

自悯与佛教慈悲观的自我构念差异

彭彦琴 沈建丹

(苏州大学教育学院心理系, 苏州 215123)

摘要 西方自悯的思想主要来源于佛教的慈悲观, 后者体现为在困境下个体对自我的认识和评价: 在自我认知维度, 慈悲意味着客观认识自己以及自他关系; 在自我体验维度, 慈悲意味着以慈悲喜舍等积极情绪应对不利情况; 在自我调控维度, 慈悲意味着通过行为的自我约束及觉知力实践训练建立稳定健康的心理功能。西方自悯因其自身的哲学思维限制没有触及佛教慈悲观核心理论, 而佛教慈悲观的自我构念梳理有助于拓展、完善西方自我观的功能。

关键词 西方自悯; 佛教慈悲; 自我认知; 自我体验; 自我调控

分类号 B848; R395

1 引言

被梁漱溟先生称为“心理主义”的佛教, 的确以如实认知自心为全部教理行果之基础, 可谓以心理学为本(陈重晖, 1990)。佛教心理学以其对“心”的独到见解, 引起了西方学者的重视。早前, 詹姆斯与弗洛伊德便开创了西方心理学历史上采取科学视角探讨东方哲学概念的先河(Neff, Pisitsungkagarn, & Hsieh, 2008)。近几十年来, 越来越多的研究开始关注“禅定”(meditation)、“正念”(mindfulness)等佛教心理学的核心概念, 并出现了以之为理论基础的各種心理治疗方法(Kabat-Zinn, 2003)。近来, 自悯(self-compassion)因其与“正念”的密切联系而备受关注, 自悯的内涵之一就是个体对自身的痛苦感受进行正念觉察。虽说自悯是西方视野关于自我的一种新理念, 但它却更多地汲取了东方佛教哲学的思想——慈悲。于是, 这里必然涉及到一个问题, 即以西方心理学研究范式及逻辑起点出发衍生出来的“自悯”观念, 去解读东方传统文化中的“慈悲”思想, 是否存有偏差? 这种忧虑在以往的跨文化心理学

自我研究中多有出现(潘志然, 崔红, 2004)。西方试图借助佛教心理学资源来拓展西方自我观的视野、完善自我功能的愿望, 可能会因为文化视域的差异导致自悯概念构建的缺失而产生偏离。因此, 分析西方心理学自悯研究中存在的问题, 厘清佛教心理学慈悲的原义, 方能实现心理学自我研究的不断深入与拓展。

2 西方关于自悯的内涵及研究现状

自悯对于西方心理学来说是一个较新的概念。在Neff之前, 西方社会普遍认为慈悲(compassion)仅仅是指对他人的同情之心, 而随着东西方文化交流的不断加深, 佛教心理学为拓宽西方学者固有的认识提供了契机(Neff, 2003a, 2003b)。在西方学者看来, 佛教心理学中的慈悲更像是一种帮助个体训练自身意识的方法, 在这一过程中个体逐渐学会接纳自己与他人, 从而能够以更大程度的理解、自我导向的关怀以及自我支持来应对(不良)情绪的挑战, 甚至是应对最艰难的遭遇(Pauley & McPherson, 2010)。因认识到佛教慈悲与自我构建之间的重要联系, Neff (2003a)提出了自悯(self-compassion)的概念, 认为它是一种健康的自我观念, 具体包括如下三个方面: (1)自我仁慈(self-kindness), 即在个体失败或处于痛苦中时, 对自己表达宽容与理解, 而非苛责自己; (2)共同人性(common humanity), 即将个体自身的

收稿日期: 2011-12-12

* 江苏省高校哲学社会科学研究基金资助项目(2012SJB190011)。

通讯作者: 沈建丹, E-mail: begood09@163.com

经验看作是人类整体经验的一部分(尤指痛苦经验),而非感到孤立无助;(3)正念(mindfulness),即平衡自己内心的痛苦感受并加以调整,而非耿耿于怀。在此基础上,Neff(2003b)还开发出了自悯量表(Self-Compassion Scale),共6个维度:包括上述三个维度以及与之分别对应的其它三个维度,即自我批评(self-critical)、孤独感(isolating)与过分沉溺(over-identifying)。

