
香港中文大學

課程學期論文

禪修對中國大陸初顯成人自我認同性發展的影響
——以四念處和慈心觀修行為例

課程名稱：RELS-5322--J01: Research Paper in Religious Studies

指導老師：Professor XUE Yu

學生姓名：LI Puni

學生編號：1155011202

禪修對中國大陸初顯成人自我認同感發展的影響
——以四念處和慈心觀修行為例

摘要：初顯成人在自我認同感上的發展是其在成人初顯期的主要任務。本文以認同感理論為主要理論依據，結合佛教自身對禪修的看法及當今心理學對禪修的研究成果，以南傳上座部的四念處和慈心觀為例，研究禪修對當代中國大陸初顯成人自我認同感發展的研究。研究內容分為四個部分進行討論：（1）四念處的作用；（2）慈心觀的作用；（3）四念處、慈心觀與自我同一性發展中的性別因素；（4）四念處、慈心觀與後現代自我同一性。本次研究在理論上表明：（1）四念處修行對初顯成人自我認同感的發展具有提升認同感發展效率和效果；（2）四念處修行對初顯成人長時間陷入自我認同感早閉和混亂狀態具有預防作用；（3）四念處的習性消融效果有助於初顯成人深化自我認同感；（4）慈心觀修行對初顯成人長時間陷入自我認同感早閉和混亂狀態具有緩解作用。（5）一般而言，當代中國大陸的男性初顯成人應側重慈心觀修習，女性則應側重四念處修習；（6）四念處和慈心觀的修習可在一定程度上遏制虛無主義在年輕人中的氾濫。

關鍵詞：四念處（Four Foundation Mindfulness） 慈心觀（Loving-Kindness Meditation） 初顯成人（Emerging Adult） 自我認同感（Self-Identity）

禪修作為一種應對現代快節奏與高壓力生活的方法，在自上世紀七十年代以來受到西方學界的重視並進行了一系列的研究。隨著中國大陸經濟的發展，大陸一線城市（京上廣深）的生活快速地與西方趨同，在應對現代大都市生活快節奏與高壓力的訴求下，上述地區也在近年掀起一股禪修的熱潮。但與實踐上百花齊放的局面相對的，却是在學術理論上的滯後。在缺乏來自學術界獨立客觀立場的理論支持下，難以談及監管問題，禪修于是在實踐上也陷入一種混亂。¹

禪修在漫長的歷史中不斷地演變，時至今日已成為一個代表了多種修行方法的集合名詞。但在佛教的各種修行中，四念處（亦稱為四念住）却是最基本的，從而在修行系統中有其獨特的重要性。在當今現存的佛教修行體系中，以南傳上座部佛教修行體系對該修行的重視程度最高，而慈心觀則在該體系中以護衛禪出現。因四念處異于念佛法門中需以念誦佛號，觀想佛像為練習對象，而是借觀察練習者身心及念頭為覺知的對象，從而得到歐美學界和日本學界的重視而發展出以覺知（Mindfulness）為基礎的多種心理治療方法。而近年在歐美地區覺知練習更開始在學校教育中應用。同時在慈心觀上，歐美學界也開始基于該修行提出自我同理心（Self-Compassion）的理論和相關練習。

目前中國大陸經濟雖然得到飛速發展，但精神、人文和道德上的相對滯後却十分令人擔憂，尤其是在改革開放後成長起來的中國大陸年輕人，隨著這一代人在社會中扮演越來越重要的角色，他們的成長更成為社會所關注的重點。但可惜的是目前的情況並不理想。一方面在面對挑戰時容易陷入消極抑鬱心態，另一方面在物質生活日益豐富時，又踏入精神空虛與人生意義虛無的陷阱，而自殺率和吸毒個案更出現日趨上升的狀況。本應豐盛的人生，為何落入路越走越窄的怪圈？而道德層面上，藥家鑫一案更引起社會公眾對年輕人道德感缺失的憂慮。四念處和慈心觀作為佛教修行系統中基本而又古老的法門，是否能有益于年輕人的在自我認同感上的發展？幫助他們應對人生的挑戰與實現自我的成長與超越？

一、文獻綜述

（一）、四念處與慈心觀之簡介及研究現狀

¹ 〈靈修培訓黑幕重重，開辦涉淫譚崔課程瘋狂圈錢〉，《羊城晚報》。
http://news.ycwb.com/2012-03/20/content_3748673.htm。

四念處是源自佛世的古老禪法，為佛教各支所重視。南傳上座部四念處的記載多散見于南傳大藏經的各經論中，如《長部》、《中部》、南傳七論與《清淨道論》等，其中最集中解說四念處修行的經文為《大念住經》和《念住經》。四念處包括身念處、受念處、心念處及法念處四個方面，而根據業處之不同可細分為四十四項內容。²慈心觀屬南傳上座部修行體系中的護衛禪，有消除修行障礙和對治嗔心的特殊效果。慈心觀有詳細的方法，也有簡短的方法，但其核心是在于向所觀想的人發送慈悲心，同時所觀想的人應由親至疏，最後至無量眾生。主要記載在巴厘藏《增支部·五十經·獅子吼品·慈》和《小部·小誦經·慈悲經》。

因四念處異于念佛法門中需以念誦佛號，觀想佛像為練習對象，而是借觀察練習者身心及念頭為覺知的對象，從而得到歐美學界和日本學界的重視。最先是在上世紀六十年代後期，覺悟的觀點由印度傳至西方，開始有西方人士嘗試學習冥想，同時有心理治療師開始嘗試將其個人的冥想練習與其治療工作進行結合。在七十年代，對冥想的研究開始走向系統化和學術化，進而發展出以覺知

(Mindfulness) 為基礎的多種心理治療方法，以 Joh Kabat-Zinn 的 MBSR (Mindfulness-based stress reduction), Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale 的 MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) 和吉本伊信的內觀療法 (Naikan Therapy) 較為普及。³而近年在歐美地區覺知練習更開始在學校教育中應用，在香港地區香港中文大學教育學院的心靈教育(計劃)及香港教育學院宗教教育與心靈教育中心亦有相關的實踐及研究。同時在慈心觀上，歐美學界也開始基于該修行提出自我同理心 (Self-Compassion) 的理論和相關練習，主要研究者有 Kristin D. Neff 和 Christopher K. Germer 等。

(二)、中國大陸初顯成人

成人初顯期 (Emerging Adulthood) 是 Jeffrey Jensen Arnett 在 2000 年提出的，基于畢生發展理論 (Life Span Development) 的概念，其指 18 至 20 多歲這個階段，同時主要關注 18-25 歲這個區間。⁴這個概念提出主要是其基于美

² 哈磊：《四念處研究》（成都：四川出版集團巴蜀書社，2006），頁 90-91。

³ Christopher K. Germer, Ronald D. Siegel, Paul R. Fulton (ed.), *Mindfulness and Psychotherapy* (New York: Guilford Press), pp. 10-11.

