

禪宗心性觀溯源與輔導應用之開展—— 以慧能禪觀的探究與驗證為例*

王明雯**

國立台東大學特殊教育系

本研究旨在探究慧能禪觀並加以驗證。慧能確立中國禪風，其教化錄—壇經可表徵中國人心理健康觀及修養心理學。探究徑路為：（1）發軔定向及壇經深究：慧能禪觀闡明自性起用的觀點，於生活中實踐自性智慧潛能，達成人際內外和諧，要義有二：其一自性認同—認同人生而有的自性本質、及自立利他價值；其二實踐自性潛能（正用）—包含單純、專注、此時此刻、覺察、不評價、調節等六種特性。研究目的為瞭解不同心理健康狀態及禪修後自我基模特性，對慧能禪觀符合度是否不同。（2）東西會通，開展研究架構及方法：建構自我基模體用的研究架構，依變項有二：其一自我結構（體）關係特性僅指對自立利他價值的符合度，稱為向心性，由低而高層次依序為衝突、否定、自利、適應、和諧、超越等特性，其二自我功能（用）正確知覺習慣（正用量表化）。（3）科學研究：研究一以立意抽樣調查法，抽取三組不同健康程度高中生各18名來比較差異。結果顯示：心理健康程度愈高，對慧能禪觀符合度愈高（高層次關係特性、正確知覺分數均顯著較高）。研究二採不等組前後測設計，禪修組8名參加密集禪修訓練，控制組14名。結果顯示：禪修組後測（變項同研究一）對慧能禪觀符合度提高；控制組則不明顯。（4）驗證與輔導應用：本研究結果支持：僅以部分慧能禪觀對心理健康觀察具適用性及禪修對自我特性的促進效益；後續並深化對慧能禪觀的探究，建構自性實現的理論模式，開展有關研究及在特教輔導上的應用。

關鍵詞：心理健康、正用、自性、自我基模、慧能禪觀。

* 本文部分修改自作者博士論文。

** 通訊作者：王明雯，e-mail: wmw@nttu.edu.tw。

DOI: 10.3966/172851862020050058001

壹、前言

本文以研究者對禪宗慧能禪師禪觀的探究與驗證為主，係為研究者博士論文（1998）部分內容的摘述，並補充近期（2000-2018年）文獻、後續對自性理論模式的建構及有關研究及輔導應用等，加以評述。

一、研究動機與目的

（一）壇經～中國禪宗思想的入門之鑰

禪源自印度，傳到中國，至禪宗六祖慧能確立中國禪風。禪宗並與道儒文化合流，下啟宋明理學，影響深遠（方東美，1984；馮友蘭，1989）。

壇經是慧能禪師的教化記錄，是第一部中國人記述的佛經（冉雲華，1988；吳汝鈞譯，1992/1967），也是進入中國禪學思想的入門之鑰（王明雯，1995）。因此，本研究動機之一，是整理六祖壇經的思想，並嘗試應用於一般心理健康現象之觀察。

（二）禪修是通往最大化心理健康狀態的徑路

唐朝宗密將禪法區分為五乘禪（五種高低層次不同的禪修），其中如來禪被視為高層次的禪修，包含禪宗祖師達摩及慧能，指出人人生而有寧靜智慧的自性本質，禪修目標是「見性成佛」，引導習禪者能體會佛性本質，回歸真性（冉雲華，1988；釋聖嚴，1991）。

反觀，西方心理學者早期對禪坐訓練機制各有所偏重，諸如：認知行為學派視為放鬆訓練；認知心理學視為自我調節訓練、可解除知覺自動化帶來的心理困擾（Shapiro & Walsh, 1984）。晚期，超個人心理學的崛起，吸收東方心性觀，則闡揚「真我」（real self）及靈性的觀念，重視終極人性潛能的開展，說明人人皆有更高層次的天性，才是存在的本質；禪的訓練是自我人格超越，趨向真我的徑路，可指向最大化心理健康（well-being）狀態（李安德，1992；易之新譯，2005/1997）。

（三）禪坐研究的成果與限制

綜觀國內外對禪坐研究有以下發展：

近20年來（1993-2018）研究結果支持短期禪坐對壓力管理、增進兒童注意力、促進心情穩定、問題解決能力及正向經驗等效益，但多數研究限制仍是：只是採用禪坐技術，將不同禪修技術混為一談，不涉及佛學理論（王明雯，1998；Chiesa & Malinowski, 2011）。近期（2001-2018年）研究方向有新開展：（1）諸如：引用禪佛

學觀點，探討短期禪修（釋宗白、金樹人，2010）；或長期禪修（黃馥珍、高琇鈴、賴幸瑜，2008）對諮商員個人成長的影響。（2）應用對象擴展，如：親子訓練（劉欣宜，2017）、自閉症學生及成人（劉馨予、王明雯，2017，12月）。

目前國內外應用甚熾並具有治療效益的正念療育，其定位僅是小乘禪技術的發展應用（溫宗堃，2013），因缺乏對禪佛理論、完整療育機制的探討，在應用上已受限（Dimidjian & Segal, 2015）。因此，學者主張應辨明不同禪修方法理論與技術及影響機制，發展更完整的療育模式（Chiesa & Malinowski, 2011）。

綜合前述，國內外研究對於禪修完整的理念與方法、如何開展靈性及達到最大心理健康狀態，仍有待探究。因此，本研究動機之二是探究慧能禪觀，以澄清禪修對人格與心理健康的影響機制。

（四）慧能禪觀與禪教方法的承啟

慧能禪觀的壇經思想承繼自印度佛教並加以中國化，有其獨特融合角度及開創性，歸納說明於下：

1. 對佛教思想及禪教方法的傳承

壇經包含三大佛學思想但有所偏重，說明於後（印順，1992；楊惠南，1993，1995；釋聖嚴，1990a）：

（1）以如來藏思想為主，涵攝唯識思想：承繼自達摩禪師所持的《楞伽經》思想系統，核心觀念是「凡聖同一真性，但為客塵妄覆」，每個人都具有成佛的潛能，只是被煩惱所覆蓋；並說「自性能生萬法」，這是唯識思想「萬法唯識」的觀點，確立了自性做為意識歷程的主體，並採用八識等心意識歷程的解析架構。

（2）以般若思想契入如來藏思想：始於禪宗四祖道信、經五祖弘忍，至六祖慧能禪師集大成，並據以開展禪法。

以近代佛學的歸判來看，般若思想被歸為「性空唯名系」，通論是「緣起性空」，指出各種現象因條件存在與否而生滅，是僅藉由名詞定義來認知，但實際上是暫時存在的「自性本空」（此處自性是佛法通用語詞，指恆存性）；如來藏思想則是為「真常唯心系」，指出有個恆存不變的主體、真性的存在。

禪家對般若思想融合，是將大乘般若「性空」思想推演為另一種的「性有相無」、「真常妙有」、「真空妙有」「真空為體，妙有為用」的詮釋角度。循此角度並依佛學心性的體相用解析向度來看，慧能禪觀有以下特點：（1）自性主體「有」：具「不生不滅本無動搖」恆常性；（2）自性本體純粹存在的狀態是「真

空」的：「妙性本空，無一法可得」，自性是無法以任何表徵來經驗的，或說是「無相為體」；在禪悟見性體驗，自性本體是「本來無一物」的；（3）以般若思想開展禪法：廣用「般若」（梵語Prajñā的音譯，漢語意譯為智慧）有關語詞來闡明禪法及自性的妙用。諸如：以「無相戒」「無相懺悔」「無相頌」等，提醒自性本體是真空（無相的）、對各種現象不要執著的修練原則；引般若經句「總淨心念摩訶般若波羅蜜」，要習禪者心口專一地誦念、追求智慧的境界；自性起用時，心意識當如「虛空」般寬廣、無分別地涵容萬物的「妙有」境界；以「智慧觀照，打破五蘊塵勞」，展現智慧來覺察解除自我身心世界所致的煩惱（其餘詳見於後段）。

慧能教化理念承自達摩及祖師們，分為兩層次：（1）「藉教悟宗」以講授佛教經典作為基礎，使弟子們可憑藉參修檢視；始自五祖弘忍公開講授義理，有教無類；（2）「深法秘傳」，禪師見弟子有深悟時便個別指導並驗證悟界。依慧能的教化方式，研究者歸判其對「自性覺識」（能夠認知自性）的立場，是持不一定要先有超越性體驗的悟。依華嚴宗對佛性顯現狀態的分類（釋法音，2000），慧能應該是持「本有、修生」的（先天本有但須藉後天修習而開展），有別於其他三種立場：本有、修生、修生本有（後天修習而得時才領悟為本有）。

禪宗禪法以體證如來真性為目標，按唐朝宗密的分類，慧能禪法直承達摩禪的精髓，歸為「直顯心性宗」（彰顯自性本質特性）；有別於漸派為「息心休妄宗」（解除妄動的心念反應）（印順，1992）。

2. 禪觀的開創性

慧能的開創性是將印度佛教思想融攝入中國人的心性觀與實踐哲學：重主體性、今生實踐論、活動中求最高境界、崇尚具體道德、展現人文氣息（方東美，1984；馮友蘭，1989）。說明於下（冉雲華，1990；印順，1992；楊惠南，1993，1995；釋聖嚴，1990a）：

（1）創發「皈依自性」觀點，是人人可為的自力論，重自立利他價值的認同，及社會道德實踐，褪除談述他力神力的宗教色彩（詳見壹二（一））。

（2）創無念法門，以般若空觀為禪法，強調般若智慧的展現。

慧能聞《金剛經》「應無所住而生其心」而禪悟，深受啟發，創立「無念法門」。心是指「智慧心」，強調自性本質「般若智慧」的展現；以般若思想開展禪法，以如來藏的體證為目標，被認為是他成為中國最偉大禪師的原因。他引用《金剛經》的觀點及相仿詞語，描述禪法的特性是「無念為宗，無相為體，無住為本」；並

以「般若」一詞命名及闡明其禪法特性，以引導習禪者展現「般若智慧」為核心。說明在生活中的「自性正用」、修持「無念行」、「般若行」（指智慧的心理實踐），也能見性、達成「般若三昧」（慧能的創發，指自性智慧的展現即能達到極深奧的禪修境界），有別於一般佛法的修練須依循戒、定、慧的階次（詳見壹二（二）（三））。

（3）創立頓悟法門，重視禪修對心念的調整功能及自性的活潑大用，不講求禪定境界的層次；闡明生活見性，當下即是佛的觀點，駁斥漸派固守禪坐形式及「看心、看淨」讓心念保持不動的禪法（詳見壹三（一））。

3. 慧能禪觀要義

慧能禪觀特色是建構一套以「自性體用」的心理實踐系統，其要義如下（詳見壹二）：

（1）對本「體」性，強調皈依自性（相當於自性認同）

a. 自性是人人生而有的本質，特質是寧靜不擾動、智慧及慈悲的；只是眾生（一般人）為煩惱所蒙蔽，一旦能展現自性特質，便可稱為「佛」。

b. 皈依自性是指個人要認知自性為主體（人格中心），認同自立利他價值，決心開展自性特質的生活實踐。

（2）對知覺作「用」，闡明「自性真如起用」的觀點

a. 自性是能意識各種現象的中心。一般人與佛的差異，只是對自性起用（產生知覺作用）惡用或善用的不同；佛是能夠自性正用的。

b. 自性正用的心理實踐—在生活中要發揮自性本質的智慧潛能，稱為「般若行」、「無念行」，經研究者分析包含：直觀、專注、此時此地、覺察、不評價、調節等六種心念特性，這也是初階禪修的訓練機制，可達成對心念的調整功能。

