



Postgraduate Dissertation coversheet & feedback form:

**THIS SHEET MUST BE THE FIRST PAGE OF THE ASSIGNMENT YOU
ARE SUBMITTING (DO NOT SEND AS A SEPARATE FILE)**

For completion by student:

Student Name: Wen Yuan Guan 管文苑

*Student **University** Email:* 1804022@student.uwtsd.ac.uk

Module code: SIC7022

Student ID number:

1804022

Educational

support needs:

No

Dissertation title: 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 'Equanimity'

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

Supervisor: Venerable Shengmiao

Word count: 10422

I confirm that this is my original work and that I have adhered to the University policy on plagiarism.

Signed 管文苑

Email submission: if you are submitting this form via email, please tick this box ☐

(as a substitute for your signature) to confirm that you agree to the above declaration.

For completion by the first marker:

Comments:

First Marker's Mark:

Signature:

Date:

For completion by the second marker:

Comments:

Second Marker's Mark:

Signature:

Date:

Agreed internal mark:

Date

Signature 1 st marker:	
Signature 2 nd marker:	
Comments <i>(for completion by the internal markers which indicate how the agreed internal mark has been arrived at):</i>	
<i>NB. All marks are provisional until confirmed by the final examination board.</i>	

<i>For completion by the External Examiner:</i> Comments:

Proposed Mark:
Signature of External Examiner:
Final Agreed Mark:
Comments (to indicate how the final agreed mark has been arrived at):

AI Acknowledgement

☒ I have not used AI in my assignment

I confirm that I have not used any AI tools in the research and creation of this assignment. I confirm that I have not presented any AI generated materials as my own work. I confirm I have copies of my drafts, notes, and other resources I used, which I may be asked to provide in evidence.

☐ I have used AI in my assignment

I acknowledge the use of [AI Tool 1] [(AI Tool 1 url)] on [Date] to [Purpose my work: (e.g. support my research/proofread/edit photographic material etc.)]. I used the prompt(s):

1. [Prompt]
2. [Prompt]
3. [Prompt]

I confirm that I have not presented any AI generated text as my own work. I confirm I have copies of my drafts, notes, and other resources I used before, and after the use of AI tools which I may be asked to provide in evidence.

積極心理學 PERMA 模型與

《瑜伽師地論》聖財的比較研究

幸福追求



以其中的「意義」與「捨」為核心

指導老師：上勝下妙法師

學生：管文苑

目 录

壹

研究背景

貳

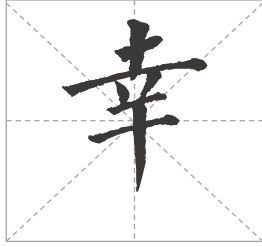
「意義」

叁

「捨」

肆

二者之比較



True happiness is the
ultimate end and
purpose of human life.
-- Aristotle

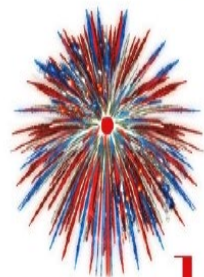


無有衆生愛樂於苦，凡
有所作悉求安樂，乃至菩薩
求阿耨多羅三藐三菩提，亦
爲自他皆得樂故。
-- 《大乘離文字普光明藏經》



研究
背景

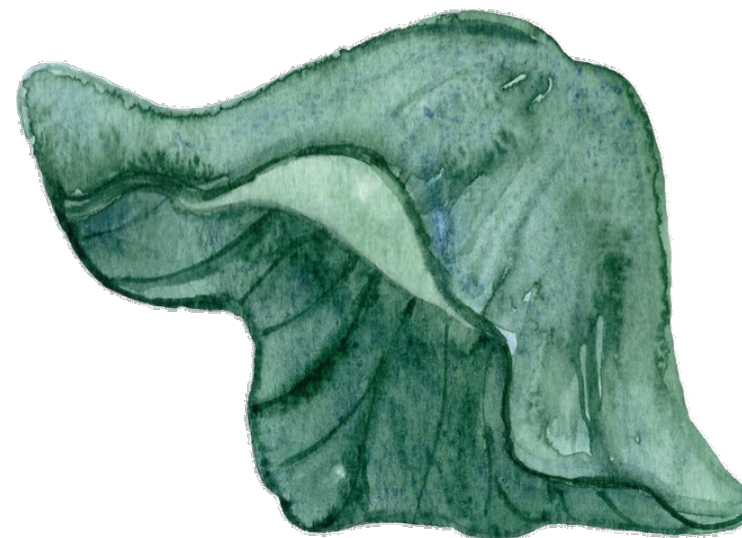
A Visionary New Understanding
of Happiness and Well-being



Flourish

MARTIN
SELIGMAN

AUTHOR OF THE INTERNATIONAL BESTSELLER
AUTHENTIC HAPPINESS



PERMA模型：積極情緒(Positive emotion)、投入(Engagement)、人際關係(Relationships)、意義(Meaning)及成就(Accomplishment)。

--馬丁·塞利格曼(Martin Seligman, 2011)