⁴ Jeffrey Jensen Arnett, "Emerging adulthood: A Theory of Development from the Late teens

國社會在 20 世紀末，教育時間隨教育程度的提高而延長，及結婚和生育年齡的推遲的現象，使得 18 至 20 多歲這個階段成為生命中的一個獨立階段。相應的，處於這個階段的年輕人被稱為初顯成人（Emerging Adult，亦譯為“成人初顯期個體”）。同時這個生命階段的出現，需要經濟及社會文化的基礎。Arnett 在其研究中指出，成人初顯期有五大特徵，其中之一是自我認同感的發展（探索）（The Age of Identity Exploration），在這個特徵中，初顯成人延續了其青少年期對自我認同感的探索，但與青少年期著重于自我認同感的建立不同，初顯成人在這一時間是在原有的基礎上進行更深和更廣的探索，換言之，是自我認同感發展的更高級階段。⁵因經濟的快速發展，當代中國大陸也出現與歐美相似的群體，尤其是在北上廣深等現代大都市中，為這個生命階段的出現提供了充足的經濟和文化條件。上述經濟發達地區是大專畢業生的就業集中地，同時大部分年輕人是離開原有家庭所在地并有獨立的經濟來源，婚育年齡亦比其父母輩有所推遲。簡單而言，成人初顯期這一概念亦適合用于中國大陸的一綫大城市等經濟發達區域。

（三）、自我認同感的研究現狀

Erik Erikson 是第一個系統闡述自我認同感（Self Identity）的理論家。他認為：“有意識地感覺到擁有個人的認同感是基於兩個同步觀測：知覺到一個人在時間和空間的存在具有一致性和連續性；知覺到別人認可自己的一致性和連續性”。⁶Erikson 的研究是關於認同感在人的一生中的形成過程，強調自我的心理連續感和一致感。Erikson 之後的 Marcia 却提出認同感狀態範式（Identity Status Model），其理論關注于探索和投入兩個概念，并歸納出四種認同感狀態：認同感獲得（Identity Achievement）、認同感早閉（Identity Foreclosure）、認同感延緩（Identity Moratorium）和認同感混亂（Identity Diffusion）。Marcia 的理論產生重大影響並延續至今。⁷從上世紀 80 年代開始，認同感的相關理論呈現出多樣化趨勢，包括認同感發展的個體與環境互動觀、認同感發展的建構主義觀和動態

through the Twenties,” *American Psychologist*, Vol. 55. No. 5: 469-480.

⁵ Jeffrey Jensen Arnett, *Emerging Adulthood: the Winding Road from the Late Teens through the Twenties* (New York: Oxford University Press, 2004), pp. 3-25.

⁶ Erik Erikson, *Identity: Youth and Crisis* (New York: Norton, 1968), p. 50.

⁷ Jeffrey Jensen Arnett. *Adolescence and Emerging Adulthood: a Cultural Approach, 3rd edition* (Upper Saddle River, N.J.: Pearson Prentice Hall, 2007), p. 179.

系統觀，其中動態系統方法因為嘗試通過數學模型和公式模擬對個體發展軌迹進行解釋和預測，從而成為目前認同感研究的熱點和發展趨勢。

（四）、問題提出及研究方法

“雖然覺知理論及練習在西方心理治療中的出現是佛教心理學在現代應用的例子。但問題仍然存在，心理治療在使覺知練習在治療實踐中產生效果的努力，是否忽視其在追求人類解脫上的潛力？還是說佛教心理學及實踐將利用其在人類潛力上更廣闊的思想而使心理治療得到更大的發展？”⁸四念處和慈心觀的相關研究及應用由心理健康和治療層面演變至教育層面，在筆者看來，這不單是應用範圍的擴大，更有討論價值的是研究理念上的轉變。我們應如何看待個體生命過程中的悲歡離合和高低起伏？心理治療是由個體的健康狀態為出發點，通過治療使到個體擺脫心理困境，從而回復至正常的健康的心理狀態。其次心理治療是被動的，即是需要當事人或其親屬察覺其未能越過心理關卡時方會尋求心理諮詢師的幫助。但若由個體成長的角度出發，筆者認為相對於心理治療的保守向度，由教育與個人成長角度進行研究會更豐有積極的意味——人生中的酸甜苦辣和起起落落亦是個體成長的一個個契機，同時更可以正視個體本身的特點在其生長中的積極意義，而不是單純將其回撥至所謂的正常與健康。佛教修行的本身即是佛教徒為達自身解脫圓滿而使用的修行途徑，在本質上個體成長向度較心理治療向度更與之本意貼近，亦更有主動性。目前對覺知練習和冥想在個人成長方面的研究主要集中于青少年期及學校教育，但因中國大陸特殊的背景，學校教育仍以主流意識形態為中心，相關研究成果難以應用。而年輕人開始大學學習後，尤其是開始工作後，有更多的時間和學習自主權，這為理論在應用上的探索提供了更大的空間。綜上所述，筆者將研究重點放在宗教修行與初顯成人的個人成長上。但需要指出的是，因為學術界中有關禪修對人心靈狀態進行直接研究的成果並不豐富，故在是次研究中，仍需要借用心理治療領域對覺知練習和自我同理心

（Self-Compassion）的研究成果作為論證依據，但亦會注重佛教內部認為四念處和慈心觀修行所能起到的作用。佛教內部對修行效果的看法在各個宗派間亦有差異，筆者在此選取了比較有代表性的觀點，其他只好付之闕如。同時本文的研

⁸ Christopher K. Germer, Ronald D. Siegel, Paul R. Fulton, ed. *Mindfulness and Psychotherapy*, p. 261.