Neff关于自悯的定义以及维度划分为其他研究者所采纳,后继的研究主要集中探讨自悯与其他心理现象之间的关系及其积极的心理功能。研究发现,自悯与自我批评、抑郁、焦虑以及大五人格中的“神经质”等存在负相关,而与幸福感、生活满意度、乐观、好奇心和开放性以及大五人格中的“宜人性”、“外倾性”、“尽责性”等存在正相关(Neff, 2003a, 2003b; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007; Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007; Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock, 2007; Neff et al., 2008; Neely, Schallert, Mohammed, Roberts, & Chen, 2009)。据此,Leary等人认为自悯对负性事件具有缓冲作用,它能够帮助个体更加准确地评价自己及其生活经验(Leary et al., 2007)。也许会有人质疑,过度的自悯是否会导致自我中心?答案是否定的,自我中心有两种情况:一是自怜(self pity);二是自恋(narcissus)。前者倾向于沉浸在自身的问题之中而意识不到他人也有类似的境遇,并且深陷于自身的主观情绪反应而难以自拔(Neff, Hsieh, & Dejitterat, 2005)。后者倾向于高度自我关注和极其乐观地评价自己。自悯则允许个体将自身的经验与其他人联系起来,明白自己所谓的不幸遭遇是全人类共有的体验,因而个体不仅不会苛责自己,反而更勇于承认自己的错误与缺陷,进而修正自己适应不良的行为模式并接受新的挑战(Neff, 2009)。

佛教“慈悲”的本义的确是强调非自我中心,但由于自身文化思维格局的限制,主客二分式的逻辑起点导致西方研究者大都难以深入理解佛教慈悲观的内涵,仅从与自我中心相对的角度来看待自悯。西方自悯作为一种新兴的自我观念,就其三个维度而言:自我仁慈强调的是个体在处于不利境况时关心、理解自己的倾向,即站在与对待他人相似的立场对待自己,并非一味地“严于律己,宽以待人”;共同人性则是将个体

自身的不幸遭遇与全人类联系起来,即个体通过有利于自身的社会比较从而向内寻求自心的宽慰;而对正念的理解也是从减轻自我防御的角度展开的,认为“这种觉察保证了此时此地中自我和他人解释的更少防御性”,“减轻了自我批评、增加了自我理解”,“能克服自我中心、提高与他人的关联感”(张耀华,刘聪慧,董研,2010)。由此可见,西方心理学所谓的“自悯”只是相对的去自我中心,它虽然站在普遍联系的视角,但始终跳脱不出主客对立的思维框架,人我的分别始终存在,与佛教慈悲观的自我构念有所差别。

3 佛教慈悲观的自我构念

慈悲观作为佛教思想体系的核心概念,是佛教一切教义的根本准则。与其他宗教有关悲悯的学说不同的是,佛教慈悲不是一种居高临下的单向度的同情,而是以“无我”为基础的,即超越自我中心的,既可自利、又可利他的双向的情感融合,是对生命深切关怀的自然体现。显然,慈悲并非通常人们所理解的只是一种多愁善感的人格特质、情感体验,而是人格趋于成熟、精神臻于完善的自我形态,故慈悲观实则为佛教对自我的完整构念。自悯正是从这一角度择取佛教慈悲观的立意,拓展了西方自我研究的视野,但却因为文化视域的差异导致其概念构建的缺失而发生偏离。为了厘清自悯概念的原貌,本文追本溯源,分别从知、情、意三个维度来解析佛教慈悲观的自我构念:自我认知维度对应于“同体大悲”;自我体验维度对应于“四无量心”;自我调控维度对应于“戒定”。

3.1 自我认知——同体大悲

缘起法则是佛教诸乘诸宗哲学的基本原理和认知方法论,它的基本内容可以概括为《阿含经》中一句偈:“此有故彼有,此生故彼生,此无故彼无,此灭故彼灭”,指一切现象皆依赖一定的条件而存在,离了所依赖的条件便不能存在(陈兵,1992)。佛教慈悲观自我认知的理论具体包括两个方面:一是无我论;二是同体论。从心理学的角度来看,“无我”涉及个体对自我本质的认识,“同体”则体现出个体关于人我关系的建构。

3.1.1 对自我本质的认识:无我

根据缘起法则,世间万象皆因缘和合而生,

精神及物质之种种都是由各种直接的、间接的条件或形成或消亡, 绝不存在一个永恒不变的实体。自我也不例外, 同样是由五蕴和合而成的暂时精神形态。所谓“五蕴”¹是指色蕴(客观性的物质存在)、受蕴(感知)、想蕴(记忆)、行蕴(动机及动机驱使下的行为)、识蕴(意识)。色蕴是物质形态, 受想行识四蕴是精神形态, 个体之我正是物质与精神的结合体, 故佛教常以五蕴代指“人我”。五蕴所表达的心理学涵义是, 既然个体之我是由五种元素和合而成, 并不存在一个永恒不变的实体的物质之我、精神之我, 因此自我从本质来讲就是“无我”。

