

## 慈悲的冥想之道

### 09-01

坐在小房間裡的一群喇嘛突然靜默下來，他們閉上雙眼，呼吸變得輕緩，思緒轉向內心。他們先將慈愛的感覺投注在所愛之人，然後將此情感延伸至完全陌生的人，最後再擴及到敵人。此修行名為「慈悲禪」，其中 **Metta** 指的就是「慈悲」之意。新研究顯示，這種冥想有助於人們學習同情。

該研究包含十六名經常冥想的人及十六名幾乎沒冥想經驗的人。無論受試者有沒有冥想同情，研究人員都會測量他們的腦部活動。而且在過程中，參加者都會聽見女人的尖叫聲或嬰兒的笑聲。

經驗豐富的冥想者對這些聲音的反應比新手強。他們冥想時，腦部處理情感的區域對女人的尖叫聲有強烈反應。此外，在他們腦中，幫助他們理解他人情感的部位，對尖叫及嬰兒笑聲都有較活躍的反應。

這項實驗顯示，慈悲禪有助於人們訓練自己變得更具同情心。這些喇嘛的古老智慧也許能幫我們成為更好的人。