究屬理論層面上的探討，而非實驗層面。

二、四念處與自我認同感發展

(一) 初顯成人的自我認同感發展

Arnett 在其研究中指出，成人初顯期有五大特徵，分別為：自我認同感發展 (The Age of Identity)、不穩定期 (The Age of Instability)、自我關注 (The Self-focused Age)、過渡階段 (The Age of Feeling In-Between) 及可能性 (The Age of Possibilities)。初顯成人期的最主要特徵就是，在這個階段中年輕人可以在許多領域中探索可能性，尤其是愛情和工作，同時在這一個過程中不斷深化自我認同感。初顯成人期是人生中自我認同感的探索的黃金時間，因為相比于青少年期，年輕人多數離開其原生家庭，具有更强的獨立性，同時他們還沒有承擔起成年人的責任，如長期穩定的工作、婚姻和養育子女。自我認同感的形成開始於青少年期，但卻在成人初顯期得到深化。以愛情為例，個體在青少年期所關注的是“此時此地我和誰在一起會覺得開心？”，而在成人初顯期，個體所關注的是“我屬哪一類型的人，哪一類型的人適合成為我的終生伴侶？”另一方面，在工作上，個體在青少年期所進行的大部分是兼職工作，并以此來滿足一些娛樂上的花銷。而在初顯成人期，個體所關注的會是：“我擅長哪一類型的工作？我在哪一類型的工作上能獲得長期的滿足感？能使我在某一看起來適合自己發展的領域上能找到工作的機會是哪些？”⁹

繼先行者 Erikson 之後，在認同感的研究領域上引起最重要影響的是 Marcia 所提出的認同感狀態模型 (Identity Status Model)，Marcia 認為青少年為了能在社會中發揮成人的作用、占據頭寸，必須做出個人的選擇，稱之為相關生活領域的投入 (Commitments)，比如：教育、生活選擇、政治、友誼。深思熟慮的投入是基於探索 (Explorations) 形成的。個體的同—感在很大程度上是由他對特定個人或社會特質做出的探索和投入決定的，其理論關注于探索和投入兩個概念。¹⁰根據是否出現了探索以及個體對目標進行自我選擇的投入，共有四種認同感狀

⁹ Jeffrey
Twenties, pp. 3

¹⁰ 汪楠楠

自我認同感的四種狀態			
		投入	
		是	否
探索	是	獲得	延緩
	否	早閉	混亂

s through the

態，如下圖所示：¹¹

認同感狀態模型對發展的假設是：“在認同感上的逐步加強”，在邏輯上是“探索”和“投入”朝向認同感最高發展狀態“認同感獲得”發展。在該模型中，認同感被界定為：一種在發展過程中變得穩定的內存結構。而學界對該模型的主要批評，也在于此，因為該模型易將認同感作為結果變量，而忽視了認同感發展的過程，這會偏離 Erikson 對認同感結構的定義和理解。¹² 筆者在此點上亦偏向於後現代認同感理論，該理論認為當代最普遍的自我認同感是包含了多種多樣的元素，並非一直都是整合的、具有連續性的。¹³ 同時筆者亦認為認同感狀態模型仍有其可取之處。筆者認為初顯成人在認同感上的探索實際上是主體在與環境的交互作用下，不斷深化“認同感獲得”程度或改變“認同感獲得”傾向的過程，而其它的三種狀態則是“認同感獲得”由低級往更高級發展或往另一種傾向發展的中間過程，同時個體可能因各種因素在這三種狀態中發生停留，停留的時間具有不確定性。而成人初顯期作為個體生命中的自我認同感發展的黃金時期，如何使得個體在這相對有限的時間中深化“認同感獲得”或是盡可能多地嘗試“認同感獲得”的不同傾向，則是初顯成人在這期間的任務。而四念處的修行能够在哪些方面幫助初顯成人更好地利用這一階段，以更好地完成其自我認同感發展呢？筆者將在以下就正念的提升和壓力、焦慮的降低兩個方面做嘗試性的探討。

（二）正念在自我認同感發展中的作用

雖然四念處修行包括了四十四種業處，但總體上可以劃分為兩種修行，一為禪定(Concentration Meditation)，也就是通常所說的“止”；二為正念(Mindfulness Meditation)，也就是通常所說的“觀”。修習禪定可使修行者的心靈平靜，超然于情緒與人際交往之外，從而提到提升注意力集中程度的目的。¹⁴ 具有一定注意力集中程度是個體從事任何活動的基礎，同時注意力的提升也可以提高活動的效果。

¹¹ Jeffrey Jensen Arnett, *Adolescence and Emerging Adulthood: a Cultural Approach*, p. 179.

¹² 汪楠楠：《大學生同一性發展特點和機制研究》，頁 4-5。

¹³ Jeffrey Jensen Arnett. *Adolescence and Emerging Adulthood: a Cultural Approach*, p. 181.

¹⁴ Christopher K. Germer, “Mindfulness: What Is It? What Does It Matter?” In *Mindfulness and Psychotherapy*, p. 15.