佛教认为人生的诸多烦恼皆源自“我执”。“我执”与现代心理学相对应就是“自我中心”或者“自我意识”, 佛教将人的意识分为八层: 前六识(眼、耳、鼻、舌、身、意)相当于西方心理学的意识; 第七“末那识”相当于精神分析中的个体潜意识, 第八“阿赖耶识”相当于集体潜意识, 它们均是心理结构中最为深层的部分(杨维中, 2006)。第七、第八识也佛教心理研究最为着力的部分, 认为七、八二识是互为依存的关系, 第七识意识到自我深层还有一个阿赖耶识, 就将它认作是自我实体, 错将它认作是“我”并时刻追随其后, 这就是“我执”。有了“我执”就会生出我痴、我见、我慢、我爱四种烦恼, 即对生命来源的无知(我痴); 以为自己的见解必然是正确的(我见), 根据这种自以为是的见解而踞傲(我慢), 由此也就耽溺于自我欣赏(我爱)。这四种烦恼环环相续、层层深入, 导致人们一出生便产生自我中心、自私自利的心理。因此凡夫与圣贤的差异就在于“我执”程度的高低, 精神发展成熟愈高, 则“我执”程度愈低,

即愈能超越自我中心的局限(彭彦琴, 江波, 杨宪敏, 2011)。

西方心理学研究自悯是站在“自我”的层次: 就研究旨趣而言, 自悯是针对已有研究不足而提出的关于自我研究的新理路, 意图通过自我导向的关怀等方面来拓展自我认知的广度及深度, 以寻求自我的完善; 就研究方法而言, 尽管目前在自悯研究领域主要应用自我报告的主观测量方法, 但随着研究的深入, 行为测量、生理测量(自主神经系统活动及脑机制的测量)的方法也会成为测量自悯的重要组成部分(张耀华等, 2010), 自悯实证研究的本质也是在执着地寻找一种实体的自我。由此观之, 西方自悯的研究始终处于“本体论”的框架之下, 由心、物二元分立所指导, 因而总体趋势仍是“惟我”的, 然而基于“惟我”图式的自悯, 实质上是重复着以自我来提升自我的窠臼, “惟我”的自悯仍有滑向自我中心的危险; 反观佛教慈悲观的自我构念, 则是站在“无我”的层次, 即超越自我而深入到自我产生的心理学本源——执阿赖耶识为“我”的末那识。作为心之本源的阿赖耶识是人类目前为止最深厚的关于心灵内在结构的概念, 它不仅超出了现代心理学潜意识的范畴, 且包含了我们生活的整个宇宙、时空, 故众生的一己之念是与整个宇宙息息相通(彭彦琴等, 2011)。可见, 基于“无我”的慈悲彻底摆脱了自我意识的控制, 破除自我中心主义, 进而能以“如实”的心态对待自我和世界。

3.1.2 对我人关系的认识: 同体

佛教宣称“一切众生悉皆平等”的观念同样是建立在缘起法则的基础之上, 佛教的平等观集中体现为“不二平等”思想。所谓不二平等, 是对因缘所生法的“空”(无)与“有”的关系之概括。浅言之, 即现象界万事万物都依因缘条件而产生与存在, 没有独立自存、自我主宰的体性, 故空, 是对事物的本质而言; 但宇宙万象森然有别, 可以假借名言概念予以分别(即认知), 这是从事物的表相上看(刘亚明, 2005)。“空有不二”从根本上诠释了众生圆融一体又不碍个别的同体关系。

而将我人关系的不二平等发挥至极致的则是华严宗(中国佛教一重要宗派)的“自他不二”思想。“自他不二”意谓个体与其他众生是为一体, 利益他人即利益自身, 损害他人即损害自己, “因陀罗

¹ 五蕴是对一切“有为法”(即万事万物)作的分类, 亦是佛教作为认识对象, 重点分析诠释的内容。共计有五, 据同论谓: (1)“色蕴”, 指一切有质碍、能显现、必变坏的东西; (2)“受蕴”, 本义为“领纳”, 指感官接受外部刺激而生的体验感受; (3)“想蕴”, 本义为“取相”, 相当于感知觉、名言概念(想象思维)等认识活动; (4)“行蕴”, 本义为“造作”, 有目的、意向的活动; (5)“识蕴”, 本义为“了别”, 指心识接受处理信息的基本功能。此五蕴作为对一切有为法的概括, 狭义为现实人的代称, 广义指物质世界(色蕴)和精神世界(受四蕴)的总和。任继愈主编. (2002). 佛教大辞典(p.257). 南京: 江苏古籍出版社.

