



Stillness by the Nile: A Buddhist Reflection on Empathy and Self-Compassion

I recently took a brief, two-day respite in Cairo. I find myself increasingly drawn to Egypt as a destination for meditation and deep relaxation. While sitting quietly on my hotel balcony overlooking the River Nile, the following reflections came to mind:

In both Buddhist philosophy and modern psychological research, we often confront a challenging paradox: how can we cultivate deep compassion for a world filled with suffering without being entirely consumed by it? For many leaders and practitioners, the relentless exposure to global and systemic challenges leads to empathic burnout. The missing element in these moments is almost always self-compassion.

There is a profound lesson in a traditional Buddhist metaphor regarding a dark house. If you find yourself in a pitch-black room, you do not refuse to light a single candle simply because the rest of the world remains in darkness. Yet, when faced with the suffering of others, we often feel that allowing ourselves to experience peace, joy, or rest is inherently selfish.

This fundamentally misunderstands the nature of *Karuṇā* (compassion). True compassion requires a steady heart. When we deny ourselves grace and become overwhelmed by despair, our minds grow turbulent. Just as a disturbed pond cannot accurately reflect the sky, a restless and exhausted mind cannot respond to the world with clarity or wisdom. It reacts out of fear, anger, or hopelessness.

Through my ongoing MSc mindfulness research at the University of Aberdeen, I constantly observe that self-compassion is not an escape from responsibility. It is the necessary foundation for sustainable action. You cannot alleviate the suffering of others if you entirely dismantle your own inner peace in the process.

We are not required to carry the weight of the entire world in one heart. We are simply asked to be kind where we are, to speak gently, and to reduce suffering in the small, tangible ways within our reach. Protecting your own peace allows you to meet the world's heavy demands with

sustained wisdom rather than fleeting panic.

Do not extinguish your own light because the world outside is dark. Cultivate the inner stability to keep it burning, and use that light to make the small corner of the world around you a little brighter.

Dr. Johnny Hon

07/10/2026

尼羅河畔的靜思：佛教智慧中的自我悲憫與共情

最近，我在開羅度過了兩天的短暫休憩。我發現自己越來越喜歡將埃及作為冥想與放鬆身心的目的地。當我在酒店陽台俯瞰著尼羅河靜坐冥想時，腦海中浮現出了這樣的思考：

在佛教哲學與現代心理學研究中，我們經常面臨一個充滿挑戰的悖論：當世界充滿苦難時，我們如何能在培養深切同情心的同時，避免被其徹底吞噬？對於許多領導者和修行者而言，持續面對全球性與系統性的挑戰往往會導致「共情疲勞」(empathic burnout)。在這些時刻，我們最容易缺失的一環，往往是「自我悲憫」(self-compassion)。

一個傳統的佛教隱喻蘊含著深刻的智慧。如果你身處一間漆黑的屋子，你絕不會僅僅因為外面的世界依然處於黑暗之中，就拒絕點亮手裡的一根蠟燭。然而，當我們面對他人的苦難時，我們卻常常覺得，允許自己感受平靜、喜悅或休息，是一種自私的行為。

這是對「慈悲」(Karunā，即同情與慈悲)本質的根本誤解。真正的慈悲需要一顆安定的心。當我們拒絕給予自己寬容，任由自己被絕望淹沒時，我們的心智就會變得動盪不安。正如泛起漣漪的池水無法清晰倒映天空，一個焦躁且疲憊的大腦也無法以清晰或智慧去回應這個世界，它只會出於恐懼、憤怒或無力感做出反應。

透過我在阿伯丁大學(University of Aberdeen)持續進行的正念碩士研究，我不斷觀察到：自我悲憫絕不是逃避責任，它是採取可持續行動的必要基石。如果你在幫助他人的過程中徹底摧毀了自己內心的平靜，你便無法真正減輕他人的痛苦。

我們不必非要在一顆心裡承載整個世界的壓力。我們只需在自己所在的地方保持友善，

溫和地說話，並在能力所及的微小之處減少苦難。保護好你內心的平靜，是為了讓你能以持久的智慧，而非短暫的恐慌，去迎接世界沉重的需求。

不要因為外面的世界黑暗，就熄滅你自己的光。培養內在的穩定性，讓這束光持續燃燒，並用它照亮你周圍的那一小片世界。

韓世灝博士

07/10/2026

尼罗河畔的静思：佛教智慧中的自我悲悯与共情

最近，我在开罗度过了两天的短暂休憩。我发现自己越来越喜欢将埃及作为冥想与放松身心的目的地。当我在酒店阳台俯瞰着尼罗河静坐冥想时，脑海中浮现出了这样的思考：

在佛教哲学与现代心理学研究中，我们经常面临一个充满挑战的悖论：当世界充满苦难时，我们如何能在培养深切同情心的同时，避免被其彻底吞噬？对于许多领导者和修行者而言，持续面对全球性与系统性的挑战往往会导致“共情疲劳”（empathic burnout）。在这些时刻，我们最容易缺失的一环，往往是“自我悲悯”（self-compassion）。

一个传统的佛教隐喻蕴含着深刻的智慧。如果你身处一间漆黑的屋子，你绝不会仅仅因为外面的世界依然处于黑暗之中，就拒绝点亮手里的一根蜡烛。然而，当我们面对他人的苦难时，我们却常常觉得，允许自己感受平静、喜悦或休息，是一种自私的行为。

这是对“慈悲”（Karunā，即同情与慈悲）本质的根本误解。真正的慈悲需要一颗安定的心。当我们拒绝给予自己宽容，任由自己被绝望淹没时，我们的心智就会变得动荡不安。正如泛起涟漪的池水无法清晰倒映天空，一个焦躁且疲惫的大脑也无法以清晰或智慧去回应这个世界，它只会出于恐惧、愤怒或无力感做出反应。

通过我在阿伯丁大学（University of Aberdeen）持续进行的正念硕士研究，我不断观察到：自我悲悯绝不是逃避责任，它是采取可持续行动的必要基石。如果你在帮助他人的过程中彻底摧毁了自己内心的平静，你便无法真正减轻他人的痛苦。

我们不必非要在了一颗心里承载整个世界的压力。我们只需在自己所在的地方保持友

善，温和地说话，并在能力所及的微小之处减少苦难。保护好你内心的平静，是为了让你能以持久的智慧，而非短暂的恐慌，去迎接世界沉重的需求。

不要因为外面的世界黑暗，就熄灭你自己的光。培养内在的稳定性，让这束光持续燃烧，并用它照亮你周围的那一小片世界。

韩世灏博士
07/10/2026