故修習禪定對初顯成人在自我認同感發展上的作用顯而易見，因此筆者在此并不作過多討論，而會將討論的重點放在正念的修行上。

德寶法師（**Gunaratana**）認為正念是反射鏡式的思維，只會如實反映所發生的事，沒有偏見。具體來說，可以歸納出六種特質，分別為：（1）是什麼就是什麼；（2）不偏不倚的覺察；（3）毫無遮蔽的注意力；（4）當下的覺知；（5）無我的警覺；（6）覺知變化。同時在正念中，一個人看的是內在世界。開發正念的禪修者，關心的不是外在世界。它就在那裏，但是在禪修中，一個人的探究領域是他自己的經驗，是他的思維、感覺與認知。¹⁵而西方的臨床心理學家亦有相似的看法。**Christopher K. Germer** 認為無論修行者的修習時間和密集程度如何，修習者所處的正念狀態都包括了如下的特性：（1）無概念（**Nonconceptual**）；（2）關注當下（**Present-centered**）；（3）無判斷（**Nonjudgemental**）；（4）有意的（**Intentional**）；（5）參與性觀察（**Participant observation**）；（5）非言語的（**Nonverbal**）；（6）探索性的（**Exploratory**）；（7）自由的（**Liberating**）。¹⁶概括而言，筆者認為正念的特質就是修行者以開放（無預先判斷）的狀態，如實接納當下環境和事件及其所引發的思維、感覺與認知，並對其進行觀察。原始的瞬間正念一閃即逝，修習內觀禪的目的，就是訓練我們延長覺知的時間。¹⁷也就是說，通過四念處的修行，正念發生的頻率和程度都可以獲得提升。

自我認同感發展是個體在與外在環境進行交互作用中，個體通過在四種認同感狀態中的不斷切換，進行對自我認同感建立與深化的過程。初顯成人在成人初顯期中會體驗愛情、工作等生活不同方面的可能性，在這其中會經歷成功，也自然會有失敗，生命的高低起伏，酸甜苦辣都是深化其對自我的認識的一種過程。**Erik Erikson** 認為認同感包括兩個部分：一是知覺到一個人在時間和空間的存在具有一致性和連續性。初顯成人通過四念處的修行而提升正念，可以提升其對內在思維、感覺與認知的敏銳程度，從而對自身存在的一致性和連續性有更為精確

¹⁵ 德寶法師（**Gunaratana**）：《平靜的第一堂課——觀呼吸》（書名原文：**Mindfulness in Plain English**）（臺北：橡樹林文化出版社，2003年），頁210-214。

¹⁶ **Christopher K. Germer**, “Mindfulness: What Is It? What Does It Matter?” In *Mindfulness and Psychotherapy*, p. 9.

¹⁷ 德寶法師（**Gunaratana**）：《平靜的第一堂課——觀呼吸》，頁210。

的判斷。以榮格（Carl Jung）的 MBTI 人格模型中的內傾與外傾為例，初顯成人對自我觀察能力的提升，不但可以幫助他們通過其在日常生活中的表現來分析判斷其為內傾或是外傾，同時可以使其接納自身的特徵。若是為內傾人格的初顯成人，對自己在長期的社會活動所容易展現出來的疲憊狀態可更為接納，同時認識到其自身在經過一段時間獨處而恢復心理能量後，可以在社會活動中表現得更為自然而無需長時間回避社交活動，從而幫助其合理分配心理能量，調節獨處與社會活動的時間比例，進而在內外傾這一維度的一致性和連續性上有更精確的把握。總體而言，初顯成人通過四念處的修行而提升正念，可以幫助其深化“認同感獲得”，並縮短其早閉和混亂中的時間，進而提高其在成人初顯期認同感探索的效果。

（三）壓力、焦慮的降低在自我認同感發展中的作用

德寶法師（Gunaratana）認為巴利文的 *sati* 還有“記得”的含義。它不是回憶過去的想法或畫面的意思，而是清楚、直接與默默地覺知什麼是，什麼不是；什麼對，什麼不對；以及我們正在做什麼，與我們應該怎麼做。正念提醒禪修者在恰當的時間把注意力放在正確的對象上，並且確實精進以完成任務。當這個精進被正確地運用時，禪修者會持續處在一種平靜與警覺的狀態。只要保持這種情況，則“五蓋”¹⁸或“煩惱”就無法生起，也就沒有貪心、嗔恨、欲望或懶惰。¹⁹西方心理學亦認為正念具有“記憶（remembering）”的特性，但這種記憶並不是陷入到記憶中。而是讓注意力（Attention）和覺知（Awareness）以全神貫注和善于接受的態度重新定位至當下的經歷。²⁰同時，心理學實驗亦表明修行者能比普通被測試者更快地從由事件引發的壓力狀態中回復至正常心理狀態。²¹基于禪修能有效

¹⁸ 五蓋：蓋，覆蓋之意。謂覆蓋心性，令善法不生之五種煩惱。即：（一）貪欲蓋，執著貪愛五欲之境，無有厭足，而蓋覆心性。（二）瞋恚蓋，於違情之境上懷忿怒，亦能蓋覆心性。（三）惛眠蓋，又作睡眠蓋。惛沈與睡眠，皆使心性無法積極活動。（四）掉舉惡作蓋，又作掉戲蓋、調戲蓋、掉悔蓋。心之躁動（掉），或憂惱已作之事（悔），皆能蓋覆心性。（五）疑蓋，於法猶豫而無決斷，因而蓋覆心性。參見：《佛光大辭典》：線上查詢系統，http://www.fgs.org.tw/fgs_book/fgs_drser.aspx。

¹⁹ 德寶法師（Gunaratana）：《平靜的第一堂課——觀呼吸》，頁 219。

²⁰ Christopher K. Germer, Ronald D. Siegel, Paul R. Fulton, ed. *Mindfulness and Psychotherapy* p. 6.

²¹ *Ibid*, pp. 230-231.