网”²正是这种相互关联的形象说明。就个体与众生的关系而言,个体的思想行为不仅会影响到自身的命运走向,还会影响到其他众生的存在状态,“因陀罗网”譬喻法界缘起的无尽性(胡春业, 2006),为中国人所标榜的“民胞物与”的精神提供了深刻的合理解释。故佛教在修行中强调“回向”的重要性,所谓“回向”就是将自己所修的功德“回”转归“向”与众生同享,从自身做起就会改善人与人之间的关系,最终利益众生。建立在此基础上的关切体恤就是“同体大悲”,意即将一切有情(人与动物)皆等同视之,感同身受,众生的苦乐即是我自己的苦乐。可见,只有真正体验到人我关系之“同体”,才能实现对自我的超越,深刻认识到“无我”的自我本质。

西方自悯虽看到了人我之间的联系,但这种联系却是以人我比较作为基础,从自悯量表的“共同人性”维度可窥见一斑,如项目七:“当我发现自己某种程度的不足时,我会提醒自己大多数人都有不足之处”。这种自我宽慰式的心理疏导实则暗含了社会比较的过程, Wills 指出,当人们经历不幸或危险时,倾向于做下行比较以减少压力或增强自尊(郭淑斌, 黄希庭, 2010)。自悯的个体于困境之中作下行社会比较,通过降低个体自我评价的参照体系,以维持积极的自我评价,应对压力事件的挑战。此种他人参照效应意味着西方的自悯终究还是回归到自我中心上来,它源自于对人、我差异的“分别”,仅是从事物的“表相”着眼而没有深入其真实“体性”,因而只是实际情况之上的附加价值。而佛教慈悲观的自我构念尤其强调人我平等基础上的同体大悲,看到众生受苦就等同于自己受苦,内心油然而起一种悲天悯人的情怀,因而是真正把自己与他人、众生放在一体的角度去思考,它源自于智慧关照下去除附加分别之后对事物真实“体性”的认识,是返璞归真的一种表现,因此佛教悲悯不在于维持积极的自我评价,而在于更为客观地评价自我,以自他不二的心智促使自我更加和谐。

² “因陀罗网”是传说中帝释天宫中悬挂的结有无数宝珠的网,一珠映一切珠,珠珠皆然,以此比喻佛教各种法门及各种现象之间相互映现,均处于你中有我、我中有你的浑然一体的状态(境界)。任继愈主编。(2002). 佛教大辞典(p.38). 南京:江苏古籍出版社.

3.2 自我体验——四无量心

四无量心是指“慈、悲、喜、舍”四种情绪,它是佛教慈悲观在情绪维度上的展开,是佛教专门对治情绪问题的最基本修行。慈无量心,指以无量慈爱之心感化众生,令他人得到被关爱的欢乐;悲无量心,指以无量悲愍之心救助众生,使他人脱离苦难;喜无量心,指看到众生能离苦得乐,内心充满无以言表的喜悦;舍无量心,指舍弃一切亲疏、仇怨之别,以平等之心帮助一切需要帮助的人(吕有详, 2003)。这四种看似寻常的积极情绪体验,之所以在佛教修行体系中被视为自我圆满的根本途径,其关键在于“无量”二字。无量,就是没有任何局限,即对自己、对所爱之人、对所恨之人,皆怀有慈悲喜舍之心。一般所谓的情绪,均是以自我的需要是否满足为立足点而产生的体验;而四无量心,则完全跳出自我的局限,当个体从私己一隅转换至无限视阈,其体验到的是没有任何排他性(亲与疏)、分别性(人与我)的至高的情感境界,并产生强大殊胜的心理功能,无论身处何时,均可以有效应对各种负性情绪,即人生三大根本烦恼——贪婪、嗔恨、愚痴。

3.2.1 慈悲心对治痴

以慈悲为怀的佛菩萨,实质上是人格完善的一种象征,佛教将其视为理想人格的化身和学习修行的榜样。而“慈悲心”作为这一理想人格的核心特质,表现为一种正面、积极的情绪。首先,“悲”是看到众生受苦而生起的一种同情心:看到众生的苦,就像是自己在受苦一样,看到自己的苦,也等于看到众生的苦一样。因而悲心是将心比心;在悲心的基础上,才会产生慈心。慈心是见到众生受苦,激起想要给与对方快乐的慈爱心:众生需要快乐与幸福,要设法给与他;见人痛苦绝望,则给予对方慰藉(见心, 1989)。因而慈心是一种承担与慰藉。

