自在語本研究之結果亦受限於研究者本身能力及對漢傳禪佛教、心靈環保、PERMA的理解與認識。

### （二）建議

#### 1. 「108自在語」的價值與生活應用建議

##### （1）在教育上的應用

108自在語富涵心靈環保及漢傳禪佛教精神，應用在日常生活時，可助人身心安定、人際和諧、社會祥和、自然永續。聖巖法師（2012）認為心靈環保就是心理健康，換言之，108自在語可謂是心理健康的話語。這樣的語句可作為增進人的品質、建設人間淨土的教育材料。例如，黃曉薇等人（2013）曾運用108自在語作為教材，協助受風災影響後家庭學習環境與學業成績不佳的學童在較安全輕鬆環境中學習，藉以協助學童培養樂觀與正向思考的人生觀。王碧貞（2012）運用108自在語設計禪化生命教育課程並作為其課程教材，其中在人與己面向聚焦在「認識自我、肯定自我」上，以「大鴨游出大路，小鴨游出小路，不游就沒有路」（1-046）來作為教材；人與人的面向聚焦在「善解感恩、知福種福」上，「四福：知福、惜福、培福、種福」（1-018）作為教材；人與生活環境面向聚焦在「積極處事不執著」上，「四它：面對

它、接受它、處理它、放下它」(1-017)作為教材；人與生命面向聚焦在「面對生命無常」上，「救苦救難的是菩薩，受苦受難的是大菩薩」(1-069)作為教材。

### (2)在助人工作上的應用

此外，108自在語亦可運用在助人工作上。聖嚴法師(2016a)認為慈悲與智慧是禪佛法的核心。助人工作更需要運用慈悲與智慧以利他。紀瑀瑄與余雪紅(2013)曾運用108自在語於從事護理工作中，特別是面對焦慮的病患家屬，運用「放不下自己是沒有智慧，放不下他人是沒有慈悲」(2-011)的觀念，讓自己可以透過同理心、理解他人。研究者認為心五四運動中的語句可適當地運用在諮商輔導的歷程中，例如，「四安：安心、安身、安家、安業」(1-014)代表著四種不同面向上的安定，且具有層層相關聯的生態觀；「四要：需要、想要、能要、該要」(1-015)則可作為提供個人自我省思的素材與面向，協助內在的探索；「四感：感恩、感謝、感化、感動」(1-016)則可作為與他人關係、自我內在關係對話的主題；「四它：面對它、接受它、處理它、放下它」(1-017)更可用來鼓勵人來積極地面對人生的難題(它)、探索自己的生涯迷惘(它)或是任何的煩惱與挫折(它)；「四福：知福、惜福、培福、種福」(1-018)則可用來提醒感受生活與生命當中的美好時光，這些美好的時光都是幸福的時刻，且值得人們去珍惜、培養、持續耕耘埋下種子。研究者常以「慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱」(1-004)作為輔導的話題，並同時提及「人生最大的敵人就是自己」，當我們也對自己慈悲時，我們就不會把自己當作敵人，就能更合理照顧自己、關懷自己。

### (3)以心五四為核心精神的幸福生活應用

研究者認為，若要在108自在語432句話中挑選最能作為心靈環保精神表徵且具有幸福意涵者，當屬四安、四要、四感、四它、四福等五句話，此亦正是「心五四運動」。聖嚴法師(2021a)表示心靈環保是讓

自己的心不受到塵世的污染，除了禪修之外，尚有「心五四運動」。「心五四運動」能作為二十一世紀人類生活新主張，這個運動適合全世界每一個人，是推廣人間淨土的具體行動，更是普遍隨時可用的方法（辜琮瑜，2020）。其中，四要是安定人心的主張，透過知道、澄清自己的需要、想要而做出能要、該要的取捨行動；四感是與人相處的主張，透過體會世界、自我與他人的美善而懷抱感謝與感恩，並進一步感化自己執著的心、感動他人；四它是解決困境的主張，透過靈活使用面對、接受、處理、放下等四種行動方式來因應困難、煩惱、危急、痛苦或壓力的人、事、物；四福是增進福祉的主張，透過知道、珍惜幸福來培養與創造更多的幸福，並達到利他自利的永續共好狀態；四安則是提昇人品的主張，透過安定自己的內心，獲得自身的平靜，而能妥適地照顧全家人促成安家，安順發展人生的事業（辜琮瑜，2020）。若能時刻全心投入並實踐心五四的方法來經驗每個當下，那麼所有的時刻都成為自己與他人幸福生命的鋪墊。