降低壓力和焦慮，美國臨床心理學家 Jon Kabat-Zinn 設計出基于正念的減壓課程（MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction）。

生命的每個階段都有其各自的任務，各自的障礙。若說在成年期個體的困難是應對來自于家庭和事業等外在事物的壓力，那麼個體在成人初顯期則是要避免主動滑入“認同感早閉”和“認同感混亂”的狀態，換言之，就是拒絕成長。自我認同感的發展來自于兩個維度——探索和投入，作出投入的決定需要探索的廣度為依據，而探索的深度需要投入的支撐。顯然 Berzonsky 的認同感風格理論是基於個體的策略差異²²，但筆者認為個體在面對變化、挑戰和嘗試所產生的壓力和焦慮，是初顯成人在探索和投入進行作為的兩個障礙。成長不是一件容易的事，例如每個重要決定的產生都需要一段掙扎的過程，而面對掙扎所會產生的壓力和焦慮，會使個體產生逃避和拖延的心理而不進行作為，從而不是受外界影響被動地進入延緩、早閉和混亂的狀態，而是自己主動進入上述狀態中。而通過四念處的修行，初顯成人可以降低其壓力和焦慮程度，而降低其自身主動進入早閉和混亂的可能性。

（四）四念處的習性消融效果在自我認同感發展中的作用

自我認同感強調個體的連續性與存在性，而佛教認為心是一種相續的現象，由各種習性所組成。佛教修行的最終目的在於解脫，在於脫離輪回，在於唯識宗所說的“破我法二執”，在於禪宗所說的“明心見性”。而在趨近這個目標的過程，四念處修行者的原有習性會不斷地消失或是說被超越。仍以 MBTI 理論中的個體的內向和外向的性格為例，修行者通過修行，可以同時兼具內向和外向的特徵，而使這個性格維度在個體身上消失，也就是說修行者超越了這個性格維度所帶來的束縛。那這種對自我的連續性和存在性會消失，是否與初顯成人在認同感地位上的獲得相矛盾呢？答案是否定的。

首先，所有習性的徹底消除只是個最終的目標，最理想的狀態。也就是說，

²² 同一性風格表示個體在處理同一性問題時常用的方式，代表了個體處理與自我相關的主題及做出投入時在偏向的策略上自我報告的差異，其理論認為存在三種同一性風格：信息型風格（Information Style）、標準型風格（Normative Style）及混亂—回避型風格（Diffuse-Avoidant Style）。信息型風格的人有很强的探索傾向；標準型風格的人則會採納重要他人（如父母）的標準，並使用這些標準與外部世界進行相互作用；混亂—回避型則傾向於逃避和拖延。參見：汪楠楠：《大學生同一性發展特點和機制研究》，頁 5-7。

在修行的實踐層面，并不可能出現徹底地失去自我認同感的情況。

其次，習性的消失是從最淺層次開始的，而正是因為淺層次上的消融，更可以使修行者發現其自我中較牢固或是最牢固的自我連續性和存在性——什麼是最能代表自我認同感的東西，能否不依靠外在的身份或是所有物，而依靠自身特性來得到自我的認同；自我的哪些特性是最近幾年才出現，而哪些特性是初顯成人在自己整個二十幾年的成長過程中一直存在的；哪些特性是較獨立的存在，哪些特性是依附于更深層的特性與外在特定的環境與人而表現出來。

淺層次的習性的消失更能使得初顯成人對自我認同感有更加立體及系統的認識，從而深化其對自我認同感的認識。

三、慈心觀與自我認同感發展

（一）慈心觀與自我同理心

慈心觀（Loving Kindness Meditation），又稱為慈悲觀，慈心禪，翻譯自巴利文 *metta*。修習慈悲觀有多種利益，如睡得很好、很安穩醒來、不會做惡夢、被大家當朋友等等。²³慈心在南傳佛教佛行體系中的重要性還體現在，“如果缺乏慈心，修行者修習正念將永遠無法突破渴愛，以及堅固的自我感。”²⁴“慈心中的利他精神是佛陀強調的修行心要”。²⁵慈心的修行順序是由自己到他人，而他人順序是由親到疏進行排列，修行時觀想自己向對象散發慈心。慈心觀的練習可以使修行者的心變得柔軟，而從潛意識層面作出對他人有益的行為。

自我同理心（Self-Compassion）是由 Kristin D. Neff 在 2003 年根據佛教思想所提出來的一個心理學上的新概念，其目的是用來克服培養自尊心

（Self-Esteem）所可能引發的問題，例如強烈的自尊心可能導致自戀。²⁶他認為自我同理心在概念上包括（1）個體開放地感受其苦難，并用慈悲來使自己愈合；（2）以不預先判斷的態度來理解自身的痛苦，不足及失敗，以使其自身的經

²³ 性空法師：《念處之道》（嘉義：香光書鄉出版社，2003），頁 269。

²⁴ 德寶法師（Gunaratana）：《平靜的第一堂課——觀呼吸》，頁 260。

²⁵ 同前注。

²⁶ Kristin D. Neff, “Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude toward Oneself,” *Self and Identity* (2003, 2): 85-86, 92.

歷能被視為是宏觀上人類經歷的一部分。²⁷而在面對痛苦的經歷和個人失敗時，自我同理心則包括三個基礎部分：（1）自我慈悲（**Self-Kindness**）——以慈悲和理解的態度來對待自身，而不是嚴酷的判定和自我批判；（2）普遍人性觀（**Common Humanity**）——將其自身的經歷視為宏觀上人類經歷的一部分，而不是割裂和孤立的體驗；（3）正念（**Mindfulness**）——以平衡的覺知狀態來對待痛苦的想法和感受，而不是過分的識別。儘管這三個方面在概念上是區分開的，在經驗上亦有現象水平上的不同，但它們也是相互加強及相互產生的。²⁸Neff 亦設計出一套測量自我同理心的心理學量表。²⁹Kristin D. Neff 等人通過研究自我同理心與積極心理功能（**Positive Psychological Functioning**）和人格特徵（**Personality Traits**）的關係，發現自我同理心對大學本科生的幸福感，樂觀，積極情感，智慧，個人驅動，好奇心和探索，隨和性，外傾性及勤奮度都有顯著的正相關性。而與消極情感和神經過敏症則有顯著的負相關性。³⁰而對自我同理心與心理健康之間關係的研究發現，在實驗室狀態下，當自尊受到威脅時自我同理心相比自尊心可以減輕焦慮。³¹Christopher K. Germer 在 Neff 的自我同理心理論的基礎上，基于佛教的修行設計出一套培養自我同理心的訓練，其中慈心觀（**Love-Kindness Meditation**）是其中的核心。³²

（二）自我同理心的提升和慈心觀在自我認同感發展中的作用

通過四念處修行而使得初顯成人壓力和焦慮得到降低而減少其進入延緩、早閉和混亂的可能性，若稱其所起到的為預防性（**Prevention**）的作用，那麼通過慈心觀練習而使自我同理心的提升所起到的則可以稱為緩解性（**Mitigation**）作

²⁷ Ibid, p. 87.