慈悲心能够对治痴。何谓“痴”?《成唯识论》有云:“我痴是无明,于无我之理有迷。”痴是指愚昧无知、不明事理的心理活动,特别是错误地执持“自我”是真实不变恒在的。这表明“我痴”主要表现为“我执”,在心理学上则意味着一种根深蒂固的自我中心情结。个体一旦陷于自我中心无可自拔,必定将较多的注意资源分配给自我沉溺其中的事件,从而缩小了个体的认知范围,使得个体在特定的情境下只产生某些特定的行为。而

根据 Fredrickson (2001)的积极情绪扩展-建构理论,积极情绪能够扩展个体的注意范围,增强认知灵活性。慈悲心作为佛教积极情绪的一种,是指将众生等同于自身、利益众生就是利益自己、放下自己、心包太虚的情怀,能够最大程度上拓宽个体的认知背景,增强认知联结,进而促使个体摆脱以自我中心为框架的认知局限,将注意力的范围扩展至负性经历所带来的消极情绪体验之外,以灵活应对各种环境的挑战。

3.2.2 喜心对治嗔恚

喜心,也称“随喜”,是指对众生欢喜友爱的态度,尤其是对众生的幸福快乐感到庆幸、喜悦,不论与对方关系是亲近或是疏远。在顺境中保持快乐积极的情绪不难,但在逆境中仍然把持正面乐观的情绪则很难。因此,喜心强调的是一种完全没有冤亲分别的乐观状态,即不论处于何种状态下,均能以正面、积极的心态来面对。

喜心能够对治嗔恨。《大乘五蕴论》中说:“云何为嗔?谓于有情乐作损害为性。”嗔是指由对众生或事物的厌恶而产生愤恨、恼怒的心理和情绪,佛教认为对违背自己的众生或事物生起怨恨之情,会使众生身心产生热恼不安等作用。与怨憎嗔怒相对的便是宽容平和的心态、正面乐观的积极情绪。许多研究表明,正面的乐观心态与问题取向应对及正面的认知重构成正相关,特别是当认识到压力情境可控时,个体会主动设法克服困难,针对问题有计划地加以解决;当认识到压力情境不可控时,则倾向于接受现实(黄希庭,2006)。喜心就是这样一种正面、积极的取角,即个体通过重构对当前所处情境的解释,对现有问题抱以量力而行的态度,无论如何都能够安住自己的内心。诚如空海法师所开示:所谓“山不转路转”,你可以灵活正面取角,将很多碍著与你的境界大化小、小化无,这就是“喜”(空海,2008)。

3.2.3 舍心对治贪爱

舍心,就是自舍己乐,施与他人,包括舍弃对冤亲分别和自己的财务身命,也包括舍弃烦恼及过度情绪等,保持平静空寂的心境(见心,1989)。舍心比之前提及的慈悲心、喜心,强调的是不分彼此、无诤无诤的平和情绪状态,一言以蔽之,就是“提得起、放得下”。

舍心能够对治贪爱。《大乘义章》卷五云:“于外五欲染爱名为贪。”贪爱是指一种超过了自己承

受与获得能力的追求,欲求各种欲望的满足欲,追求名声、财物等等,没有匮乏的心理活动。如果贪爱得到满足,便会生起傲慢等情绪;如果贪心不能得到满足,便会生起嗔怒等情绪。由此坠落负性情绪的深渊,所以佛说“有求皆苦”。舍心的特征是对爱与恨采取中立的态度,不偏执任何一方。所谓“放下”,不仅是放下不好的,同时也包含放下好的,真正地做到不贪念、不执着。因此,在舍心的作用下,个体无论对于自身的不幸抑或是幸运,都不会过分沉溺,而能够较快走出极端的情绪体验,回归正常的心理水平。