## 2. 未來研究建議

未來進行108自在語的文本研究時，可採用詮釋學的概念進行幸福內涵的深入分析。此外，楊國樞與于君方（2008）認為佛學能有助於心理學的本土化，透過東方禪修的學習有助於將西方傳入的諮商學、心理學等助人專業學術的漢化與本土化。研究者以為未來仍可持續就漢傳禪佛教、心靈環保與西方正向心理學進行不同主題的對話。例如，西方學者曾表示透過培養六種美德：智慧、勇氣、人道、正義、修養與心靈的超越，人們可在此過程中體驗到幸福（Seligman, 2011）；而漢傳禪佛教則是以六度：布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若修行體驗世間及出世間幸福。未來研究可透過比較美德與六度來進行學術上的對話，或是深入探析漢傳禪佛教的諮商輔導意涵，或是以漢傳禪佛教對比西方的諮商輔導學派做相關對話。而在心靈環保的主題方面，則可聚焦在心五四運動的具體實踐帶來的幸福效果作本土化的研究與探討，例如，四

它的理念可如何與諮商輔導技術做結合、又可能帶來哪些效果、如何可具體的操作等；四要對於安定人心及促進幸福有哪些常見的具體方式或共同經驗等；此外，心靈環保的概念或理念也可與心理健康的概念作東西方的比較，或是進行東西方不同的理論探討與對話，例如心靈環保的四層巢狀結構近似於1979年由U. Bronfenbrenner提出生態系統理論，透過不同理論的對話將可深化或拓展不同文化思考的脈絡或觀點。簡言之，心靈環保與心五四運動是作為中西方學術對話極佳的研究主題，值得未來持續深入探究。



## 引用文獻

- 于君方（2008）。〈聖嚴法師與當代漢傳佛教〉，《聖嚴研究》，1：37-50。
- 方東美（1984）。《中國大乘佛學》，臺北：黎明文化。
- 王明雯（2020）。〈禪宗心性觀溯源與輔導應用之開展——以慧能禪觀的探究與驗證為例〉，《中華輔導與諮商學報》，58：1-46。
- 王碧貞（2012）。《教育戲劇融入國小生命教育之行動研究——聖嚴法師禪學思想之實踐》，嘉義：南華大學生死學系碩士論文。
- 田書峰（2020）。〈亞里斯多德對幸福的一致性理解〉，《哲學與文化》，47，11：111-126。
- 印順法師（2009）。《佛法概論》，臺北：正聞。
- 江靜儀（2019）。〈建議快樂經濟不可不知的事——主觀福祉與省思〉，《聖嚴研究》，12：235-325。
- 何華欽、趙善如（2010）。〈單親家庭家長心理幸福感模型之研究：以屏東縣原住民與非原住民為例〉，《台大社會工作學刊》，22：1-52，<https://doi.org/10.6171/ntuswr2010.22.01>
- 余民寧、陳伯霖、陳玉樺（2018）。〈顛峰型教師的樣貌：圓滿幸福、知覺工作壓力、靈性幸福感及心理健康之關係〉，《教育心理學報》，50：1-30，[https://doi.org/10.6251/BEP.201809\\_50\(1\).0001](https://doi.org/10.6251/BEP.201809_50(1).0001)
- 吳汝鈞（2013a）。〈弗洛伊德的精神分析與佛教唯識學的比較研究——以潛意識和阿賴耶識為中心（上）〉，《正觀雜誌》，66：113-198。
- （2013b）。〈弗洛伊德的精神分析與佛教唯識學的比較研究——以潛意識和阿賴耶識為中心（下）〉，《正觀雜誌》，67：105-188。
- 果暉法師（2011）。〈聖嚴法師之漢傳佛教復興運動——以漢傳禪佛教為中心〉，《聖嚴研究》，2：303-359。
- （2021）。《止觀禪——打開心門的鑰匙》，臺北：法鼓文化。
- 林建德（2011）。〈近二十年來台灣地區「人間佛教」研究發展概述〉，《佛教圖書館館刊》，52：6-17。
- （2017）。〈初探佛教心理學之思想起源與現代意義：以〔軸心突破〕為線索〉，《思與言：人文與社會科學期刊》，55，4：181-230。