（3）禪修目標：見性

見性有兩種層次意涵：其一是生活見性（自性正用），以初階禪修引導在生活中展現自性智慧本質，一種朝向明心見性之持續行動，強調見性成佛是可以在生活中每個時刻去實踐。其二是禪悟見性，以進階禪修引導體驗自性本體的寂然不動（不起意識作用時），一種達到明心見性的實現狀態。

簡要的說，慧能禪觀指出一般人與佛的差別，只在能否自性認同及自性正用，展現智慧或煩惱的特性。

綜合前述，研究者關注的問題是慧能禪觀的生活實踐是否適用於對一般心理健康現象的觀察，禪修對自我特性的促進效益如何？因此選擇適用於初階禪修訓練、一般對象及初階習禪者的探究主題，排除對進階的習禪者及禪悟現象的探究。

（五）慧能禪觀、心理學的會通與本研究構念

研究者經會通西方心理學後，選用自我基模的研究構念及範疇加以貫串，說明如下：

1. 壇經心性觀與超個人、認知心理學

茲引以下經文加以觀察：

《付囑品》：「界是十八界，六塵、六門、六識是也。自性能含萬法，名含藏識。若起思量，即是轉識。」（《六祖大師法寶壇經》，T48, no. 2008, p. 360b1-8）

《定慧品》：「念者念真如本性。真如即是念之體，念即是真如之用。」（《六祖大師法寶壇經》，T48, no. 2008, p. 353b1-2）

（1）心意識與知覺歷程的界定

對應於認知心理學的訊息處理歷程，包含：三科門（陰、界、入）對應輸入歷程的感官、訊息及要素；十八界是由六塵（外在刺激）、六門（感官）、六識（知覺作用）所構成；六識對應五官感覺及認知活動。

（2）我執識與自我基模體用

「思量即轉識」，是唯識學對第七識的觀點，具有「恆審思量」的特性。第七識又稱為「我執識」，是指個人（我）經常「執」取個人過去的經驗或觀念（結構性）應用於日常情境的判斷（功能性）；可對應於認知心理學自我基模（self-schema）體用的界定。諸如：a. 結構性（體）：認知表徵進入長期記憶的結構，稱為「基模化」（schemalize）（Epstein, 1990）。自我是一種記憶體、心理表徵、知識結構，存儲對自己的概念。b. 功能性（用）：自我基模是可以組織及引導個體在社會中所接受到的、和有關自我的訊息（Avants & Margolin, 2004）。自我基模的構念可應用於探討自我觀念的改變（陳秉華，1994；楊國樞，1989）。

（3）含藏識、自性基模體用與超個人心理學

唯識學的第八識，又稱為含藏識，蘊含如來藏思想，可對應認知心理學的長期記

憶，但內涵更為詳密，含藏善惡潛質（種子）及成佛潛能（印順，1992；楊惠南，1993, 1995），含藏識的屬性可以「集體潛意識」（人類世代遺傳特質及經驗庫存在人腦的痕跡）的觀點來理解（莊仲璿譯，2017/1921）。

慧能禪觀中對自性界說如下：

a. 「佛」指圓滿的人格狀態，以「佛性」「真如」「真性」描述「如所從來」的先驗本質、但慧能禪師常稱「本心」「自性」，是指人生而自有的本質潛能。

b. 簡稱「性」或「心」：「性含萬法」指自性蘊含認識萬物的潛能、「自性能生萬法」是知覺中心，能認識萬象。「心是王」是人格核心，是絕對的精神主體。

c. 「自性真如起用」具有如如不動的特性、認識世界的功能（楊惠南，1993，1995）。從認知歷程看，自性基模體用系統的特性是：自性是純粹意識中心，可展現意識功能（用）以經驗到含藏識蘊涵的萬物萬象。

自性一詞可會通於超個人心理學的真我，但內涵有異。

（4）自我基模與靈性化自我基模

新近認知心理學者倡導「靈性化自我基模」（spiritual self-schema）構念，主張建立佛教思想做為個人參照架構（Avants & Margolin, 2004），或將個人超越性的結構（metapersonal self-construal）納入自我基模中，以探討靈性及心理健康等內涵（Stroink & DeCicco, 2011）。靈性化自我基模的探究，使認知心理學可涵攝超個人心理學的關懷。

2. 佛禪學的自性智慧與靈性健康觀

佛陀教化旨在使人「離苦得樂」，解除煩惱痛苦，獲得寧靜喜悅，其三大思想及教化原理可簡析如下（印順，2009；楊惠南，1993）：

（1）主張「我執」（對自我認同的固著）是煩惱的根源。

有關的佛法通論說明於下：

a. 「五蘊有我」：指個人的自我意識，其形成是透過「五蘊」（五種積聚或障蔽），包含色（軀體）、受（情緒）、想（表徵）、行（慾望動機）、識（認知）。五蘊有我、自我意識的形成，可呼應於心理學對自我觀念（self-concept）的界定：是個人從現象野（自身知覺經驗世界）分化為自我經驗，再經社會環境互動形成自我概念，作為對自身的認知及參照中心。又從「自我認同」感（self identification）來看，是對於自己持續且一貫的了解及再確認感（張春興，2013）；這與唯識學「我執識」、自我基模中結構性（體）的構念可對應。

b. 「我執」深切、「五蘊熾盛」：是指個人認為「自我的身心世界是固定不變的」看法，稱為執「有」（堅持有實存性），是一種不適切的想法，實則身心經驗現象是「空」性（暫存）的（楊惠南，1993）。

「我執」深切的內涵以自我認同及自我基模體用構念來解析，包含兩向度：（a）對自我認同（結構）的固著，以自我中心的經驗、觀念及需求等記憶，作為參照中心，形成認知上二分化的區辨及情感的好惡；（b）在意識歷程（用）上「執取」的固著，普遍應用且堅持缺乏彈性，唯識學形容第七識是「遍計所執」。但因內外條件的變動、不可掌握，讓個人感受到「五蘊熾盛」（身心的壓力與痛苦）。

（2）以般若性空思想論證「無我」觀點，指出「我空」（自身心世界是暫存的）解除我執的煩惱；以如來藏思想確立一個「真我」存在，指人人皆有永恆不變的主體，智慧（清淨不煩惱）的特質，作為人格的中心（自性認同），這也是慧能禪觀的核心旨趣。

（3）大小乘禪的禪修過程即是要解除「我執」（對自我認同的固著）或「法執」（對各種現象認同的固著）；慧能禪法的「如來禪」則要積極地體驗自性本質、展現自性的智慧。

大小乘禪的禪修過程將經歷「四禪八定」階段性地從自我身心世界「五蘊」一層層解縛，從物質、生理、心理界，向上攀升最高的精神境界（方東美，1984）。慧能禪修的頓派風格則是「只論見性，不論禪定」，以引導習禪者從生活見性入手；進而禪悟見性，直截地頓悟自性本體的純粹存在狀態，最終經驗到主體、客體界域消泯，天人合一狀態（印順，1992；釋聖嚴，1991）。

綜合前述，佛法教化發展及旨趣可歸結為：引導個我「先破而立」建立「無我的如來藏」真我觀，認同並發揮真性（自性、本質）的智慧潛能，開展和諧利他的人生，這也是慧能禪觀的旨趣。慧能禪自性體用實踐系統，可會通於超個人及認知心理學的構念，但仍有侷限：（1）以超個人心理學來說，無我是要解除錯誤的、自我中心的自我認同，建立「靈性認同」（spirituality identification），相當於自性認同，但未涉及自性正用的向度。慧能禪觀自性認同內涵有二：一是自性覺識：認知自性才是意識的主體及人格中心，其二認同自性並涵攝對自立利他價值的認同，以作為「回歸靈性的認知性導向」（cognitive orientation toward spirituality），指引向心回歸、趨向「真我」的實現。禪修的機制是漸次解除過度自我認同及被制約的反應，禪修過程可能經歷「意識經驗的擴展」（the altered consciousness state）（李安德，1992；MacDonald, 2009; MacDonald et al., 2015）。（2）以認知心理學來說，無我是將個人

中心的自我基模解構，重新建構靈性化自我基模的過程，但未涉及自性認同中自性覺識的向度。依國內學者Shiah（2016）觀點：「無我觀可視為一種策略」（non-self approach），依自我基模體用系統來解析，包含：其一在結構性上，解除既有不適切的自我認同內涵，如：自我中心、受慾望驅使的享樂主義等，再納入自我修練原則的內涵，如：減少慾望、展現慈悲態度；其二在功能上，以禪修體認佛陀智慧，使個人展現較佳的心理功能。

基於前述會通，本研究兼取與慧能禪觀相容的心理學觀點，選用認知取向的自我基模體用研究構念及探究角度：（1）在結構上以靈性化自我基模構念，但排除對自性主體的覺（意）識，僅以自立利他價值作為觀察指標；並會通超個人心理學中回歸真我的觀點，界定自我基模特性對自性特質的趨近性（向心性），發展客體關係高低層次的觀察指標。（2）在功能上採取自性正用的觀點來觀察。

（六）慧能禪觀的自性理論模式

根據前段對壇經禪佛學觀點、自我基模體用構念的探討，並參酌自性曼陀羅理論模式（夏允中、張蘭石、張峻嘉、陳泰叡，2018；夏允中、黃光國，2014；黃光國，2013；Hwang, 2019），研究者嘗試建構慧能禪觀的自性理論模式，歸納對自性論述的六個面向與自性潛能實現的四個階段，簡述於下：

1. 自性的觀念系統六個面向及內涵

（1）自性特性—具有普同性本質、恆存不變、智慧的潛能。

（2）自性是絕對的精神主體—是意識中心，自性所涉客體，包含個人中心的自我、人際社會、宇宙自然等意識範疇（釋聖嚴，1991）。

（3）自性認同的價值系統—自立利他價值。

（4）人格圓滿的狀態—佛是自性潛能的智慧及慈悲充分展現。

（5）自我修練或引導方法—生活見性、禪悟見性。

（6）達成圓滿人格的歷程、個人內外的客體關係及意識經驗變化—分為四個階段（說明於後）。

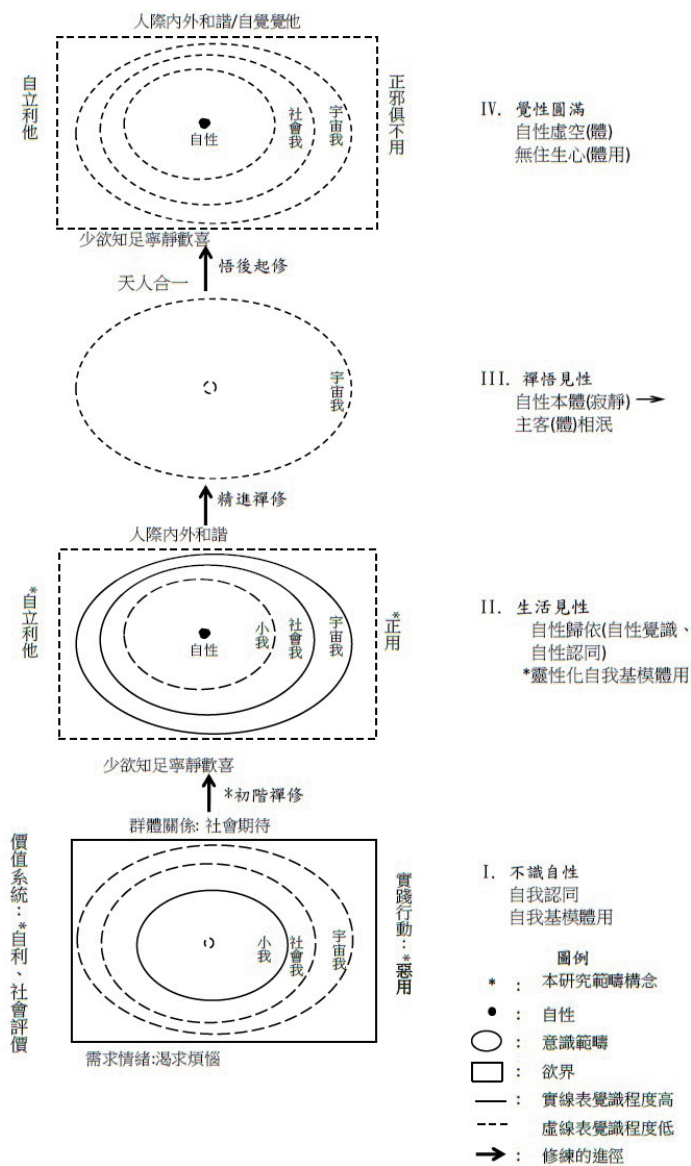
2. 人格特性、意識範疇與自性各面向的關係

（1）人格向度：參考「自性曼陀羅模式」（黃光國，2013；Hwang, 2019）的觀點，界定四個面向，包含：生物性或物質的慾望、對需求態度及主要情緒、認知的價值認同系統、實踐行動、客群關係（指人際內外關係知覺特性，分為六個層次（詳見後段）。