²⁸ Ibid, p. 89.

²⁹ Kristin D. Neff, "the Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion, Self and Identity," (2003, 2): 223-250.

³⁰ Kristin D. Neff, Stephanie S. Rude, Kristin L. Kirkpatrick, "An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits," *Journal of Research in Personality* 41 (2007): 908.

³¹ Kristin D. Neff, Kristin L. Kirkpatrick, Stephanie S. Rude, "Self-compassion and adaptive psychological functioning," *Journal of Research in Personality*, 41 (2007): p. 139.

³² Christopher K. Germer. *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions* (New York: The Guilford Press, 2009).

用，前者作用於探索活動之前，後者則是作用於活動之後。初顯成人進行探索活動時，在經受成功的喜悅的同時可能需要經受失敗的痛苦，在發現自身優勢和優點的同時也有可能發現其難以在短時間內能有所提高的劣勢或是一時難以改變的弱點。自我同理心包括了正念的部分，這可以防止練習者對其自身痛苦或失敗的經歷或是自我的不足做出過分的識別（**Over-Identification**）。然而更值得注意的是，自我同理心緩解作用機制的核心在於通過自我慈悲和普通人性觀對自我不足和負面經歷的自我接受，從而降低個體的負面情緒，如壓力和焦慮等。

另外，慈心觀的作用除了包括自我同理心的提升之外，其更著重於對他人同理心的培養，筆者認為這首先是有來自於佛教內部義理和修行體系的設計上訴求。南傳上座部的義理屬於析空，故其四念處的修習中的“觀”也是觀察身心內外之空性。但是，觀空性容易讓修行者產生過度的出離心——既然任何事物都是無常，處在變化之中不能永恆，那現世的改變又有什麼意義呢？故為了平衡這一偏向，南傳上座部在修習四念處時會增加慈心觀的修習，重視對他人同理心的培養。其次，對他人同理心的培養對自我同理心的培養亦有增強的作用。Jeffrey Jensen Arnett 認為成人初顯期具有五大特徵，其中之一為自我關注（**Self-Focus**）。在其理論中自我關注的特性在於自我承諾和自我決定，同時自我關注不是貶義詞，相反的，Arnett 肯定了其作用，因為在成人初顯期自我關注的目標在於自我滿意，初顯成人並不視自我關注為永久性的狀態，反而視其為對他人作出承諾的準備，換言之，自我關注的本質是對自我成長，自我提升的關注。但是 Arnett 可能沒有想到，初顯成人的自我關注很有可能會提升個體進行自我認同感的探索活動的壓力和焦慮，反而不利於其在自我認同感上的發展。顯而易見，若是個體完成沉浸在其自我的小世界中，缺乏對他人的同理心，則難以發展出普遍人性觀

（**Common Humanity**）——不知宏觀上人類的經歷為何物，何能談得上將個體經歷視為宏觀上人類經歷的一部分，避免割裂和孤立呢？而這勢必會對自我同理心的建立和培養產生負面影響。可見，對他人同理心的培養與自我同理心的培養雖是不同的概念，但在實際上却是相互激發和提升的，在筆者看來，這正是佛教超越於當前西方心理學學界對自我同理心研究之處。

四、四念處、慈心觀與自我認同感探索中的性別因素

多年來男性在自我認同感探索中的模式一直被視為常模，理論家也相信女性的發展應該是依循和男性類似的過程，否則，那只是顯現出女性的缺陷。而這種狀態直至上世紀 80 年代才發生改變。男女之間主要的差異在於他（她）們追求自我認同感的途徑。傳統上，男性透過脫離原來的家庭，成為獨立自主的個體、追求個人興趣，來找到自己。雖然這被認為是合理的途徑，但九名研究女性發展的學者卻認為：女性不是借著和他人脫離關係，而是透過與他人間的責任和依附來發展自我認同感。造成這種發展路徑差異的原因之一，可能是社會文化上對男女分工上的影響，例如社會在傳統上對家庭的分工是女性擔任負責照顧嬰兒和小孩的角色，而女性的工作生活仍可能因育兒需要和社會預期而中斷，反過來，因為上述影響女性相比於男性在職業發展道路上的機會亦比較少。而上述情形又互相作用。現在中國大陸的年輕女性也處在這種略顯尷尬的處境中，一方面是現實的生存壓力需要她們通過在事業上的追求以實現經濟上的自主和獨立，另一方面是社會和家庭期待她們仍然負起照顧孩子和家務的傳統工作。而造成發展路徑差異的另一原因可能是女性和男性心理上的天生不同。G. Vaillant 和 D. Levinson 強調成就和分離的重要，並貶義對他人的依附——而這一直是多數女性生活中的一個重要成分。Gillian 的研究發現，女性傾向以關係來形容自己，而男性則傾向以個人成就來描述自己。這兩種領域都是成年發展中的主要方面。正如 Gillian 所指出的：“目前有關成年發展的描述似乎漏了一條線——沒有說明朝向一種成熟、相互依賴的關係近展。”與其貶抑女性的看法，更理想的作法是將透過個人能力以追求成就、實現自我的需要，和照顧、關懷別人（和自己）的需要，視為成年期的主要課題。³³

男女追求自我認同感在途徑上的差異，可能說明男女在四念處和慈心觀修習上的側重點應有所不同。正如在本文第四部分所示，對他人的同理心可以激發和加強自我同理心。而女性在自我認同感上，對與他人間的責任和依附這一途徑的偏好和傾向，可能使女性的自我同理心相比男性有著先天性的優勢。而這與現實生活中的觀察是基本一致的，一般而言，女性更能體會到他人的痛苦，更能體現出“慈悲”。而在社會期待和社會現實的限制之下，尤其是在當今中國大陸，女性