综观佛教慈悲观自我构念的三个情绪维度,其内涵与西方自悯的自我体验有所区别。西方自悯涉及体验的维度主要是“自我仁慈”,它是指个体站在与对待他人相似的立场而对自身表达宽容的一种心态。显然佛教慈悲观的自我体验相较于宽容要更加宽泛且细致:慈悲心是摆脱自我中心而心量达到无限;喜心是正面积极地取角;舍心则是懂得放下负性的情绪。不仅如此,二者还存有本质上的区别:西方心理学以主客对立为逻辑起点,人我二分的思维模式体现在西方自悯的自我仁慈,就是为了仁慈而仁慈,其出发点和落脚点只是在于期望自己受到的待遇与他人别无二致,其结果对于个体的负性情绪体验往往是治标不治本的;相反佛教慈悲观的自我构念则立足于人我不分——无论是慈悲心破除自我中心症结,还是喜心、舍心转换固有的思维模式再度审视眼前事物,均是从“主客合一”的角度出发,对己慈悲与悲悯他人是并行不悖的,这样的慈悲才不会导致压抑、反弹,也才能真正实现消解个体负性体验的目的。

3.3 自我调控——戒定

戒与定是个体践行慈悲观的两条重要途径。一方面,佛教通过戒律规范个人的言行,以符合慈悲的教理;另一方面,佛教也通过禅定帮助个体提升自我的境界,以进一步深化慈悲的理念。二者均指向个体对自我的调控。从心理学的角度来看,戒主要是从行为上进行自我约束以达到行为的自适,定则是从意识上进行自主调控以达到身心的和谐。其实,戒、定、慧三学是一个互为关联的整体,大乘把戒、定二学,归结为慈悲,将慧学归结为智慧,“悲智双运”不仅是大乘佛教基本理论的架构,也是对大乘佛教实践体系的概括

(李利安, 2005)。尤其要强调的是,“慧”才是佛学基本核心与最终目标,剥离了慧的戒定,将导致个体慈悲观的践行偏离佛教教理——没有对事实真相的透彻认知,个体的慈悲践行势必难以圆满、无法持续。因此仅有应对现实问题的行为策略,缺乏圆满无碍的精神内核的自我构建是不完整的,而这也是西方自悯研究的缺憾所在。

3.3.1 行为的自我调适: 戒

佛教基本戒律可概括为“五戒十善”,包括不杀生、不偷盗、不妄语、布施等,其核心内容是“一心向善,诸事莫恶”。戒的根本精神就在于自我约束,其消极功能是防非止恶,积极功能则是促发善行。简言之,持戒就是避免做一些令我们产生烦恼、造成痛苦及不快乐的事情;且积极去做一些让彼此快乐的事,但这种快乐不是物欲满足后短暂的欢乐,而是持久、安稳的精神愉悦(吕凯文, 2000)。

相对于西方心理学仅从正念的角度解释自悯的自我调控功能——表现为个体通过正念(即认知重建)来调整自己内心的痛苦,从而不过分沉溺于当前不幸,佛教心理学则在关注认知重建的同时将“行为”的自我调适加入其中,显然知行合一的模式更为全面。在心理学层面,“戒”与心理学行为疗法存在相似性(原春燕, 2009),它弥补了以往只偏重于理性认知或自我觉知的局限性。因为有时我们即使知道自己的一些思想或者行为没有必要,但就是无法克制住自己不去那样想或做,因而陷于痛苦烦恼之中。而“戒”在佛教慈悲观的自我构念中,一方面即通过强制性的力量制止自己去做一些易于导致烦恼的行为,懂得适可而止;另一方面,则是促使个体去从事一些能给自己带来积极情绪的行为,以此建立替代性的合理行为模式,增强自己的应对能力。

3.3.2 意识的自主调控: 定

禅定,由梵语禅那(Dhyana)的音译“禅”与梵语三摩地(Samadhi)的意译“定”合并而成,意谓寂虑。在佛教中,禅定有很多不同的名称,用以分别表示它的不同特点:心定一处,所以称为“定”;也作“止”,即注意力集中于观察及思维对象,等等(灵悟, 2011)。概括而言,禅定就是将个体的注意力从纷繁芜杂的外部世界收回,向内观察自身的存在状态,通过培养敏锐的自我觉知力,实现自主调控自我身心状态的意识训练技术。