(2) 意識範疇：實踐行動的經驗、對不同價值系統認知或認同的程度，影響意識範疇顯明的程度。

3. 自性覺醒或自性潛能實現的進境

按對自性體用系統實踐的情形分為四階段（參見圖一），簡述於下：



圖一 慧能禪觀的自性理論模型 自性覺醒的歷程

(1) 不識自性：一般人是自我認同的，以自我基模體用系統的實踐為主。對物質慾望需求表現渴求態度，因衝突、匱乏失落而煩惱，對人際內外的客體關係則是低層次的衝突性、否定性，或中層次的自利性、適應性為主，意識範疇以個人性自我（小我）最為顯明。

(2) 生活見性：透過初階禪修及自性觀的學習，從靈性化自我基模體用系統的實踐為主，進而建構自性基模（具有自性覺識的），以自立利他為價值信念系統、並展現適切的知覺習慣（正用）。對物質慾望需求有淡泊知足態度，經常保持寧靜喜悅的情緒。客體關係則是以中層次的自利性、適應性為主，趨向和諧性及超越性。意識範疇以個人中心的小我意識漸漸消融淡化，對人際和諧（社會我）、宇宙自然和諧（宇宙我）的意識則愈發顯明。人格狀態是在能夠正用的每個時刻「當下即是佛」。

(3) 禪悟見性：習禪者透過精進禪修歷程，最終體會到自性本體（寂靜）、自性主體與客體界域泯除，感受到與宇宙相融契的天人合一狀態。

(4) 趨向覺性圓滿：習禪者有了深刻禪悟見性的體驗後，促成「悟後起修」的決心，即是更能落實及掌握自性基模的生活實踐。於自立利他價值的認同（體），展現「無住而生其心」「修眾善心不執著」，有觀念而不固著的實踐風格；於意識習慣（用）則由「邪來正往」（以正用來調整惡用），漸漸進展到「邪正俱不用，清淨至無餘」，時時回歸到自性本體的寧靜的狀態，人格狀態是趨近於圓滿的佛，也能隨機因應他人引導實踐自性潛能。

（七）本研究目的與研究範疇

通過前述探究，本研究作為慧能禪觀的起始研究，研究範疇、探究對象及研究主題僅選擇以慧能禪觀的自性理論模式中，自性潛能展現第一、二階段的一般對象及初階禪修者，自性基模體用的部分構念及生活見性（生活實踐），來檢核與個體心理健康狀態關係及促進情形。

綜合本章所述，本研究旨在探究慧能禪觀，整理中國禪宗的心理健康模式，並澄清初階禪修對人格與心理健康的影響機制。研究目的有二：（1）瞭解部分慧能禪觀應用於心理健康現象觀察的適用性；（2）瞭解初階禪修對自我特性的促進效益。部分慧能禪自性體用系統可會通於自我基模體用的研究構念，用以探討兩個研究問題：

（1）瞭解不同心理健康狀態的個人自我基模特性與慧能禪觀符合情形；（2）澄清初階禪修是否促成自我基模特性的改變，對慧能禪觀的符合度提高。

二、經典深究—壇經的心性觀與心理實踐

研究者以宗寶編《六祖大師法寶壇經》版本並參考註解（演培，1993），進行內容分析，以下說明對壇經的分析結果及本研究構念發展脈絡。

（一）壇經的心性觀

1. 自性認同

對於佛教信仰起始儀式，如皈依三寶（佛法僧）、發四弘誓願等，慧能改以「皈依自性」（自性認同）為訴求，要弟子決心確立四個志願，包含：決心斷除煩惱、轉化引起煩惱的次人格、積極學習禪佛法，來達成展現自性潛能的生涯目標等。

《懺悔品》：「自心眾生無邊誓願度，自心煩惱無邊誓願斷，自性法門無盡誓願學，自性無上佛道誓願成」「自悟自修自性功德，是真歸依」（《六祖大師法寶壇經》，T48, no. 2008, p. 353b28）

2. 自性的特質

慧能開悟後有五句對自性特質的描述，如：不受污染，不起煩惱；永恆存在；不會變動；已具備一切美德；自性是知覺活動的中心，能產生及知覺各種的宇宙現象。

《行由品》：「一切萬法，不離自性」「何期自性，本自清靜；何期自性，本不生滅；何期自性，本無動搖；何期自性，本來具足，何期自性，能生萬法。」（《六祖大師法寶壇經》，T48, no. 2008, p. 349a18）

3. 自性為主體、自性與客體關係

（1）以自性為認同中心來統一身心世界

自性才是個人的生命的主宰及認同核心，以統一身心經驗，個人才得以和諧存在；否則，身心易淪於毀壞迷失的狀態。

《決疑品》：「世人自色身是城眼耳鼻舌是門；外有五門，內有意門。心是地，性是王，王居心地上；性在王在，性去王無；性在身心存；性在身心壞。」（《六祖大師法寶壇經》，T48, no. 2007, p. 341b24-25）

（2）以超越性價值的認同為主，重視和諧利他的實踐

禪修要落實於智慧、慈悲、利他的實踐，以促進人際社會的和諧融合。在人際生活中，以智慧來自覺察及調整，雖有功勞或善行，也要捨離而不執著；以尊重、同理、和諧的態度來相處，並樂於助人。

如《懺悔品》：「慧香。自心無礙，常以智慧觀照自性，不造諸惡；雖修眾善，

心不執著，敬上念下，矜恤孤貧，名慧香。」（《六祖大師法寶壇經》，T48, no. 2008, p. 353c8-11）

要向內自求人格與諸位佛陀菩薩一樣，實踐利他價值；對他人良好的行為能夠同感喜悅；當表現無煩惱、平直的態度，和實踐十種美德時，天堂就在眼前。反之，處於邪惡、煩惱、貪心、憤怒、愚昧狀態，就如同身在地獄。

《決疑品》：「慈悲即是觀音；喜捨名為勢至，能淨即釋迦，平直即彌陀；人我是須彌邪心，是海水煩惱，是波浪毒害，是惡龍；虛妄是鬼神塵勞是魚鱉；貪嗔是地獄；愚癡是眾生」；「常行十善天堂便至」（《六祖大師法寶壇經》，T48, no. 2008, p. 352b10-11）

（3）強調自我超越與調和次人格。

「自性眾生」是指產生煩惱的次人格，如：缺乏理性，妒忌、自傲、輕視、傷害他人等，要下決心超越。

《懺悔品》：「心中眾生所謂邪迷心，狂妄心，不善心，忌妒心，惡毒心，如是等心即是眾生。」；「自心眾生無邊誓願度」（《六祖大師法寶壇經》，T48, no. 2008, p. 353b28 14-15）

（4）對物質需求的淡泊態度

以自性認同為核心，便不會迷惑。對物質適度的需求，不貪愛；可將自我價值感與物質需求適切地分割，便有生命的尊嚴。

《懺悔品》：「自心歸依覺，邪迷不生，少欲知足能離財色，名兩足尊。」（《六祖大師法寶壇經》，T48, no. 2008, p. 354b2-3）

綜合本段探討，研究者引據關鍵經句，歸納界定「皈依自性」內涵包含：（1）「性為王」認知及認同自性的主體性；（2）「自心眾生自度」「自悟自修」認同自立目標（界定自立是指能自我超越的心理功能獨立）；（3）學習菩薩佛陀精神、「行十善」慈悲喜捨平直謙下等利他和諧價值，作為信念的中心，開始展現自性特質的生活實踐；相對的，則對物質採取淡泊的態度。本研究基於研究範圍，不探究對自性主體性的認同、僅選擇自立利他的價值內涵，建構自我基模的結構特性高低指標，來觀察自我基模特性與禪觀的符合程度。

（二）禪修目標—自性體現的兩種風貌

見性目標的達成，可歸納兩種意涵（楊惠南，1995；釋聖嚴，1991）：

其一指對自性本體寂然狀態的體驗。試稱為「禪悟見性」，諸如：慧能禪師指引

求法者，體驗「不思善，不思惡」時的「本來面目」。

《行由品》：「惠能云：『屏息諸緣，勿生一念』明良久。惠能云：『不思善，不思惡，正與麼時，那箇是明上座本來面目？』」（《六祖大師法寶壇經》，T48, no. 2008, p. 349b22-25）

其二是「一行三昧」，對自性正用的生活實踐，試稱為「生活見性」。

《般若品》：「自心常起正見，煩惱塵勞常不能染，即是見性。」（《六祖大師法寶壇經》，T48, no. 2008, p. 354c2-7）

（三）禪法核心與自性起用的心理實踐

慧能明指其禪法核心是「無念為宗，無相為體，無住為本」（禪觀思想及禪法界說，詳見壹一（四））。

1. 「無念」

「真如自性起念」的心理實踐，是時時展現自性智慧本質的「無念行」、「般若行」、「般若三昧」。

「無念者，於念而無念」「智慧觀照，內外明徹，識自本心，若得解脫，即是般若三昧，即是無念。但淨本心，來去自由，通用無滯，即是般若三昧、自在解脫，名無念行。」（《六祖大師法寶壇經》，T48, no. 2008, p. 351a2-13、25-b5）

契合自性本質的兩種知覺方式，可推衍如下：

（1）單純的見聞知覺

是指見聞知覺之間，沒有任何居間者，盡量以直觀來接觸外界事物，不起任何認知的評價及聯想（徐進夫譯，1983/1970）。

《機緣品》：「常應諸根用，不起分別想。」（《六祖大師法寶壇經》，T48, no. 2008, p. 357b5）

《定慧品》：「真如自性起念，六根雖有見聞覺知，不染萬境，而真性常自在。」（《六祖大師法寶壇經》，T48, no. 2008, p. 353b4-6）

（2）專注無為的生活態度

「一行三昧」的觀點是指投入生活事務，在日常生活中，行住坐臥，都能專注無為，保持平常心不起雜念，保持寧靜清醒。

《付囑品》：「若於一切處行住坐臥，純一直心，不動道場，真成淨土，此名一行三昧。」（《六祖大師法寶壇經》，T48, no. 2008, p. 361b1-3）

2. 「無住」的「此時此地性」

從心念的流動性來說，心念的本質是活潑流動不停滯的；相對於煩惱的知覺歷程，是觸發前後相續的念頭不斷，心念像是被「綑綁」在單一的事物上。

《定慧品》：「無住者，人之本性。」「念念之中不思前境。若前念今念後念，念念相續不斷，名為繫縛。於諸法上念念不住，即無縛也。」（《六祖大師法寶壇經》，T48, no. 2008, p. 353a13-17）