³³ 莎莉·溫德寇絲·歐茨等原著，黃慧真譯：《發展心理學》（臺北：桂冠圖書股份有限公司，1989年），頁 528-530。

相比於男性缺乏通過個人成就進行自我認同感探索的機會，換言之，通過修習四念處來提升自我認同感探索的效率和效果就顯得相對重要起來。總體而言，男女追求自我認同感的途徑差異，可能使得女性應側重四念處的修行，而男性應側重於慈心觀的練習。而這與佛教有關的一個中國民間習俗有著相當有趣的一致。民間在對男女佩戴佛教飾品時有“男戴觀音女戴佛”的傳統，據說是佩戴觀音可以對男性進行在慈悲心上的心理暗示，而佩戴佛像則對女性有智慧上的心理暗示效果。隨著社會的發展，男女在家庭和社會分工上的差異性正逐漸降低，甚至在某些地區有陰盛陽衰之現象。所以對四念處和慈心觀修習上的比例分配更多還是回歸至練習者個體的特殊性上。

五、四念處、慈心觀與後現代自我認同感

近些年，Marcia 的認同感狀態模型受到越來越多的批判，持批判觀點的學者們認為該理論對認同感開成的看法是狹隘和過時的。他們認為認同感並不像認同感狀態模型所描述的，是穩定和一體的，而認同感的發展也不是通過一套可預計的階段在青少年後期或成人初顯期來達到認同感獲得。相反的，他們認為當今最普遍性的認同感形式是後現代認同感（Postmodern Identity），而這種認同感由各種各樣的元素構成，而且不會一直是一體的、連續的。這種後現代認同感根據不同的情境發生變化，這樣人們可以對朋友，家庭，同事及其它人展現出不同的認同感。同時它是處在不斷的變化中，並不只是在青少年期和成人初顯期，而貫穿整個生命過程，因為人們會不時加入某些元素又拋棄另一些元素。全球化理論家們亦有相似的看法，他們認為現在的世界各地的年輕人們正不斷地發展出一種複雜的認同感，這種認同感既包括了原生文化，又包括了全球媒體文化（Global Media Culture），同時隨著這些文化的改變而改變。

筆者認為後現代自我認同感與佛教的“無我論”十分相近。柏拉圖曾說過人是沒有毛的，以兩隻腳走路的動物。馬克思主義哲學認為人的本質是一切社會關係的總和。若說不同的哲學流派都需要處理“人的本質是什麼”的這一論題的話，那麼“無我”是佛教哲學對這一問題的回答的核心。佛教對全體人生和整個宇宙的“真實”的探求，歸結為緣起說，即人生和宇宙事象都是多種原因和條件的和合而生的。緣起說是佛教全部教義的理論基石。從緣起理論加以推衍，進而就得出一

切現象都是剎那變化、永遠變化的“無常”的觀點。再者，既然一切事物都是因緣和合而起的，也就是不能自我主宰，沒有永恆不變的實體（“無我”），人生和宇宙萬物都是“無我”的，即所謂“人無我”和“法無我”的理論。³⁴也就是說，既沒有一個“我”的存在（No I），就算有個安名假立的“我”的存在，這個存在亦是變化不斷，當再次進行描述時，此時說的存在已不是前面所說的“我”（Not I）。

雖然後現代自我認同感與佛教的“無我”非常相似，但其卻有十分關鍵的不同之處——後現代自我認同感的發展沒有在價值上的方向性，而佛教則相反。所謂“上求佛道，下化眾生”。雖然佛教強調“無我”，但亦強調智慧和慈悲，並認為這兩者是“覺悟者”（佛教中認為修行的最終目標是覺悟，而到達實現該目標的人則稱為覺悟者）的核心品質。作為佛教的修行方法，四念處和慈心觀亦體現了對智慧和慈悲這一人生價值的追求。

改革開放使得中國大陸也進入全球化的浪潮中，在原生文化與外來文化互相交融中，中國大陸年輕人的自我認同感發展亦呈現出後現代傾向，同時令人擔憂的是這種後現代自我認同感發展缺乏價值上的方向性。有人將其歸結為文化革命十年浩劫所造成的傳統文化斷層，有人將其視為由執政黨所宣揚的意識形態在改革開放以後受到外來文化挑戰，及公信力不斷喪失下的崩塌，亦有人認為這是資本主義利益至上價值觀下不可避免的產物。對此，筆者無意在本文進行深入的討論，一是複雜，二則這也不是本文之主旨。直面現實，顯而易見的是虛無主義在年輕人中的不斷氾濫。四念處與慈心觀對初顯成人在自我認同感的探索上，對提高探索效率和效果及避免進入早閉和混亂狀態所能起到的作用，筆者已在本文的第二及第三部分作了相關的論述。與此同時，四念處與慈心觀作為佛教的修行法門，其與佛教在人生價值上的取向是一致的——強調智慧和慈悲，筆者相信其亦能為當代中國大陸初顯成人的自我認同感探索帶來價值取向上的正面作用，從而在一定程度上遏制虛無主義的氾濫。

六、結語

筆者在本文撰寫過程中一大體會就是人之複雜實在難以研究，由此對心理學

³⁴ 方立天：《佛教哲學》（北京：中國人民大學出版社，1986年），頁6。

在其百來年的學科歷史中之所以會受到不斷否定和挑戰有也了更深刻的認識。對人，對人性進行所謂科學的研究，與其說是方法，不如說是個只能無限逼近而無法實現的理想。但從積極角度上看，這也為後來者提供了廣闊的研究空間。以本次研究為例，本文僅是對四念處和慈心觀與初顯成人的自我認同感探索從理論上進行討論，而如何從心理實驗層面對理論進行驗證則是另一個可以進行研究的主題。雖然從佛洛伊德和榮格開始，心理學就不斷從東方宗教中進行吸收學習，但東方宏大的心性修行傳統與西方強大的科學模式也是在近幾年才開始相遇。³⁵且不論及印度教，單是佛教的南傳、北傳及藏傳三大修行體系，就在研究內容上令人產生無限的遐想。

文章千古事，得失寸心知。限於學力、精力與時間上的限制，筆者在對發展心理學和心理治療實驗數據的瞭解、吸收及運用上，不免有粗糙之處。同時因缺乏南傳佛教修行體系在宏觀層面上的資料，筆者對四念處和慈心觀的修行亦只能做就事論事的討論，而未能結合其在整個修行體系中的地位和作用進行論述。同時，腦神經科學（Brain Science）與禪修的相關研究成果，如“自由意志”（Free Will）和神經系統可塑性（Neuroplasticity）等，因時間和篇幅之限制亦未有在本文中進行討論。上述之不足，唯望能在未來做進一步的更正和充實。

³⁵ Christopher K. Germer, Ronald D. Siegel, Paul R. Fulton, ed. *Mindfulness and Psychotherapy*, pp.26-27.