许多西方心理学研究表明禅定在个体的情绪调节、态度改善、认知改变等方面都具有积极的心理功效(熊韦锐, 于璐, 2010)。正念是禅定的一部分,也是最为重要的一部分,被西方纳入了自悯概念。在自悯量表中正念维度的有关项目,如:我对自己沮丧的感受抱有好奇心和开放性;碰到不愉快的事情我会试图保持情绪的平衡,等等。表明自悯是通过对个体适应不良的想法、态度和情绪进行正念觉察,以此降低个体的自我防御,进而促使其知情意方面的改变。但这只是正念或禅定功效的一个部分,禅定的价值更在于其益智开慧、伏断烦恼、优化心理结构等心理效应(陈兵, 2002)。禅定是通过个体觉知力实践训练,敏锐觉知自我认知展开的过程、情绪的生灭和行为的起始,实证一切现象的本质与规律。具备了这种能力,人们可以破除“我执”局限,建立起稳定健全的心理功能,实现真正意义上的自悯。显然这是基于本体论论调的西方自悯所难企及的高度,西方所谓的“正念”将冥想技术从佛教教理中移植出来,完全抛弃其缘起论哲学基石,也抛弃了苦因解释、我法二执,抛弃了其自性清净的人性假设,也抛弃了其觉悟的修行目标(熊韦锐, 2010)。此种“半调子”(即无慧之定)的西方自悯正念体系,终究难以破除心物二元的限制,因而对于构建完善自我所起的作用只能是片面短暂的,而难达佛教正念禅定的长期稳定之功效。

4 结语

重新回归到佛教哲学本位的慈悲,去除其宗教出世色彩,则蕴含着深刻的心理学内涵:在自我认知维度,慈悲意味着客观认识自己以及自己与他人的关系;在自我体验维度,慈悲意味着以慈悲喜舍等正向情绪逆转不利境况;在自我调控维度,慈悲则意味着通过行为的自我约束以及觉知力实践训练进而建立稳定健康的心理功能。西方心理学由于自身主客二分式思维方式的限制,难以从本质上把握佛教慈悲的精髓(见图1),其三大成份包括“自我仁慈”(像对待他人一样对待自己)、“共同人性”(通过有利于自身的下行社会比较向内寻求自我宽慰)、“正念”(通过减轻自我防御心理平衡痛苦感受),均难以跳出自我中心的框架;而佛教心理学以其独特而超拔的视角,从众生同体的认知角度出发,体验破除自我中心的慈