無住的意義可從心念的時、空兩向度來思辨，統合界稱為「此時此地性」。

（1）在心念的時間向度上，是不沈溺於追憶過去或幻想未來，而能活在當下（釋聖嚴，1991）。

《般若品》：「無住無往亦無來」「悟此法者，即是無念，無憶無著，不起誑妄。」（《六祖大師法寶壇經》，T48, no. 2008, p. 350c6-7）

（2）在心念的空間向度上，是不沈溺於單一現象反覆的思維、追憶或想像；在心念歷程中意識經驗能夠活潑流動，彈性而不僵化。

《般若品》：「去來自由，心體無滯，即是般若。」（《六祖大師法寶壇經》，T48, no. 2008, p. 350b10-11）

3. 「無相」

指對現象的態度是要能覺察一切現象，但不執著，能從各種知覺中抽離，也是自性般若智慧的展現：

《定慧品》「無相者，於相而離相。」「能離於相，即法體清淨。此是以無相為體。」（《六祖大師法寶壇經》，T48, no. 2008, p. 353a18-19）

無相的心理實踐可再解析為三個步驟：

（1）自我覺察：對每個念頭都能清楚覺知。

（2）不評不估：對於各種心念現象都能開放接納，既不壓抑也不助長。

（3）自我調節（與現象分離）：經不評不估接納，心念流動自在，便能自發地與現象分離，發揮調整的作用。

對禪坐的詮釋，重視心念的調整，「坐」指對外在好壞的現象，心念上能夠不起任何活動；「禪」指於內是自性不為外境所動。

《坐禪品》：「何名坐禪？此法門中，無障無礙，外於一切善惡境界，心念不起，名為坐；內見自性不動，名為禪。」（《六祖大師法寶壇經》，T48, no. 2008, p. 353b18-20）

簡之，慧能禪觀重視禪修對心念上的調整功能，達成無念行。自性正用包含六種特性：「無念」的直觀性、專注性，「無住」的此時此地性，「無相」的覺察性、不評不估、調整性。本研究據以編製知覺習慣量表，並對心理適應現象及禪修前後知覺特性進行觀察比較。

（四）慧能禪觀對煩惱的觀點

承繼自《楞伽經》、《大乘起性論》的心性論「一心開二門」的觀點（方立天，1993），描述「佛」與「眾生」（一般人）兩者的差別。

1. 不知認同自性

佛與一般人的差別，只是能否認知自性主體，並影響個人展現智慧或煩惱的特性。

《般若品》：「佛性本無差別，只緣迷悟不同，所以有愚有智。」（《六祖大師法寶壇經》，T48, no. 2008, p. 350a14-15）

《疑問品》：「自性迷即是眾生，自性覺即是佛。」（《六祖大師法寶壇經》，T48, no. 2008, p. 352b10）

2. 不能自性起用

佛是「善用」、「正用」的，展現正確知覺習慣，能夠解除煩惱。一般人則是「惡用」，展現錯誤的知覺習慣，其結果是產生錯誤的見解、煩惱。

《付囑品》：「若惡用即眾生用，善用即佛用。」「自性若邪，起十八邪；自性若正，起十八正。」（《六祖大師法寶壇經》，T48, no.2008, p. 360b7-8）

要言之，認同自性及自性起用與否，影響個人展現智慧或煩惱的特性。因此，本研究以不同的心理健康狀態個體來檢視與壇經觀點的符合情形。

三、慧能禪系禪技術的開展

（一）慧能南宗的頓悟法門

慧能以南宗「頓悟法門」自居，不講求層次、直捷引導習禪者頓悟自性，適用於利根（敏捷）的人；有別於北方神秀禪師的北宗漸悟法門，適用於鈍根（學習較慢）的習禪者。慧能認為北宗禪以禪坐的形式、固守「看心、看淨」（讓心念保持不動）的狀態，也是一種妄想及固著（楊惠南，1993，1995）。

《坐禪品》：「起心著淨，却生淨妄。」（《六祖大師法寶壇經》，T48, no. 2008, p. 353b10-12）

《頓漸品》：「法無頓漸，人有利鈍，故名頓漸。」（《六祖大師法寶壇經》，T48, no. 2008, p. 358b9）

（二）禪宗技術的實施

慧能的禪觀影響後世，禪宗開展出五家七宗禪法的多元禪風。慧能禪法的訓練以見性為目標，包含生活見性及禪悟見性兩種。一般禪宗系統禪技術及訓練機制，循此可分為兩個層次，按調身、調息、調心三個步驟引導，說明於後（楊惠南，1993，1995；釋聖嚴，1990b，1991；釋慧門，1997）：

初階禪修訓練：以一般習學者為對象，訓練的機制在學習自性正用。

a. 調身—採用坐姿，行走、站立、跑步等形式，禪坐前後還有暖身運動及按摩等，使身體放鬆；從專注投入禪修各種動作中，身心獲得安定。

b. 調息—先注意及調整呼吸，使變緩慢、綿長而細微。

c. 調心—調整心理特性、知覺習慣。小大乘佛教禪技術均可簡分為「止」「觀」兩種技術；但是禪修目標及訓練方法不同。以一般常見的呼吸法為例，可作為調息，進入調心的中介步驟。

（a）止：指制止，透過專注一點，以使各雜亂的念頭能夠停止。

如：藉由數息（數呼吸），當呼吸進入或呼出時，計數一到十，反覆進行。

（b）觀：指觀察、覺察，向內注意整個知覺領域的變化。如：隨息是注意呼吸的出入，過程都清清楚楚（釋聖嚴，1991）。

進階禪修的調心：以一般具有自性觀念或認同者為對象，引導直接經驗到自性本體，分為：

a. 止：如參話禪法是選用一句話來專注參究，如：「出生之前的本來面目」，禪師用緊迫的方式，引發習禪者對話頭的「起疑情」，指產生疑惑想探究的動機，只集中注意探究意識的源頭，並刻意提起話頭來斷絕其他思考活動，各種思慮知覺因而漸漸減少而停止，最終經驗到意識的源頭—自性本體的狀態。

b. 觀：如慧能禪師引導禪者體驗「不思善、不思惡」的「本來面目」。曹洞宗默照禪法的特色是要「默默忘言，昭昭現前」，習禪者先停止思慮，只是注意整個意識領域，當有任何心念產生時能清楚地覺察；但不起續發的知覺活動，最終能漸漸完全靜慮而體悟自性本體的風貌。

(三) 無念行與禪宗技術的調整機制

試以無念行六種特性分析禪宗技術的調整機制，包含：坐禪、數息、行禪、立禪或生活禪等。調整的歷程是：「專注」於「此時此地」進行的禪技術（通常為「單純的、直觀的」感官經驗、活動，或行動，如：呼吸、飲食、行動、觀賞大自然）；當「覺察」分心時，能夠「不評不估」（不起續發的心念活動），「調整」回到原來的禪技術之修習或當下活動即可。

貳、研究方法

一、研究徑路與研究架構

(一) 研究設計與架構

研究者依慧能核心禪觀、研究構念、研究目的，界定研究範疇、規劃研究架構（參見圖二），說明如下：

壇經觀點	研究構念	研究設計	
		Y ₁ : 依變項	X ₁ : 自變項
自性皈依	自性認同	*研究一 (等組比較研究) (n=18)	
行十善	自立利他價值	Y ₁ [自我基模特性] Y ₁ =結構的向心性 [關係層次] 高層次: 超越性、和諧性 中層次: 自利性、適應性 低層次: 衝突性、否定性	X ₁ = [心理健康] 健康組 一般組 不適應組
性是王	自性的主體識覺	*研究二 (不等組前後測設計)	
自性真如起用		Y ₂ =功能特性 [知覺習慣] 單純性、專注性 此時此地性 覺察性、不評不估、 調整性	X ₂ = [禪修經驗] 禪修組 (n=8) 控制組 (n=14)
無念 無住 無相			
念念不住		個案研究 Y ₃ = [意識流特性]	X ₃ =禪修時間、禪修個案 (n=3)

(註：陰影表限於研究範圍及本文主旨未加以探究)

圖二 本研究的研究構念與變項結構

（二）進行兩個研究以達到研究目的

根據研究目的，分別進行研究一「不同程度心理健康狀態高中職學生的自我基模特性的比較研究」、研究二「短期密集禪修對自我基模特性影響之研究」。

（三）參酌慧能禪觀點及體用系統兩面向建構依變項

1. 在結構上（體）：自我基模的關係特性

自性認同轉譯自《壇經》中自性皈依一詞，根據經文歸納包含以下內涵：（1）「性為王」認知及認同自性的主體性；（2）「自心眾生自度」「自悟自修」認同自立目標（界定自立是指能自我調整的心理功能）；（3）認同菩薩佛陀精神及「行十善」慈悲喜捨平直謙下等利他和諧價值（詳見壹二（一））。本研究基於研究範疇，僅選取自立利他價值信念，界定自我基模中對客體關係特性高中低三種層次指標，來觀察自我表徵特性，與自立利他價值信念的符合程度，基模化的程度，界稱自我表徵向心性。

2. 在功能上（用）：正確知覺習慣

自性正用六個特性，包含「無念」的單純性、專注性，「無住」的此時此地性，「無相」的覺察性、不評不估、調整性；這也是慧能禪生活見性及初階禪修的目標（詳見壹二（三）、三）。本研究根據正用六個特性，編製知覺習慣量表，以觀察正用知覺特性的表現程度。

3. 研究對象

研究對象為高中職學生，考量於高中階段自我觀念的發展已較穩定（張春興，2013）。

4. 研究設計及自變項

（1）研究一

a. 採用嚴格的立意抽樣步驟，篩選出可代表不同健康程度的受試者為對象，來進行等組比較研究。

b. 自變項界定為「心理健康程度」，以受試者健康量表的得分對篩選標準的符合情形，從910名母群中篩選出54名受試，以期能適切代表三種不同心理健康程度，區分為心理健康組、一般組，及心理不適應組三種。

(2) 研究二

a. 採用不等組前後測設計

從研究一的母群受試中選取及邀請參加禪修課程，根據參與禪修與否，分為控制組14名，實驗組8名。

b. 自變項界定為「禪修訓練」

本研究的禪修訓練是指由禪宗系統釋慧門禪師主持的四日密集初階禪修課程，內容如下：(a) 禪佛教的規範觀念及於生活中的應用：學佛禮儀、佛教行為的實踐「行六度」—布施、持戒、忍辱、精進、禪定，和智慧、生涯規劃及無常觀；(b) 禪修訓練及指導：數息靜坐、山水行禪、生活禪修。全程禁語，在飲食、行動、勞動時要求覺察與專注。