參考資料：

(一) 原典

《漢譯南傳大藏經》，元亨寺漢譯南傳大藏經編譯委員會，高雄市：元亨寺妙林出版社，民國 79 [1990]。

《大念住經》：《漢譯南傳大藏經》之長部經典第二冊，頁 275-299。

《念住經》：《漢譯南傳大藏經》之中部經典第一冊，頁 73-81。

《增支部·五十經·獅子吼品·慈》：《漢譯南傳大藏經》之增支部經典第六冊，頁 45-48。

《小部·小誦經·慈悲經》：《漢譯南傳大藏經》之小部經典第一冊，頁 11-12。

(二) 著作

陳燕珠（編述）：《大念處經要義》，北京：宗教文化出版社，2002 年。

慈濟瓦法師（Venerable Sujiva）：《慈心禪》，臺北：橡樹林文化出版社，2009 年。

德寶法師（Gunaratana）：《平靜的第一堂課——觀呼吸》（書名原文：Mindfulness in Plain English），臺北：橡樹林文化出版社，2003 年。

方立天：《佛教哲學》，北京：中國人民大學出版社，1986 年。

哈磊：《四念處研究》，成都：四川出版集團巴蜀書社，2006 年。

莎莉·溫德寇絲·歐茨等原著，黃慧真譯：《發展心理學》，臺北：桂冠圖書股份有限公司，1989 年。

釋印順：《佛法概論》，北京：中華書局，2010 年。

性空法師：《念處之道》，嘉義：香光書鄉出版社，2003 年。

楊惠南：《佛教思想發展史論》，臺北市：東大圖書股份有限公司，2008 年。

Arnett, J. J. *Emerging Adulthood: the Winding Road from the Late Teens through the Twenties*, New York: Oxford University Press, 2004

Arnett, J. J. *Adolescence and Emerging Adulthood: a Cultural Approach, 3rd edition*, Upper Saddle River, N.J.: Pearson Prentice Hall, 2007.

Erikson, E. H. *Young Man Luther*, New York: Norton, 1958.

-
- Erikson, E. H. *Childhood and Society*. 2nd edition, New York: Norton, 1964.
- Erikson, E. H. *Identity: Youth and Crisis*, New York: Norton, 1968.
- Germer, C. K. (Ed), Siegel, R. D. (Ed), Fulton, P. R. (Ed). *Mindfulness and Psychotherapy*, New York: Guilford Press, 2005.
- Germer, C. K. *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*, New York: The Guilford Press. 2009.
- Gilligan, C. *In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development*, Cambridge, MA: Harvard University Press. 1982.
- Thich Nhat Hanh. *The miracle of mindfulness: an introduction to the practice of meditation*, Boston: Beacon Press, 1987.
- Zinn J. K. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*, New York: Bantam Dell, 2005.

(三) 論文

- 汪楠楠:《大學生同一性發展特點和機制研究》,上海:華東師範大學,博士畢業論文,2011。
- Arnett, J. J. "Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties." *American Psychologist*, Vol. 55. No. 5: 469-480.
- Greenson, J. M. "Mindfulness Research Update: 2008." *Complement Health Pract Rev*, 2009 January 1, 14(1): 10-18.
- Erikson, E. H. "Identity and the life cycle." *Psychological Issues*, 1 (1965).
- Marcia, J. E. "Development and validation of ego identity status." *Journal of Personality and Social psychology*, 3(5) (1965): 551-558.
- Marcia, J. E. "Identity in adolescence." In J. Adelson, (Eds.), *Handbook of adolescent psychology*, New York: Wiley (1980): 159-187.
- Marcia, J. E. "The ego identity status approach to ego identity." In J. E. Marcia, A. S. Waterman, D. R. Matteson, S. L. Archer, & J. L. Orlofsky (Eds.), *Ego identity: A handbook for psychosocial research*. New York: Springer-Verlag

(1993).

McLean, K. C. "Late Adolescent Identity Development: Narrative Meaning Making and Memory Telling." *Developmental Psychology*, 41(4) (2005): 683-691.

McLean, K. C., Pratt, M. W. "Life's Little (and Big) Lessons: Identity Statuses and Meaning-Making in the Turning Point Narratives of Emerging Adults." *Developmental Psychology*, 42(4) (2006): 714-722.

Neff, K. D. "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude toward Oneself." *Self and Identity*, 2(2003): 85-101.

Neff, K. D. "the Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion, *Self and Identity*, 2(2003): 223-250.

Neff, K. D. "The Role of Self-Compassion in Development: A healthier Way to Relate to Oneself." *Human Development*, 52(2009): 211-214.

Neff, K. D., McGehee, P. "Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults." *Self and Identity*, 9(2010): 225-240.

Neff, K. D., Vonk, R. "Self-Compassion versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself." *Journal of Personality*, February (2009): 23-50.

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., Rude S. S. "Self-compassion and adaptive psychological functioning." *Journal of Research in Personality*, 41 (2007): 139-154.

Neff, K. D., Rude S. S., Kirkpatrick, K. L. "An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits." *Journal of Research in Personality*, 41 (2007): 908-916.

(四) 工具書

《佛光大辭典》： 綫上查詢系統，

http://www.fgs.org.tw/fgs_book/fgs_drser.aspx。