研

究

背

景



非聖財所生樂

適悅資具

滋長資具

清淨資具

住持資具

聖財所生樂

彼癩病者，肢體生瘡，肢體腐爛，爲蟲所蛀，以爪搔裂瘡口，於火坑燒身，其瘡口則愈增不淨，惡臭腐爛也。然即因諸瘡口之癢感，有某些程度之悅意，快味而已也。

-- 《中部經典》

研

究

範

圍



聖財所生樂

「意義」信、戒、慚、「愧」、聞、捨、慧

文

獻

回

顧



(一) 心理學領域的幸福研究

- Disabato, David J., et al(2016), 'Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being'
- Park, Nansook, et al (2009), 'Orientations to happiness and life satisfaction in twenty-seven nations'
- Khaw, Daniel, et al (2014), 'A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being'
- Kovich, Melissa K., et al(2023), 'Application of the PERMA model of well-being in undergraduate students'

文

獻

回

顧



(二) 對「七聖財」或「捨」的專門研究

- 張瑋芷(2014)，〈佛教七聖財與教師專業素養之探討〉
- 王汝雀(2013)，〈「捨」之研究——以《阿含經》、《尼科耶》為主〉
- 楊國櫻(2022)，〈安般念中「十六特勝」之探究——以「觀棄捨」為主〉

文

獻

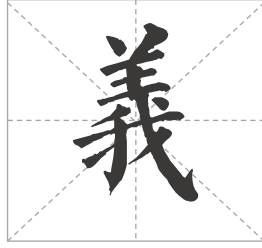
回

顧



(三) 基於幸福的比較研究

- 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〉
- Tang, Yi-Yuan, et al (2015), 'The neuroscience of mindfulness meditation'



意義源自於個人優勢與美德的發揮，
超越個體自我，在完成高尚行為後自
然湧現。

-- (Seligman, 2011)



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。

-- (Seligman, 2011)

感恩拜訪



REACH 寬恕法



R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, 2007)

突出優勢



性格優勢測試 (VIA Strengths Survey)

www.authentichappiness.org



捨

雲何爲捨？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。

-- 《瑜伽師地論》

心平等性、心正直性、心無
驚覺任運住性，應知此中說
名爲捨。

-- 《阿毘達磨集異門足論》



平

等

心

無有高下淺深之差別，泯除怨親人我的觀念。

-- 《大乘百法明門論研究》



正

直

心

方正質直，遠離邪曲之心。

-- 《大乘百法明門論研究》



無

功

用

住

不假人爲造作，心即安住在道上。

-- 《大乘百法明門論研究》

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。

-- 《大方廣佛華嚴經》



感恩拜訪與平等心

相

似

處

• 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。



感恩拜訪與平等心

相

似

處

- 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。



感恩拜訪與平等心

相

似

處

- 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。



感恩拜訪與平等心

差

異

點

• 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：涵蓋一切眾生，要求超越個人情感偏好，以平等態度接納所有人。



感恩拜訪與平等心

差

異

點

- 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：側重觀念修持，缺乏具體行為指令，需依賴持續的內觀與思維轉化。



感恩拜訪與平等心

差

異

點

• 情感導向的差异

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。



感 恩 拜 訪 與 平 等 心

融

合

可

能

- 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。



感 恩 拜 訪 與 平 等 心

融

合

可

能

- 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。



感 恩 拜 訪 與 平 等 心

融

合

可

能

- 行爲與修持的結合

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。



寬恕法與正直心

相

似

處

- 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。



寬恕法與正直心

相

似

處

- 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。



寬恕法與正直心

相

似

處

- 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。



寬 恕 法 與 正 直 心

差

異

點

- 方法論的結構性

REACH寬恕法：提供明確的階段性步驟，具備可操作性與心理學實證基礎。

正直心：缺乏具體行為指令，側重抽象的心性修持，需依賴佛教哲學的內觀與覺悟。



寬 恕 法 與 正 直 心

差

異

點

• 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。



寬 恕 法 與 正 直 心

差

異

點

• 哲學基礎的差异

REACH寬恕法：植根於心理學理論（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。



寬 恕 法 與 正 直 心

融

合

可

能

- 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。



寬 恕 法 與 正 直 心

融

合

可

能

- 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）、E（實踐至誠）、
A（接納眾生）。



寬 恕 法 與 正 直 心

融

合

可

能

- 以寬恕為契機深化正直心

將寬恕的對象從特定加害者擴展至一切眾生，實踐「捨」的平等理念。



突出優勢與無功用住

相

似

處

- 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。



突出優勢與無功用住

相

似

處

- 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。



突出優勢與無功用住

相

似

處

- 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。



突出優勢與無功用住

差

異

點

- 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，依賴佛教哲學的譬喻與覺悟，缺乏可量化步驟。



突出優勢與無功用住

差

異

點

- 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。



突出優勢與無功用住

差

異

點

- 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。



突出優勢與無功用住

融

合

可

能

- 以優勢識別指導修行方向

在「捨」的修行中，借鑒「突出優勢」的VIA測試，識別個人特質，制定針對性的佛法實踐計劃。



突 出 優 勢 與 無 功 用 住

融

合

可

能

- 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，實現「從主動到無為」的昇華。



突 出 優 勢 與 無 功 用 住

融

合

可

能

- 利他行為與慈悲心的整合

將「突出優勢」中的利他實踐與「無功用住」的慈悲心結合。



結

語



行動框架 & 超然心態



感恩



謝

謝

聆

聽

敬

請

施

教