本研究禪修課程的兩大內容與慧能禪觀中自性認同部分界定（僅自立利他價值部分）及自性正用的向度一致，本課程之實施屬於初階的禪修課程（詳見壹二（三））。

二、研究問題與假設

根據研究一的目的，提出對研究問題的假設如下：

1-1 心理健康組、一般組、心理不適應組受試在知覺習慣量表的得分有顯著差異。

1-2 心理健康組、一般組、心理不適應組受試對自我基模的關係特性的次數分佈，三組有顯著差異。

依研究二的研究目的，提出對研究問題的假設如下：

2-1 禪修實驗組受試在知覺習慣量表上後測的得分，與控制組有顯著差異。也就是實驗組在接受禪修訓練後，其在知覺習慣量表上的得分高於前測；控制組前後測結果則無顯著差異。

2-2 實驗組對自我基模的關係特性的次數分佈，在後測的變化情形與控制組有顯著差異。也就是：禪修組受試接受禪修訓練後，其在自我基模的高層次關係特性的次數分佈高於前測，控制組前後測結果則無顯著差異。

三、研究實施

(一) 研究——不同程度心理健康狀態高中職學生的自我基模特性之比較

1. 研究對象

研究一採用立意抽樣的調查研究方法，首先以台灣北、中、南地區九所的高中職學生為對象，進行團體評量。施測學校、班級數、性別、人數分配注重比例平衡性如表一。

其次，以調查樣本總人數為對象，評定他們在柯氏性格量表（KMHQ 1994）的健康量尺、神經質量尺的得分。最後，剔除答題狀況不佳的問卷後，再分別根據男女生常模及以下原則篩選出三組受試者（見圖三）。

(1) 健康組—健康量尺得分在 1.25 個標準差以上，且在神經質量尺得分在 -1.25 個標準差以下。

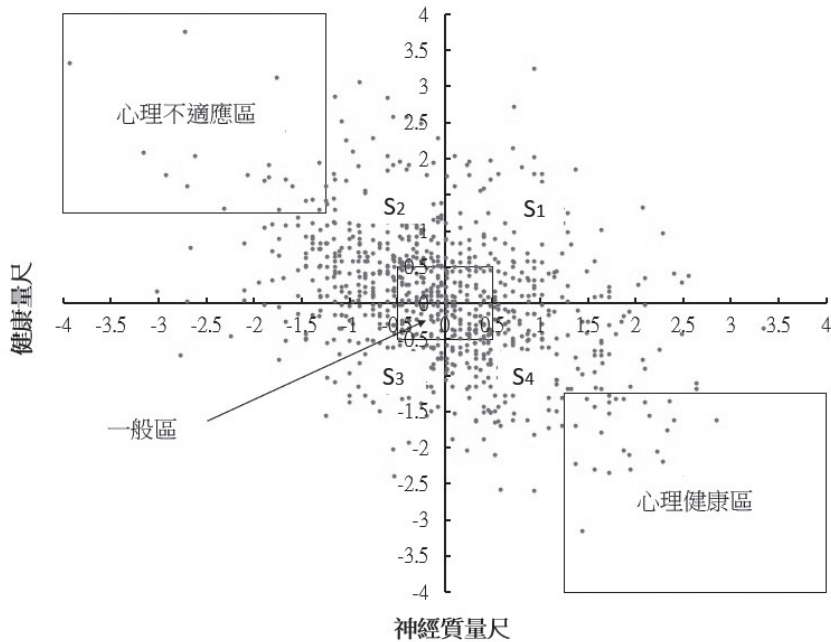
(2) 一般組—健康及神經質量尺均在 -0.5 到 0.5 個標準差以內。

(3) 不適應組—健康量尺得分 -1.25 個標準差以下，且神經質量尺得分 1.25 個標準差以上。

最後，每組選取 18 名受試者，三組計選取 54 名受試者，在就讀學校、人數、性別、學習背景等分配注重比例平衡性（如表二與表三）。

表一 調查樣本人數分配表

地區	學校名稱	類別		一	年級 二	三	性別	
		高中	高職				男	女
北部	師大附中	2			2		39	23
	海山高工		3	2		1	88	28
	松山家商		3	1	1	1	24	101
	木柵高工		1			1	34	0
	復興高中	2			2		48	35
中南部	旗美中學	3		1	1	1	13	89
	三民家商		3	1	1	1	3	118
	武陵高中	3		1	2		88	58
	大甲高中		3	1	1	1	76	45
合計	10	13	7	10	6	413	497	
總計	23 (班)		23 (班)			910 (人)		



圖三 樣本的分佈圖

註：座標為標準差值

表二 研究一樣本的分佈表

組別 性別	心理 健康區	一般區	不 適應區	S1	S2	S3	S4	小計
男 人數	15	70	8	53	128	48	91	413
(%)	(3.62)	(16.99)	(1.95)	(12.81)	(30.92)	(11.70)	(22.01)	(100)
女 人數	15	102	15	70	120	68	107	497
(%)	(3.09)	(20.51)	(3.09)	(14.16)	(24.14)	(13.61)	(21.42)	(100)
小計	30	172	23	123	248	116	198	910
(%)	(3.30)	(19.12)	(2.64)	(13.63)	(26.81)	(12.86)	(21.65)	(100)
抽樣數	18	18	18	0	0	0	0	54

註：S1、S2、S3、S4為圖三中抽樣區以外四區的分佈

表三 研究一受試者基本資料表

分類	組別	心理健康組	一般組	不適應組	小計
性別	男	9	10	7	26
	女	9	8	11	28
類別	高中	14	4	7	25
	高職	4	14	11	29
年級	一年級	6	2	9	17
	二年級	11	7	6	24
	三年級	1	9	3	13

2. 研究工具

(1) 心理健康狀態篩選量表

a. 工具特性：以「修訂柯氏性格量表」(KMHQ 1994)為基礎，經修訂者同意後加以編選。原量表信效度良好，能夠有效區辨一般、及心理健康狀態欠佳對象(柯永河，1994)。原量表含39個量尺，僅選用四種量尺包含：正常型性格、神經質性格量尺(篩選量表的依據)，重複、奇異量尺(區辨評量資料的可靠性)，題目計有78題，編製成「心理健康狀態篩選量表」。

b. 效標關聯效度。因篩選量表題數較原量尺為少，故須檢測與「修訂柯氏性格量表」(KMHQ 1994)的效標關聯效度。施測對象是某專科一年級學生50名，先以「心理健康狀態篩選量表」施測，隔週再以「修訂柯氏性格量表」施測。統計結果顯示正常型性格、神經質性格量尺與原量尺的相關係數分別為0.86及0.78 ($p < .05$)，具有良好關聯效度，與原量尺功能類似。

(2) 知覺習慣量表

a. 建構效度

(a) 內容效度：以《六祖壇經》宗寶本進行內容分析，首先參考禪學專家著作，發展內容核心向度；其次，參考壇經的譯註，進行內容分析，加以歸納新的向度及內涵；最後通過禪學專家內容效度的審查，歸納慧能禪觀的「正用」界稱為「正確知覺方式」，其特性包括六個指標(參見壹二(三))，說明於後。

(b) 專家效度：包含三個領域：(i) 禪學為台大哲學系楊惠南教授，著有禪宗及慧能專書(楊惠南，1993，1995)，審定對壇經內容分析的適切性；(ii) 禪宗系

統的釋慧門禪師，實際從事禪修指引並著作專書（釋慧門，1997，2012），審定指標向度及編題後內容的適切性；（iii）教育心理領域由台灣師大林幸台教授確認心理測驗編製過程，信效度建立的適切性。

b. 量表指標內涵

正用的六項指標內涵說明如下：

（a）單純性：以直觀的見聞知覺為主，對各種刺激少聯想反應。

如：當我接觸一件物體時，單純看到它的顏色或與形狀，不會有其他聯想（第1題）。反向題：我會因為現在的不愉快經驗，而想起許多不愉快的事（第2題）。

（b）此時此地性：能與現在的情境保持接觸，少有過去、未來等時間知覺。

如：當我把事情計畫好或做好決定後，就不會再去想像未來的情形（第32題）。反向題：我會想像未來對自己不利的狀況，並感到心情沈重（第6題）。

（c）專注性：能持續投入活動與事物中。

如：當我想要專心時，能夠能集中注意力一段時間（第10題）。反向題：我在走路或從事日常活動時，會想到別的事，常是不知不覺地完成（第8題）。

（d）覺察性：對於自身的知覺經驗能夠立即而清楚地覺知。

如：當我情緒出現時能夠立刻覺知（第11題）。反向題：我常會沈陷在各種想法中有一段時間了，才發現自己在胡思亂想（第38題）。

（e）不評不估：對身心經驗不評不估、少好惡或認知性二分化判斷。

如：我能檢討自己的想法是不是正確的，但檢討過後，就不會再去想（第25題）。反向題：如果有些不好的想法，我會懊悔很久情緒才能平復（第52題）。

（f）調節性：指注意力恢復性，分心後能收心或能從各種情緒、雜念中抽離。

如：我能夠將輕易地注意力焦點，從分心的事物或雜念中移開（第18題）。反向題：當出現負向情緒時，我會沈陷在痛苦或難過情緒中，很久不能平復（第28題）。

c. 預試—初步編寫95題，以某專科一年級學生，男女生各半，計50名為對象，進行預試，最後選定正式題目71題。

d. 信度分析

（a）內部一致性考驗：正式量表抽取南中北三地高中生為樣本，總數為370人，六個量尺內部一致性係數（cronbach's α ）分別為單純性 .85，此時此地性 .76，專注性 .79，覺察性 .81，調節性 .74，不評不估性 .78。

（b）再測信度考驗：以某高中一、二年級學生，男女生各半，計50名為對象。初次測試後，經兩週及四週後再測，再測信度分別為 .77 及 .75。

(3) 自我基模特性評量問卷

a. 評量方式

對於自我基模結果的研究中，普遍應用的方法是：先令受試者自由反應地寫出以「我是……」為首的二十個自我描述句，再逐句分類統計，以瞭解在自我各層面分佈的比例特性（陳秉華，1994；Maguire & Padawer-Singer, 1976）。

b. 內容效度：自我基模關係特性構念的發展

以慧能的自性認同觀點為基礎（參見壹二（一）），界分六種關係特性及高低層次，構念發展脈絡說明如下：

（a）以自性認同中對自立利他價值系統，建構自我基模高層次的超越性、和諧性；（b）以煩惱的觀點，界定低層次的衝突性、否定性。（c）適度但不過度追求的態度，界定中層次的自利性、適應性。並參考超個人心理學中「向心性」回歸真我的觀點（李安德，1992），界定關係特性高低層次反映與自性特質的趨近性（向心性）。

c. 專家效度：由三種領域專家（同研究一）協同確認由慧能禪觀轉譯為研究構念、及編碼系統建構過程的適切性。

d. 預試

以某校專一、專二（等同高中職）90名學生為對象，以瞭解該階段學生反應特性及語意理解程度；並就自我特性內容進行編碼，建立自我基模特性的編碼系統及細部的代碼。

e. 自我基模關係特性的編碼系統

以意識中心為主體，以個人內、人際、物質、自然界為客體，區分六種關係特性，建構的內涵如下：

（a）衝突性：是指對客體表現的負向情感、情緒、知覺，評價，如：我不喜歡被管束、我很悲觀；我怕蛇、我討厭空氣汙染。

（b）否定性：是指對客體表現負面評價、情緒或感受。例如：我的脾氣身體不好、我沒有人關心我、我沒有自己的房間。

（c）自利性：是指將客體作為自我需求滿足的對象。包含：自炫的特性、競爭求勝、依附的喜好、愛戀佔有、重視感官、追求物慾的態度。如：我是天才、我是需要家人的關心、我喜歡金錢。