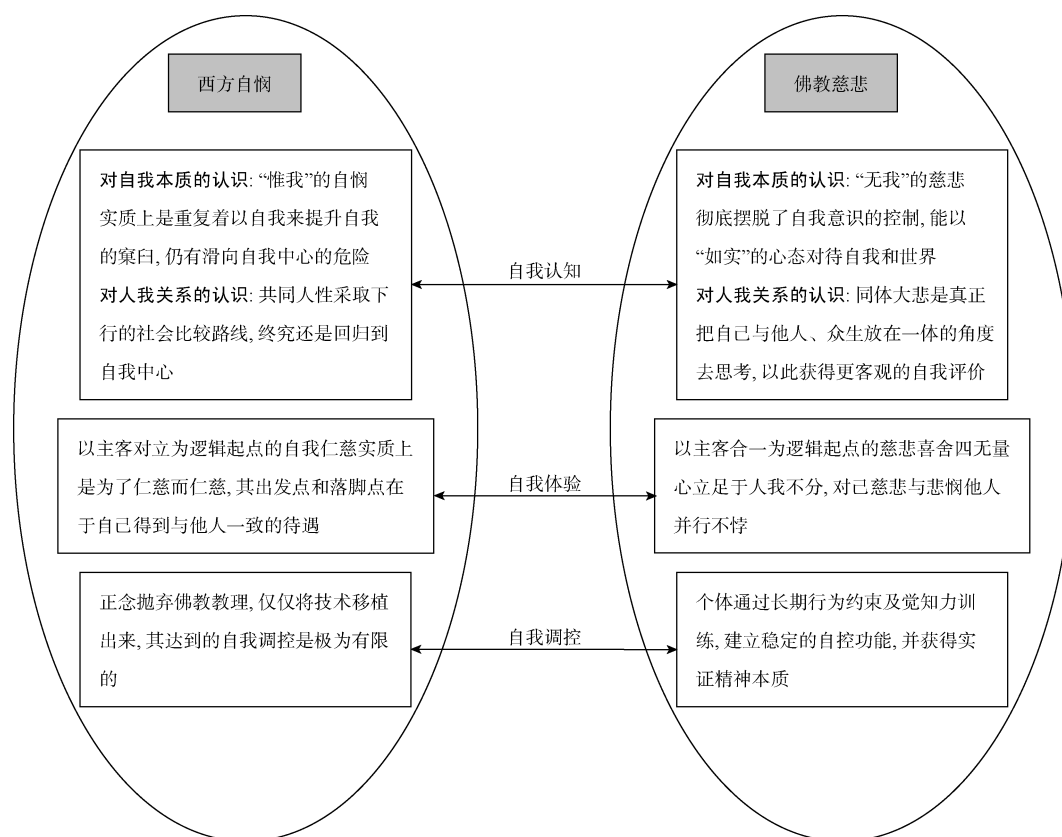


图1 西方自悯与佛教慈悲的内涵差异

悲心、正面取角的喜心以及懂得放下不执着的舍心，并通过自我约束以及正念的身心调控技术，最终促成自我和谐状态。

致谢：审稿专家对本文提出许多宝贵且实质性意见，作者在此表达由衷的敬意及感谢！

参考文献

- 陈兵. (1992). *佛教禅学与东方文明* (p. 97). 上海: 上海人民出版社.
- 陈兵. (2002). 禅定的身心效应. 见 吴言生主编, *中国禅学* (第1卷, p. 60). 北京: 中华书局.
- 陈重晖. (1990). 自我实现与自性成佛. *法音*, (5), 5-12.
- 郭淑斌, 黄希庭. (2010). 社会比较的动力: 动机与倾向性. *西南大学学报(社会科学版)*, 36, 14-18.
- 胡春业. (2006). 华严法界缘起思想在大乘解脱论中的真诠. *法音*, (12), 12-18.
- 黄希庭. (2006). 压力、应对与幸福进取者. *西南大学学报(人文社会科学版)*, 32, 1-6.
- 见心. (1989). 慈悲喜舍四无量心的现实意义和作用. *法音*, (10), 18-20.
- 空海. (2008). *阿含解脱道次第* (p. 32). 上海: 上海佛学书局.
- 李利安. (2005). 观音与文殊: 悲智双运的理论价值与实践意义. *中国宗教*, (6), 50-52.
- 灵悟. (2011). 禅定: 为内心制造的疾病找出药物. *中国宗教*, (3), 76-78.
- 刘亚明. (2005). 中国佛教人文精神的圆融特性及其当代意义. *安徽大学学报(哲学社会科学版)*, 29, 25-28.
- 吕凯文. (2000). 要说慈悲喜舍——论四无量心在《阿含》解脱道的实践与意义. *法光月刊*, 128, 1-6.
- 吕有详. (2003). 佛教自利利他思想及其现代价值. *中华文化论坛*, (2), 135-137.
- 潘志然, 崔红. (2004). 独立型与依赖型自我: Markus 等的自我结构研究. *心理与行为研究*, (2), 465-468.
- 彭彦琴, 江波, 杨宪敏. (2011). 无我: 佛教中自我观的心理学分析. *心理学报*, 43, 213-220.
- 熊韦锐. (2010). “正念”疗法产生与发展的历史根由及其理论缺失. *医学与哲学(人文社会医学版)*, 31, 49-50.
- 熊韦锐, 于璐. (2010). 西方心理学对禅定的功效研究. *心理科学进展*, 18, 849-856.
- 杨维中. (2006). *唯识无境——佛教唯识观* (pp. 39-40).

- 北京: 宗教文化出版社.
- 原春燕. (2009). 佛教调心理论与心理健康. 硕士学位论文, 山东大学.
- 张耀华, 刘聪慧, 董研. (2010). 自我观的新形式: 有关自悯的研究论述. *心理科学进展*, 18, 1872–1881.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218–226.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144–156.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887–904.
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y. J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33, 88–97.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–102.
- Neff, K. D. (2003b) The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52, 211–214.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263–287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139–154.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 267–285.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908–916.
- Pauley, G., & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83, 129–143.

The Analysis of Self-Compassion and Self-Construal in the Compassion-Contemplation of Buddhism

PENG Yan-Qin; SHEN Jian-Dan

(Department of Psychology, Soochow University, Shuzhou 215123, China)

Abstract: The thought of Self-compassion mainly derives from the compassion - contemplation of Buddhism, which is embodied in the awareness and evaluation of oneself when individual is in difficulty: self-awareness — understanding of oneself and the relationship with others objectively; self-experience — dealing with the dilemma in positive emotion such as maitre (loving-kindness), karuna (compassion), mudita (delight), and upeksha (renunciation); self-regulation — establishing a stable and healthy psychological function through self-restraint as well as Zen-meditation. For its own philosophical limits, the western psychology can not touch the core of the compassion-contemplation of buddhism, and combing the latter will help to expand and improve the function of the western self-view.

Key words: self-compassion; the compassion-contemplation of Buddhism; self-awareness; self-experience; self-regulation