

以正思惟減少「共情傷害」

- 一、什麼是「共情傷害」？
- 二、什麼是「正思惟」？

一、什麼是「共情傷害」？

共情 (empathy)

心理學名詞，也稱同理心、移情作用、同感、共鳴等。

又叫做換位思考、神入、共情，指站在對方立場設身處地思考的一種方式，即於人際交往過程中，能夠體會他人的情緒和想法、理解他人的立場和感受，並站在他人的角度思考和處理問題。主要體現在情緒自控、換位思考、傾聽能力以及表達尊重等與情商相關的方面。（《歐路詞典》）

共情傷害

「共情傷害」是一個心理學概念。意思是當你長期大量地關注災難、有立場政論資訊，同情心導致的代入感，會傷害你的心理健康，會讓你抑鬱、焦慮、憤怒甚至精神崩潰。撰寫《南京大屠殺》的美籍華人女作家張純如，即是在此境況下自殺的。

關注疫情、政治資訊是應該的，但大量的謠言、戾氣和煽情的資訊，會讓你壓抑得喘不過氣來。

心理的壓力會導致身體的壓力上升，直接導致身體的免疫力的極速下降，免疫力下降就容易被病氣感染！

因此，建議大家每天只要適度關注就可以了，開始從這種“共情傷害”的感覺中走出來。

避免「共情傷害」，在家可多讀多看有益身心健康的詩書，做做體操，唱唱歌等；在群組貼一些有趣味的文圖，少貼疫情、政論，以更好的身體和精神狀態迎接美好的春天。（~轉載，出處不明）

二、什麼是「正思惟」？

1 · = 八聖道之一正思惟 (sammāsaṅkappa)

2 · = 如理作意/明智作意 (yoniso manasikāra)

3 · = 正慧/正知己 (sammappaññāya)

1 · 正思惟：= 八聖道之一正思惟、正志 (sammā-saṅkappa)

saṅkappa：名詞轉動詞 (denom.)，就成為了動詞 (v.) 的思惟、意向、意圖、決意，尋心所之別名。例如nekkhamma-saṅkappa即是出離的思惟、出離的意向。三種正思惟：出離/離欲思惟 (nekkhamma-saṅkappa)、無瞋思惟 (abyāpāda-saṅkappa)、無害思惟 (avihiṃsā-saṅkappa)。

2 · 正思惟：= 如理作意 / 明智作意 (yoniso manasikāra)

《雜阿含經》卷12：

我作是念：「何法有故生有？何法緣故生有？」即正思惟起無間等知，有有故生有，有緣故生有。

(CBETA 2019.Q4, T02, no. 99, p. 80a3-5)

SN.12.10 Gotamasuttaṃ

相應部 (12.10) 《喬達摩經》

Tassa mayhaṃ, bhikkhave, yoniso manasikārā ahu paññāya abhisamayo– ‘jātiyā kho sati jarāmaṇaṃ hoti, jātipaccayā jarāmaṇaṃ’”ti.

諸比丘！對於那，我從如理作意有了知後而現觀：「當生持續時而有老死，緣於生而老死。」

《長阿含經》卷8：

復有二法，二因二緣生於正見：一者從他聞，二者正思惟。
(CBETA 2019.Q4, T01, no. 1, p. 50a2-3)

MN.43/(3) Mahāvedallasuttam

中部43《有明大經》

452.

“Kati panāvuso, paccayā sammādiṭṭhiyā uppādāyā”ti?

“Dve kho, āvuso, paccayā sammādiṭṭhiyā uppādāyā– parato ca ghoso, yoniso ca manasikāro. Ime kho, āvuso, dve paccayā sammādiṭṭhiyā uppādāyā”ti.

學友！為幾緣而正見生起？

學友！為二緣而正見生起，即從他聲音，及從如理作意/明智作意。

學友！為此二緣而正見生起。

3 · = 正慧/正知己 (sammappaññāya)

SN.22.15 Yadaniccasuttam

相應部 (22.15) 《無常經》

Rūpaṃ, bhikkhave, aniccaṃ. Yadaniccaṃ taṃ dukkhaṃ; yaṃ dukkhaṃ tadanattā; yadanattā taṃ ‘netam mama, nesohamasmi, na meso attā’ti evametam yathābhūtam sammappaññāya daṭṭhabbam.

諸比丘！色是無常。無常故苦，苦故無我，無我故「這不是我的，我不是這存有，這不是我的我（神我、自我）。」如是，應以如實正慧/正知而見。

nesohamasmi : =na不+eso這+ahaṃ我+asmi有, 是, 存在. **asmi**=smi(1sg. pr.)。

心理學上的「同理心」 (empathy) = 佛教的「自他互換法」嗎？

走出「共情傷害」的修行方法：捨 / 中位

262.

etāsu hi mettā-karuṇā-muditā-upekkhāsu **atthato** tāva mejjatīti mettā, siniyhatīti attho. mitte vā bhavā, mittassa vā esā pavattītipi **mettā**.