（d）適應性：指覺察或接納客體或具互動性。包含：對個人、社會與自然的一

般性描述、符合發展階段特質及期待，一般社會適應性或期待。如：我希望保持身體健康、我是高中二年級的學生、我住在清水鎮。

(e) 和諧性：對客體表現肯定、和諧平等、親和的態度。如：我很有緣、我希望家人平安，我喜歡大自然、我很重視環保。

(f) 超越性：與客體關係是達成或展現超越性價值的滿足或期待，如追求個人成長、意義性、人際上表現感恩、珍惜、利他貢獻，對自然界表現共鳴融合、欣賞、創造。如：我希望能當心理醫師服務大眾、我欣賞大自然、我熱愛藝術。

f. 編碼信度考驗

主要由研究者負責，以一位心輔所博士班研究生進行編碼訓練後，再進行編碼一致性考驗。以10份問卷分別編碼，再按照以下公式，計算編碼者間一致性，結果為：86.56%。

$$\text{甲、乙編碼者間一致性} = \frac{\text{甲、乙一致的編碼數}}{\text{甲、乙共同編碼問卷的格數}} (\%)$$

3. 實施過程

(1) 行政協調及團體施測910餘人次

經取樣學校同意後，進行團體施測。施測者是該校輔導老師，或研究者之助理人員，施測前，研究者透過寄發施測須知、電話聯繫或實地演練，對施測程序有充份的溝通。

(2) 篩選三組研究受試者

團體施測後，首先評定所有「心理健康篩選量表」得分，再建立在四個量尺的常模標準，形成篩選標準後。經剔除內容不完整及可信度較低的問卷後，確定受試者名單，區分三組不同程度心理健康學生計54名（如前述）。

4. 資料處理

將評量資料分別經計分及分類編碼後，進行以下統計考驗：

(1) 將三組受試在「知覺習慣量表」得分進行獨立樣本單因子變異數分析，及事後比較，以考驗研究假設1-1。

(2) 根據三組受試在自我基模特性的編碼結果，將關係特性指標，進行獨立性的 χ^2 考驗，考驗研究假設1-2。

(二) 研究二—短期密集禪修對自我基模特性影響之研究

1. 研究方法與對象

研究設計及變項分別參見圖二，茲說明於下：

本研究受試均為高中職學生，根據參與禪修與否，分為控制組14名，實驗組8名，受試基本資料，如表四。

表四 各類受試者的基本資料

組別	人數	男	女	高中	高職
禪修組	8	3	5	5	3
控制組	14	11	3	3	11

2. 研究工具（與研究一相同）

3. 實施過程

(1) 徵求受試：兩組受試均是以研究一北部抽樣學校為主，經學校同意後由老師推薦。為提高受試參與度，研究者贈送文具並全程補助參加禪修費用，但最後仍僅徵得8位禪修受試。

(2) 預試及研究實施機構：均在臺北市釋慧門法師主持的如來禪蓬進行。

(3) 實施禪修訓練課程（參見前述研究二自變項說明）。

(4) 禪修後的團體評量：禪修組及控制組評量，分別由研究者在禪修營，及助理人員在學校情境進行。

4. 資料處理

將全體受試者的資料，分別經計分及分類編碼後，進行以下統計考驗：

(1) 將兩組受試在知覺習慣量表得分進行獨立樣本單因子共變數分析，及事後比較，以考驗研究假設2-1。

(2) 根據兩組受試在自我基模特性的編碼結果，關係特性指標，進行獨立性的 χ^2 考驗，以考驗研究假設2-2。

參、研究結果

一、研究一不同程度心理健康狀態高中職學生的自我基模特性之比較

(一) 三組受試在「知覺習慣量表」得分上的比較

以三組受試在「知覺習慣量表」得分，先後進行獨立樣本單因子變異數分析及事後比較；三組的平均數及標準差如表五，三組受試得分的變異數分析如表六，以及事後比較結果如表七。

表五 三組受試在「知覺習慣量表」得分的平均數與標準差

組別	組人數 (N)	平均數 (M)	標準差 (SD)
健康組 Hg	18	291.94	22.86
一般組 Ng	18	244.06	13.67
不適應組 Mg	18	221.72	15.33

表六 三組受試在「知覺習慣量表」得分的變異數分析摘要表

變異來源	自由度 (DF)	離均差平方和 (SS)	均方 (MS)	F 值
組間 (組別)	2	46339.70	23169.85	73.55*
組內 (誤差)	51	16235.66	318.34	

* $p < .05$

表七 三組受試在「知覺習慣量表」得分的事後比較表

人數	N=	18	18	18
平均數	M=	291.94	244.06	221.72
組別		健康組	一般組	不適應組
健康組 Hg		--	*	*
一般組 Ng			--	*
不適應組 Mg				--

* $p < .05$

由表六結果顯示三組的平均數差異達顯著水準 ($F = 73.55, p < .05$)，又進一步應用薛費氏法 (Scheffe' method)，將三組受試逐一選擇兩組加以比較，由表七結果顯示在知覺習慣量表的得分是：心理健康組高於一般組；一般組高於心理不適應組。因此，本研究之假設1-1得到支持。

(二) 三組受試自我基模特性的比較

為比較三組受試在對認同對象 (客體) 關係的差異性，將三組關係特性次數分佈進行 χ^2 考驗，統計結果如表八。由表八可知，三組關係特性次數分配有顯著差異 ($\chi^2 = 109.78, p < .05$)，說明於下：

健康組與一般組分佈類型接近，分佈次數最多三種，自利性、適應性、和諧性三類比例均在 18-27% 之間，三類比例總和達 67-69%；反之，在低層次衝突性與否定性分佈比例較少，均在 9-14% 之間。不適應組則以低層次衝突性、否定性分佈比例最多，均在 27-30% 之間，總和約達 58%。

綜合來說，各組的關係特性的層次與心理健康程度有一致性。健康組在高層次比例較多，低層次較少；不適應組的主要分佈類型相反。三組受試關係特性的次數分配有顯著差異，因此，本研究之假設1-2得到支持。

表八 三組受試認同對象關係特性之 χ^2 考驗

關係特性	健康組		一般組		不適應組		χ^2
	次數	%	次數	%	次數	%	
1 衝突性	25	9.26	33	12.22	73	27.04	109.78*
2 否定性	36	13.33	30	11.11	83	30.74	
3 自利性	73	27.04	75	27.78	48	17.78	
4 適應性	46	17.04	66	24.44	33	12.22	
5 和諧性	64	23.70	51	18.89	22	8.15	
6 超越性	26	9.63	15	5.56	11	4.07	
合計	270	100.00	270	100.00	270	100.00	

* $p < .05$

二、研究二短期密集禪修對自我基模特性影響歷程、心理健康促進效果之研究

本研究第二部份旨在探討短期密集的禪坐訓練對自我基模的影響。

(一) 兩組受試知覺習慣的比較

為比較兩組知覺習慣差異，以兩組受試在「知覺習慣量表」前測得分為共變量，進行單因子共變數分析。

兩組的前後測平均數值及標準差，如表九。結果顯示控制組後測分數，未有顯明的改變，但變異數減小；反之禪修組的後測分數提高了約 13 分，後測的變異數略為增加。

由表十結果顯示：兩組回歸係數具同質性 ($F=0.16, p>.05$)，再由表十一共變數分析結果顯示，兩組在控制前測分數後，兩組間（是否參加禪修）有顯著差異 ($F=5.52, p<.05$)；進一步由表十二事後比較結果顯示，實驗組後測的調節平均數為 264.15，控制組後測的調節平均數為 251.98，顯示實驗組後測的調節平均數高於控制組。因此，研究假設2-1 獲得支持。

表九 兩組在「知覺習慣量表」前後測的平均數值及標準差

	人數	前測		後測	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
控制組	14	255.29	41.76	255.64	41.97
禪修組	8	245.00	20.22	257.75	24.13

表十 兩組在「知覺習慣量表」的回歸係數同質性考驗摘要表

變異來源	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
組間（迴歸係數）	22.60	1	22.60	0.16 ^{n.s.}
組內（誤差）	2533.80	18	140.77	

表十一 兩組在「知覺習慣量表」的共變數分析摘要表

變異來源	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
組間（是否禪修）	738.37	1	738.37	5.52*
組內（誤差）	2542.68	19	133.83	

* $p < .05$

表十二 兩組在「知覺習慣量表」的事後比較摘要表

人數	14	8
調節平均數	251.98	264.15
組別	控制組	禪修組
控制組	-	*
禪修組		-

* $p < .05$

(二) 兩組受試自我基模結構特性的比較

將兩組受試在關係特性前後測次數分佈進行 χ^2 考驗，由統計結果如表十三顯示：實驗組受試在前後測的關係特性次數分布之差異達顯著水準 ($\chi^2 = 20.18$, $p < .05$)；控制組則未達顯著水準 ($\chi^2 = 9.03$, $p > .05$)。

實驗組在前後測時改變最大的是超越性次數分配，由前測的10.00%，增加為後測的29.17%，增加了19.17%；其次是自利性次數分配，由前測23.33%，後測減少為10.83%，減少了12.5%；第三是否定性次數分配，則由前測19.17%，後測減少為11.67%，減少約7.5%。

綜合來看，實驗組受試後測時，呈現較高層次關係特性次數分佈，有顯著增加。相對的，較低層次關係特性次數分佈則顯著減少；控制組前後測的差異則不顯著。因此，本研究假設2-2獲得支持。

表十三 兩組受試對認同對象關係特性在前後測之 χ^2 考驗結果

	實驗組				控制組			
	前測		後測		前測		後測	
關係特性	次數	%	次數	%	次數	%	次數	%
衝突性	6	5.00	6	5.00	23	10.95	11	5.24
否定性	23	19.17	14	11.67	20	9.52	32	15.24
自利性	28	23.33	13	10.83	73	34.76	74	35.24
適應性	31	25.83	37	30.83	40	19.05	37	17.62
和諧性	20	16.67	15	12.50	34	16.19	42	20.00
超越性	12	10.00	35	29.17	20	9.52	14	6.67
合計	120	100.00	120	100.00	210	100.00	210	100.00
χ^2	20.18*				9.03 ^{n.s}			

* $p < .05$

肆、結論與建議

一、結論

(一) 研究一

以三組不同心理健康程度高中職學生為對象，比較其自我基模結構特性及知覺習慣特性，統計結果摘述如下：

(1) 三組受試在知覺習慣量表得分上有顯著差異，心理健康組受試在正確知覺得分最高、一般組其次，心理不適應組最低。

(2) 三組受試在自我基模結構特性有顯著差異，在關係特性次數分佈有顯著不同，中高層次關係特性次數分佈，心理健康組最高，其次一般組，心理不適應組最低。反之，低層次關係特性次數分佈，以不適應組最高、其次是一般組，健康組最低。

研究結果顯示：心理健康程度愈高，對慧能禪觀（僅自立利他價值認同及正用觀點）符合程度愈高。

(二) 研究二

以實驗（禪修）組與控制組高中職學生為對象，比較在短期禪修前後階段自我基模特性差異，結果摘述如下：

(1) 實驗組在接受禪修訓練後，其在知覺習慣量表上後測的得分高於控制組。

(2) 禪修組受試其接受禪修訓練後，在自我基模特性的次數分佈與控制組受試有顯著差異：禪修組高層次關係特性增加，與控制組有顯著差異。

根據研究結果可獲致結論：透過短期密集式禪修訓練，可以促使高中職學生具有較良好的自我基模特性。

綜合研究結果，支持慧能禪觀（自立利他價值及正用觀點）的短期初階禪修介入對自我基模特性的促進效益。

二、本研究的限制與建議

(一) 在壇經思想方面

本研究聚焦於慧能禪觀中自性體用系統與自我基模觀點相容的部分來探究，未涉及壇經其他重要的觀點探討。如：以空觀或虛空觀來調和人際挫折、長期禪修者自性認同生涯實踐歷程（王明雯，1998）、還有以般若思想中道實相觀的原理來教導習禪