- 林國良（2003）。〈唯識學認知理論的現代心理學解析〉，《普門學報》，18：79-98。
- 林淑君、郭文正、管昱翔（2021）。〈台灣青少年藥物濫用研究之文獻回顧〉，《台灣公共衛生雜誌》，40，2：133-150。
- 紀瑀瑄、余雪紅（2013）。〈從護理人員的情緒照顧看身心靈整合〉，《台灣腎臟護理學會雜誌》，12，3：14-22。
- 財團法人聖嚴教育基金會（2014）。〈聖嚴法師108自在語〉，2021.12.31，<http://www.108wisdom.org/>
- 高旭繁（2013）。〈通往華人幸福之路：性格特質與文化價值的雙重作用〉，《本土心理學研究》，39：165-214。
- 高毓婷（2009）。〈人間佛教的道家觀點——以聖嚴法師為例〉，《法鼓佛學學報》，5：145-175，[https://doi.org/10.6889/DDJBS.200912\\_\(5\).0004](https://doi.org/10.6889/DDJBS.200912_(5).0004)
- 高翠鴻、林貞芬、陳慧玲等（2015）。〈台灣與新加坡小學華語文教科書中生命教育內涵之比較〉，《教科書研究》，8，3：113-154，[https://doi.org/10.6481/JTR.201512\\_8\(3\).04](https://doi.org/10.6481/JTR.201512_8(3).04)
- 張春興（1993）。〈教育心理學研究的新取向——目的教育化、對象全人化、方法本土化〉，《教育心理學報》，26：1-26。
- 許永河（2019）。〈宗教信仰、社經因素與幸福感——佛教的幸福觀〉，《聖嚴研究》，12：327-395。
- 陳伊琳（2014）。〈品格長處與德行在促成個體幸福／快樂中的角色：評介M. E. P. Seligman著《Authentic Happiness》〉，《教育資料與研究》，115：253-278，[https://doi.org/10.6724/ERR.201411\\_\(115\).0010](https://doi.org/10.6724/ERR.201411_(115).0010)
- （2016）。〈Aristotle幸福論觀點下的致福之道與幸福的脆弱性：幸福、運氣與品德教育〉，《教育研究集刊》，62，2：1-34，<https://doi.org/10.3966/102887082016066202001>
- （2018）。〈重訪德與福的關係：正向心理學的新詮釋及其對品德教育的啟示〉，《當代教育研究季刊》，26，4：47-82，[https://doi.org/10.6151/CERQ.201812\\_26\(4\).0002](https://doi.org/10.6151/CERQ.201812_26(4).0002)
- 陳敬仁（2012）。《格言之翻譯：108自在語之英譯探討》，高雄：文藻外語學院多國語複譯研究所碩士論文。

- 陸洛（1998）。〈中國人幸福感之內涵：測量及相關因素探討〉，《國家科學委員會研究彙刊：人文及社會科學》，8，1：115-137。
- 辜琮瑜（2020）。《聖嚴法師心靈環保學意義與開展》，臺北：法鼓文化。
- 黃文三（2009）。〈從正向心理學論生命教育的實施〉，《教育理論與實踐學刊》，19：1-34。
- 黃素菲（2016）。〈後現代的幸福生涯觀：變與不變的生涯理論與生涯諮商之整合模型〉，《教育實踐與研究》，29，2：137-172。
- 黃曉薇、陳宜珍、滿春梅等（2013）。〈法鼓山安心服務站服務模式初探——以莫拉克風災為例〉，《聖嚴研究》，4：161-205。
- 楊國樞（2008）。〈現代社會的新孝道〉，楊國樞、葉光輝（主編），《中國人的孝道：心理學的分析》，1-33，臺北：國立臺灣大學出版中心。
- 楊國樞、于君方（2008）。〈聖嚴法師思想：社會科學與人為科學的對話〉，《聖嚴研究》，1：51-68。
- 聖嚴法師（2001）。《聖嚴法師與宗教對話》，臺北：法鼓文化。
- （2008a）。〈如何研究我走的路〉，《聖嚴研究》，1：19-26。
- （2008b）。〈以研究聖嚴來推動淨化世界〉，《聖嚴研究》，1：27-36。
- （2008c）。《真正的快樂》，臺北：法鼓文化。
- （2009）。《放下的幸福——聖嚴法師的47則情緒管理智慧》，臺北：法鼓文化。
- （2012）。《好心好世界——聖嚴法師談心靈環保》，臺北：法鼓文化。
- （2013）。《聖嚴法師108自在語合輯（中文繁體、英文）》，臺北：財團法人聖嚴教育基金會。
- （2016a）。《禪門》，臺北：法鼓文化。
- （2016b）。《佛教入門》，臺北：法鼓文化。
- （2016c）。《動靜皆自在》，臺北：法鼓文化。
- （2017）。《108自在語ADAGES OF WISDOM》，臺北：財團法人聖嚴教育基金會。
- （2018）。《禪的世界》，臺北：法鼓文化。
- （2020a）。〈從東亞思想談現代人的心靈環保〉，《法鼓全集》，3，