在這些慈、悲、喜、捨，「慈」就是有愛 (mejjati) 、潤滑 (siniyhati) 義。或成為朋友，或也是轉起這是朋友為「慈」。

paradukkhe sati sādhuṇaṃ hadaya-kampanaṃ karotīti **karuṇā**. kiṇāti vā paradukkhaṃ hiṃsati vināsetīti **karuṇā**. kiriyati vā dukkhitesu pharaṇa-vasena pasāriyatīti **karuṇā**.

當他的苦在持續時，善者的心震動 (kampana) 為「悲」。或傷害他的苦，使之消滅為「悲」。或當於苦惱時，因遍滿而伸展為「悲」。

modanti tāya taṃsamaṅgino, sayamaṃ vā modati, modanamattameva vā tanti **muditā**.
他欣喜的那已具有者，或欣喜自己，或他就只是欣喜，為「喜」。

“averā hontū”tiādibyāpārappahānena majjhatabhāvūpagamanena ca upekkhatīti **upekkhā**.

從事於捨斷「願他們無敵意」等，及接近/經歷於中立狀態，為「捨」。

成就與失敗

263.

hitākārappavattilakkhaṇā **mettā**, hitūpasamaḥārasā, āghātavinayapaccupaṭṭhānā, sattānaṃ manāpabhāvadassanapadaṭṭhānā. byāpādūpasamo etissā sampatti, sinehasambhavo vipatti.

慈 (mettā)

特相：轉起了利益行相。

作用：聚集利益。

現起：調伏（引導離開）於瞋害。

近因：看見有情令人愉快的狀態。

成就：止息惡意。

失敗：生起愛執。

dukkhāpanayanākārappavattilakkhaṇā **karuṇā**, paradukkhāsahanarasā, avihiṃ sāpaccupaṭṭhānā, dukkhābhibhūtānaṃ anāthabhāvadassanapadaṭṭhānā. vihiṃ sūpasamo tassā sampatti, sokasambhavo vipatti.

悲 (karuṇā)

特相：轉起了除去諸苦的行為。

作用：不忍他苦。

現起：不加害。

近因：看見被苦征服的無依怙狀態。

成就：止息加害。

失敗：生起憂愁。

pamodanalakkhaṇā **muditā**, anissāyanarasā, arativighātapaccupaṭṭhānā, sattānaṃ sampattidassanapadaṭṭhānā. arativūpasamo tassā sampatti, pahāsasambhavo vipatti.

喜 (muditā)

特相：喜悅/滿足。

作用：無嫉妒。

現起：破壞不喜樂。

近因：看見有情的成就。

成就：止息不樂/厭惡。

失敗：生起歡樂/笑。

sattesu majjhattākārappavattilakkhaṇā **upekkhā**, sattesu samabhāvadassanarasā, paṭighānūnāyavūpasamapaccupaṭṭhānā, “kammassakā sattā, te kassa ruciyā sukhitā vā bhavissanti, dukkhato vā muccissanti, pattasampattito vā na parihāyissanti”ti evaṃ pavattakammassakatādassanapadaṭṭhānā. paṭighānūnāyavūpasamo tassā sampatti, gehasitāya **aññāṇupekkhāya** sambhavo vipatti.

捨 (upekkhā)

特相：於諸眾生，轉起了中立的行相。

作用：於諸眾生，看見平等狀態。

現起：止息嫌惡（瞋）與親愛（貪）。

近因：「諸眾生的業屬自己所有，他們因何將變得幸福，或從因何脫離痛苦，或因何已得到的成就將不退失。」如是，轉起了看見〔諸眾生的〕業屬自己所有的性質。

成就：止息嫌惡（瞋）與親愛（貪）。

失敗：生起了在家的無智捨（對境之喜貪、憂瞋、捨癡）。

注「無智捨」：

Visuddhimagga, (paṭhamo bhāgo),

9. brahmavihāraniddeso, pakiṇṇakakathā

《清淨道》說梵住品

upekkhābrahmavihārassa pana “cakkhunā rūpaṃ disvā uppajjati upekkhā bālassa mūḷhasa puthujjanassa anodhijinassa avipākajinassa anādīnavadassāvino assutavato puthujjanassa yā evarūpā upekkhā, rūpaṃ sā nātivattati. tasmā sā **upekkhā gehasitāti vuccati**”tiādīnā (ma. ni. 3.308) nayena āgatā **gehasitā aññāṇupekkhā** dosa-guṇāvicāraṇa-vasena sabhāgattā āsanna-paccatthikā.

「捨梵住」：「以眼看見色後，生起了捨。由於愚者、癡者、異生者、非界限勝者、非異熟勝者、非看到過患者、無聞的異生者，她如此的捨，那是不會超越

(nātivattati=na+ativattati) 於色的，因此她被稱為在家的捨。」根據這樣（中部137

《六入分別經》，參中部152《根修習經》）的方法是已得到在家的無智捨，因不簡擇/省察過失、功德而〔視如〕同分狀態，是近敵。

DN-t 3, 10. Saṅgītisuttavaṇṇanā, Tikavaṇṇanā

長部《等誦經疏》

Tattha **appaṭisaṅkhānupekkhāti aññāṇupekkhā**.

此中，「不簡擇/不省察而捨」為無智捨。