者等。

（二）研究構念及研究方法

本文基於研究目的及限於篇幅，研究構念及變項結構（參照圖二），僅選取與慧能自性體用禪觀驗證有關的、自性認同意涵中自立利他價值認同等部分來探討。

本文研究限制，尚須包含其他的研究變項及方法，方能獲知較完整的禪修影響歷程。諸如見諸博士論文（王明雯，1998）的有：（a）依變項：對「意識流特性」的評量，採「無住」「念念不住」的觀點；（b）個案研究設計及跨四個階段的追蹤訪談評量，以探討禪修的影響歷程等。

其他研究方法的限制尚有：

（a）研究對象僅限於高中職學生。對於該階段學生的同質性未詳加論述，僅偏重對心理健康程度自我基模差異性之評析。

（b）禪修研究僅以團體評量方式探究短期禪修的影響，缺乏短期禪修者主觀經驗（參見前段）。

（三）對未來研究之建議

（1）研究樣本及研究設計

a. 研究一受試僅限於高中職學生，因採立意抽樣程序，母群受試（910名）雖有大規模；但透過嚴格的篩選，各組受試只選取18名，使研究結果外推性受限。未來研究可考量採用結構方程模式（Structural Equation Modeling, SEM）分析，以原母群或更少的樣本數，便可獲致推論性較高的研究結果。

b. 研究二因禪修受試徵求困難，使實驗組人數較少，研究結果外推性受限；未來研究可增加受試人數；或以個案研究模式，綜合應用計量方法於單一受試設計上，並結合深度訪談等（王明雯，1998）

（2）評量工具：可將自我基模向心性量表化、並加入自性覺識、自性認同等向度來發展自性認同量表，以適用於具有自性觀的對象及大樣本的評量。

（3）自我基模的研究：以自我描述句的抽取方式，反映的內容可能包含已基模化（進入長期記憶）、或特定情境促發未基模化（短期記憶）等（Epstein, 1990）；自我基模構念的界定及評量方法，猶待澄清及發展。

（4）禪修的研究：精進禪修者與一般心理健康者對照研究、以身心靈整合觀點探究禪修生涯、禪坐技術實施方式及層次及影響機制。

（四）研究限制

本研究作為慧能禪觀在心理學領域首篇的實證性研究，主要的限制為：（1）對於禪佛學思想理解不易：研究者雖曾修佛學思想學分，但須反覆閱讀佛學論著、壇經及註解，才能有所掌握，並擱置未能理解部分；（2）由壇經義理到評量工具的建構，因為未有先前研究，研究者得以西方心理學能會通的部分，或以擬似的觀點來補全其間的斷層。因此，本研究理念或方法，難免失之主觀或片面或簡化。如：自我基模不能等同於佛法的我執識、靈性化自我基模構念、客體關係的和諧性為核心之利他和諧價值的內涵，亦不能等同於慧能禪自性體用系統及其道德性價值內涵。所幸，本研究通過專家效度、工具信效度等檢證，在禪佛學思想、禪修實務、心理學方法論等向度的掌握反映了適切性。對於本研究限制及反思，猶待未來研究加以釐清或補全。

三、本研究結果於教育與輔導的應用

（1）教育輔導目標上，關係向心特性與正用的構念，可據以引導學生漸次建構一個具有良好適應功能的自我基模。

（2）研究工具可做為心理健康的觀察、初階禪修訓練學習效果之評量。

（3）短期密集禪修課程，透過認知教導、價值觀建立，結合教育性、體驗性的訓練形式，其優點值得吸收。

四、本研究之完成、開展與前瞻

（一）對禪修探究、慧能禪觀在特教輔導應用的開展

研究者後續對禪修探究尚有：（1）禪修對內省智能之開展（Wang & Chen, 2008）；（2）長期禪修－禪觀及意識轉化經驗對生命風格影響（王明雯，2008，1月）等。

慧能禪觀在特教及輔導上的應用，研究者後續有以下開展：

1. 教育心理取向療育模式之應用

(1) 引用慧能禪自性的體用兩軸，界定自我的肯定（體）及禪的方法（用），並揉合認知行為學派的策略及多元智能觀點。應用於：注意力缺陷或過動症國小兒童（王明雯，2002）、及違紀中輟的國高中學生（王明雯、釋慧門、黃增樟，2002）、建議應用於情緒行為障礙者的成因分析與輔導（參見表十四）（王明雯，2008，12月）；指導教師應用於輕度自閉症高職學生（劉馨予、王明雯，2017）。結果顯示：可增進受輔學生自我肯定（或自閉症學生的去自我中心），習得放鬆方法，並促進專注、覺察及自我覺察能力。

(2) 將禪技術遊戲化、層次化以吸引兒童學習（王明雯，2003）。

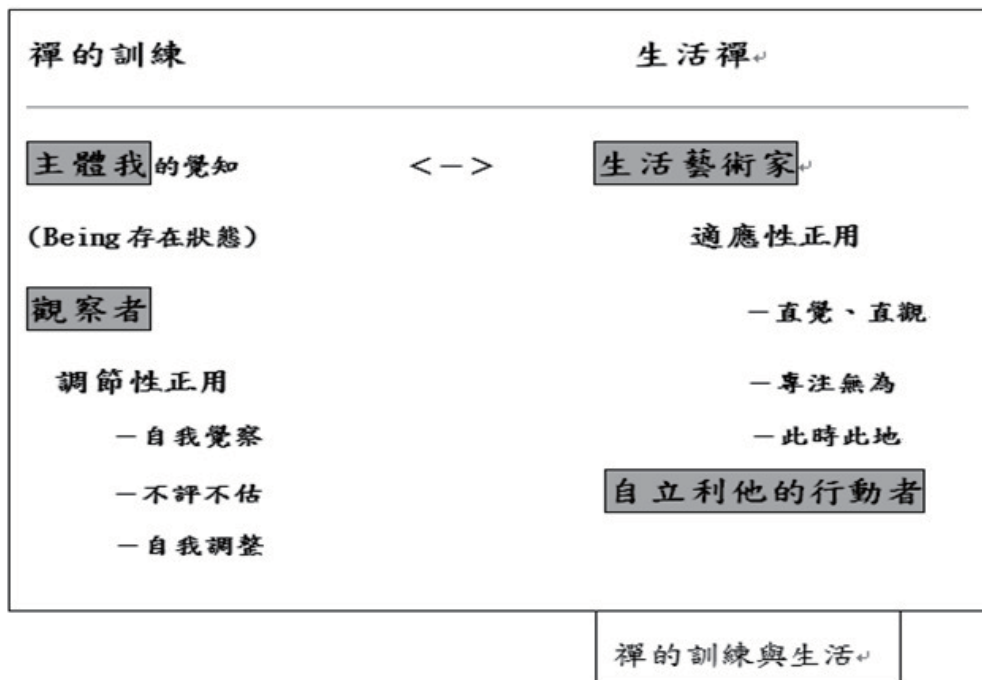
表十四 情緒行為障礙的成因與輔導模式_慧能禪觀與多元智能理論的建構

向度	適應困難的原因	輔導策略
愛的因素	* 自我認同及依附關係危機 1. 尋求同儕次團體的認同 2. 過高的或放棄的自我期待 3. 「依附」或「反抗」師長社會標準	* 建立自我肯定（自性認同） 1. 提供適性多元的學習資源與環境 2. 在親師間建立穩定的情感依附關係
智慧的要素	* 非適應性的因應習慣 1. 向內囤積與內疚自責 2. 把壓力感受外化與外歸因	* 建立適應性的因應習慣 1. 適應性正用步驟 直觀、此時此地、專注性 2. 調節性正用步驟 自我覺察→不評不估→自我調整

註：摘自王明雯（2008，12月）

2. 開展自性認同的正念療育在三級輔導的應用

倡議啟迪兒童存在智商的靈性教育（王明雯，2017）、建構「心中有主」（自性認同）的正念療育模式（參見圖四）（王明雯，2018，10月），並嘗試應用於諮商輔導實務中。



圖四 心中有主的正念療育—慧能禪觀的輔導模式之建構

註：摘自王明雯（2018，10月）

（二）慧能禪觀及自性觀的未來探究方向

（1）本土性價值之探究

慧能禪觀完成印度禪的本土化，其契入中國文化重視主體性、生活實踐、人文精神等融合角度，值得本土心理學者加以關注。對自性正用、此時此地當下即可是佛的詮釋（印順，1992），賦予個人智慧的開展，簡捷而實用的方法。

（2）普世性價值之探究

全整的慧能禪觀亦具有普世性價值，但本研究尚未探討自性理論模式中較高層次階段主題（參見圖一及圖二），如：自性覺識、自性認同、進階禪修方法、禪悟見性體驗等所涉意識擴展經驗、身心潛能的開發，與宇宙萬物和諧關係天人之體驗，均可以擴大心理學的視框等。

（3）慧能禪觀自性理論模式的檢視與前瞻

根據研究者的自性理論模式，對自性探究的六個面向（詳見壹一（六））可作為對東西方自性理論的觀察向度之參考。

如：Z. Kabat開創的正念療育，其定位是對小乘佛教內觀技術的「修練及引導方法」。正念的要素如：以接納不評斷、平等心、順其自然等態度，來看待每個念頭及事物（溫宗堃，2013），符應慧能禪觀中部分自性正用的觀點。

如：以C. Jung分析心理學來觀察，晚期他提出「自性」（Self），來區隔前期學說「自我」（ego），強調人人有之的「自性」本質才是人格的核心。經不斷統整內在人格（原型的陰陽兩面）、意識及無意識的內容，以趨向自性化（Individuation）理想的人格狀態、達成個體生命與宇宙的統合為一體（李安德，1992；莊仲璿譯，2017/1921）。符應慧能自性觀的普同性、主體性、追求圓滿人格，並與中國人天人合一境界相呼應。

又以黃光國（2013）普世性的自我曼陀羅模式的發展來觀察。該模式以會通東西方心性觀普世性為旨趣，近年來其涵攝性持續加深加廣。首先論述人格中心的自我（self）、其次提出以良心作為良好心理功能的觀點（夏允中、黃光國，2014）；其三界定自性是整體人格及意識範疇、跨越出生前後兩個生命階段（包含出生前的集體潛意識）。自性也是個體所意識到的「自我」（conscious ego）經驗世界中超越性的統整中心，引領個體在生命歷程朝向人格圓滿完整、宇宙和諧關係的終極目標（Hwang, 2019）。可觀察該模式含攝自性有關的主要面向及各種意識的範疇，已臻完備，但仍缺乏對修練及引導方法的論說。

研究者對慧能自性觀理論模式的開展，深受自性曼陀羅模式的啟發，但觀點與該模式仍有所不同是：（a）研究者歸納自性主體是貫串小我、社會我、宇宙我的不變中心；「意識經驗的範疇」從小我到宇宙我，係因著認同系統重新建構與修練歷程而擴展，屬於自性起用所生的客體範疇。而該理論模式持自性是整體意識範疇及意識的中心的觀點。（b）本理論模式的限制是：未涉及該論的出生前後時間軸及潛意識層