- 1 : 444-445。
- (2020b)。《福慧自在——金剛經講記與金剛經生活》，臺北：法鼓文化。
- (2021a)。《禪的理論與實踐》，臺北：法鼓文化。
- (2021b)。《修行在紅塵——維摩經六講》，臺北：法鼓文化。
- (2021c)。《佛法綱要：四聖諦、六波羅蜜、四弘誓願講記》，臺北：法鼓文化。
- 葉寶玲、陳秉華、陳盈君等 (2010)。〈教育心理學報四十年 (1967-2007) 之內容分析〉，《教育心理學報》，41，3：685-702。
- 蔡伯郎 (2006)。〈佛教心心所與現代心理學〉，《中華佛學學報》，19：325-349。
- 鄭曉楓 (2018)。〈高齡者進修碩士學位之幸福內涵探究〉，《教育實踐與研究》，31，2：59-94。
- 黎佩欣、朱玲慧、余民寧 (2017)。〈獨樂樂不如眾樂樂：人際關係是影響樂觀解釋風格與幸福感間關係的中介角色〉，《中華輔導與諮商學報》，49：53-77，<https://doi.org/10.3966/172851862017080049003>
- 蘇樹華 (2000)。〈佛學與心理學〉，《宗教哲學》，24：173-181。
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). "Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis," *Psychological Bulletin*, 98, 2: 310-357, <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of Optimal Experience*, New York: Harper and Row.
- (2014). "Toward a Psychology of Optimal Experience," *Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi*, 209-226, New York: Springer, [https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8\\_14](https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_14)
- Diener, E. (1984). "Subjective Well-Being," *Psychological Bulletin*, 95, 3: 542-575.
- (2000). "Subjective Well-Being: The Science of Happiness and A Proposal for a National Index," *American Psychologist*, 55, 1: 34-43, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>

- Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). "The Independence of Positive and Negative Affect," *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 5: 1105-1117, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.5.1105>
- Fisher, J. W. (2010). "Development and Application of a Spiritual Well-Being Questionnaire Called SHALOM," *Religions*, 1, 1: 105-121.
- Hicks, J. A., & King, L. A. (2009). "Meaning in Life as a Subjective Judgment and a Lived Experience," *Social and Personality Psychology Compass*, 3, 4: 638-653, <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00193.x>
- Keyes, C. L. M. (2005). "Chronic physical conditions and aging: Is mental health a potential protective factor?" *Ageing International*, 30, 1: 88-104.
- Krippendorff, K. (2019). *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology* (4th ed.), Los Angeles: Sage.
- Lu, L. (2005). "In Pursuit of Happiness: The Cultural Psychological Study of SWB," *Chinese Journal of Psychology*, 47, 2: 99-112, <http://doi.org/10.6129/CJP.2005.4702.01>
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). "Flow Theory and Research," C. R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology*, 195-206, Oxford: Oxford University Press.
- Oberle, E., Schonert-Reichl, K. A., & Zumbo, B. D. (2011). "Life Satisfaction in Early Adolescence: Personal, Neighborhood, School, Family, and Peer Influences," *Journal of Youth Adolescence*, 40: 889-901, <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9599-1>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, Oxford: Oxford University Press.
- Robitschek, C., & Keyes, C. L. M. (2009). "Keyes's Model of Mental Health with Personal Growth Initiative As A Parsimonious Predictor," *Journal of Counseling Psychology*, 56: 321-329, <https://doi.org/10.1037/a0013954>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). "Self-determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being," *American Psychologist*, 55, 1: 68-78, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

- Ryff, C. D. (1989). "Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-being," *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 6: 1069-1081, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- 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.
- Seligman, M. E. P. (2002a). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realise Your Potential for Lasting Fulfilment*, New York: Free Press.
- (2002b). "Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy," C. R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*, 528-540, Oxford: Oxford University Press.
- (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*, New York: Free Press.
- (2018). "PERMA and the Building Blocks of Well-being," *The Journal of Positive Psychology*, 13, 4: 333-335, <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Snow, N. E. (2008). "Virtue and Flourishing," *Journal of Social Philosophy*, 39, 2: 225-245, <https://doi.org/10.1111/j.1467-9833.2008.00425.x>
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*, Thousand Oaks Sage.
- Steger, M. F. (2012). "Experiencing Meaning in Life: Optimal Functioning at the Nexus of Spirituality, Psychopathology, And Well-being," P. T. P. Wong (Ed.), *The Human Quest for Meaning*, 165-184, London: Routledge.
- Waterman, A. S. (2008), "Reconsidering Happiness: A Eudaimonist's Perspective," *The Journal of Positive Psychology*, 3: 234-252.
- Woolfolk, R. L., & Wasserman, R. H. (2005). "Count no one Happy: Eudaimonia and Positive Psychology," *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 25, 1: 81-90, <https://doi.org/10.1037/h0091252>