面的探究；復以前述主客體界域等議題，仍待探究及釐清。

（4）自性觀及修養功夫的理論化

有關自性這個貫串儒釋道傳統文化核心觀念及普世性主題，對於未來研究有以下建議：

其一對自性的名詞界定、涵攝的範疇，宜加以統整釐清，再作論述。如：在佛教通論裡區分兩種自性，一是勝義自性，如：慧能指的自性、如來藏所指的真如，才具有自性（恆常性存在）；一是世俗自性：一般的物質及現象，如自我、地堅性等，從緣起性空的觀點來看，是沒有自性的暫時存在（楊惠南，1993）。

其二自性理論模式建構與應用，其發展有三途徑：（1）統合各種自性理論與觀點，配合各種量表與實徵研究，以建構能多元含攝及精微深入的自性理論模型。

（2）具體建構相對應的引導方法或修養功夫。（3）應用於教育輔導實務並加以省思修正。

對於傳統文化本土心理學的探究，研究者經由本研究歷程，深感單一心理學者研究者「古典今詮」是勤苦而難成。因此，建議可由心理與哲學兩領域學者充分交流以建構理論模式，並結合心理實務工作者應用行動加以檢視，三者協同努力。

參考文獻

- 中華電子佛典協會（CBETA）（2008）：宗寶編《六祖大師法寶壇經》。《大正藏》，冊48。取自http://cbeta.online.dila.edu.tw/zh/T2008_00 [Chinese Buddhist Electronic Text Association (CBETA) (2008). *Zong Bao Edited "The Sixth Patriarch's Dharma Jewel Platform Sutra". "Taishō Tripiṭaka" Book 48*. Retrieve from http://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T2008_00]
- 方立天（1993）：中國佛教心性論探討二篇。《華梵學報》，1（1），83-198。[Fang, L. T. (1993). The Chinese Buddhist theory of mind discussion ii. *Hua Fan Annual Journal*, 1 (1), 83-198.]
- 方東美（1984）：中國大乘佛學。台北：黎明文化。[Fang, D. M. (1984). *Chinese Mahayana Buddhism*. Taipei, Taiwan: Liming.]
- 王明雯（1995）：六祖壇經讀後心得一於個人成長、諮商實務之省思。《諮商與輔導》，117，20-24。[Wang, M. W. (1995). Platform Sutra reading experience - In personal growth, consultative practice of reflection. *Counseling & Guidance*, 117, 20-24.]
- 王明雯（1998）：自我基模特性與心理健康之關係暨禪修對兩者的影響歷程之研究一

- 以高中職學生為例。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文，未出版，台北。[Wang, M. W. (1998). *The research of the relationships between self schema and mental health, and the influence process of Zen meditation - Taking the high school students for the example*. Unpublished doctoral dissertation. National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.]
- 王明雯（2002）：禪的思維與訓練在注意力缺陷過動症兒童的應用—從躁動渙散到動靜皆宜。台北：師大書苑。[Wang, M. W. (2002). *Application of Zen thought and training in children with attention deficit hyperactivity (ADHD) - From restlessness to harmony*. Taipei, Taiwan: Shida Books.]
- 王明雯（2003）：禪技術與兒童專注遊戲之建構。台東特教，17，19-26。[Wang, M. W. (2003). Zen technology and the construction of children's focused game. *Special Education of Taitung*, 17, 19-26.]
- 王明雯（2008，1月）：一個禪修者身心經驗與生命風格轉化歷程之研究。新竹教育大學教育心理與諮商學系主辦：諮商師實務教學、督導暨專業發展學術研討會。台灣：新竹。1992年中研院民族所訪問研究。[Wang, M. W. (2008, January). *A study on the transformation process of Zen practitioner's physical and mental experience and life style*. The Academic Seminar on Teaching, Supervision and Professional Development of Counseling Practice hosted by the Department of Educational Psychology and Counseling of Hsinchu University of Education. Taiwan: Hsinchu.]
- 王明雯（2008，12月）：慧能禪觀應用於建構嚴重情緒障礙兒童的診療模式之綜合分析。2008年中華民國特殊教育學術研討會。台灣：台北。[Wang, M. W. (2008, December). *The application of diagnosis and remedy model of Hui-Neng theory to the emotional and behavioral handicapped*. The 2008 Conference and Academic Seminar of the Society of Special Education of the Republic of China. Taiwan: Taipei.]
- 王明雯（2017，7月）：禪宗的療育觀點與在特教輔導上的應用。第五屆海峽心理論壇暨首屆文化心理與教育國際學術研討會。中國：福建省三明市。[Wang, M. W. (2017, July). *Zen's view on healing and its application on special education and counseling*. The Fifth Strait Psychological Forum and the First International Symposium on Cultural Psychology and Education. China: Sanming City, Fujian Province.]
- 王明雯（2018，10月）：「心中有主」的正念療育—慧能禪觀的輔導模式之建構、應用與前瞻。台灣諮商輔導學會60週年年會及學術研討會。台北：臺灣師範大學。[Wang, M. W. (2018, October). *Mindfulness therapy of "being in the mind" - The construction, application and prospect of the guidance model of Huineng Zen*. Annual

- Meeting and Academic Seminar of the 60th Anniversary of Taiwan Society of Counseling and Guidance. Taipei: Taiwan Normal University.]
- 王明雯、釋慧門、黃增樟（2002，12月）：化衝突為祥和～一個國中中輟生禪修成長營的行動研究報告。花蓮師院特教中心92年度特殊教育論文發表會。台灣：花蓮。[Wang, M. W., Shih, H. M., & Huang Z. Z. (2002, December). *Action research report on changing conflict into peace - Meditation camp for junior high school dropouts*. Conference of Special Education hosted by the Special Education Center at Hualien Teachers College, 1992. Taiwan: Hualien.]
- 冉雲華（1988）：宗密。台北：東大。[Ran, Y. H. (1988). *Zongmi*. Taipei, Taiwan: Dongda.]
- 冉雲華（1990）：中國禪學研究論集。台北：東初。[Ran, Y. H. (1990). *Collection of Chinese Zen studies*. Taipei, Taiwan: Dongchu.]
- 印順（1992）：中國禪宗史。台北：正聞。[Yinshun (1992). *History of Zen in China*. Taipei, Taiwan: Zengwen.]
- 印順（2009）：佛法概論。台北：正聞。[Yinshun (2009). *Introduction to Buddhist Dharma*. Taipei, Taiwan: Zengwen.]
- 吳汝鈞譯（1992）：中國禪思想史。台北：台灣商務。柳田聖山（1967）：初期禪宗史書の研究。日本：法藏館。[Yanagida, S. (1967). *A Study of the early history of Zen*. Kyoto, Japan: Hoshokan Bookstore.]
- 李安德（1992）：超個人心理學。台北：桂冠。[Lee, A. (1992). *Transpersonal psychology*. Taipei, Taiwan: Laureate.]
- 易之新譯（2005）：超個人心理治療：心理治療與靈性轉化的整合。台北：心靈工坊。Cortright, Brant (1997). *Psychotherapy and spirit: Theory and practice in transpersonal psychotherapy, Sunny series in the philosophy of psychology*. New York, NY: SUNNY Press.
- 柯永河（1994）：柯氏性格量表修訂研究第三年計畫。教育部訓委會（編號0428）。台北：中國行為科學社。[Ko, Y. H. (1994). *The third year plan for the revision and research of Ko's character scale*. Ministry of Education Training Committee (No. 04-28). Taipei, Taiwan: Chinese Behavioral Science Corporation.]
- 夏允中、張蘭石、張峻嘉、陳泰叡（2018）：黃光國難題正面臨的迷陣或突破再四問：自性的有無？何謂自性？自性如何修養達成？如何進行社會科學研究？本土心理學研究，49，95-117。[Shiah, Y. J., Chang, N. S., Chang, C. C. & Chen, T. H. (2018). Four big questions for Hwang Kwang-Kuo problem being in a maze or to make a breakthrough: Is there a "Self" ? What is a "Self" ? How do we cultivate a "Self" ? How

- do we proceed social science research? *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, 49, 95-117.]
- 夏允中、黃光國（2014）：含攝文化下的積極心理學：以曼陀羅自我模型建構良心理論。台灣心理諮商季刊，6（3），1-14。[Shiah, Y. J., & Hwang, K. K. (2014). Culture-inclusive self-cultivation psychology: A development of conscience theory based on Mandala model of Self. *Taiwan Counseling Quarterly*, 6 (3), 1-14.]
- 徐進夫譯（1983）：心理分析與禪。台北：幼獅。Fromm, E., Suzuki, D. T. & Martin, R. D. (1970). *Zen Buddhism and psychoanalysis*. New York, NY: Integrated Media.
- 張春興（2013）：現代心理學（重修版）。台北：東華。[Zhang, C. X. (2013). *Revision of modern psychology*. Taipei, Taiwan: Tunghua.]
- 莊仲璿譯（2017）：榮格論心理類型。台北：商周。Jung, C. G. (1921). *Psychologische Typen*. Zürich und Leipzig: Rascher-Verlag, German.
- 陳秉華（1994）：臺灣留學生經驗：自我統合的改變研究。教育心理學報，27，105-139。[Chen, P. H. (1994). Taiwanese student abroad: A study of the change of self-identity. *Bulletin of Educational Psychology*, 27, 105-139. doi: 10.6251/BEP.19940601.5]
- 馮友蘭（1989）：中國哲學史。台北：藍燈。[Feng, Y. L. (1989). *History of Chinese philosophy*. Taipei, Taiwan: Blue Lantern.]
- 黃光國（2013）：盡己：儒家倫理療癒的理論。諮商心理與復健諮商學報，26，7-22。[Hwang, K. K. (2013). Self-exertion: Confucian theory of ethical healing. *Journal of Counseling Psychology & Rehabilitation Counseling*, 26, 7-22. doi: 10.6308/JCPRC.26.01]
- 黃馥珍、高琇鈴、賴幸瑜（2008）：一位諮商師在諮商與禪修中的自我成長經驗。輔導與諮商學報，30（2），37-61。[Huang, F. C., Kao, S. R., & Lia, S. Y. (2008). A counselor's self-growth process through counseling and Zazen. *The Journal of Guidance & Counseling*, 30(2), 37-61. doi: 10.7040/JGC.200811.0037]
- 楊國樞（1989）：中國人對於人的性格的看法——一項心理學研究中國化的實例。載於楊國樞主編，中國人的蛻變（頁65-97）。台北：桂冠。[Yang, K. S. (1989). Chinese views on personality - An example of the sinicization of psychological research. In Yang K. S. (Eds.). *The transmutation of Chinese* (pp. 65-97). Taipei, Taiwan: Laureate.]
- 楊惠南（1993）：惠能。台北：東大。[Yang, H. N. (1993). *Huineng*. Taipei, Taiwan: Dongda.]
- 楊惠南（1995）：禪史與禪思。台北：東大。[Yang, H. N. (1995). *History of Zen and*

- Zen Thought*. Taipei, Taiwan: Dongda.]
- 溫宗堃（2013）：正念減壓的根源與作用機轉：一個佛教學的觀點。新世紀宗教研究，**12**（2），27-48。[Wen, T. K. (2013). The origins and mechanisms of mindfulness-based stress reduction: From a perspective of buddhist studies. *New Century Religious Studies*, 12 (3), 27-48.]
- 演培（1993）：六祖壇經講記。台北：佛陀教育基金會。[Yanpei (1993). *Lectures on the platform Sutra of the Sixth Patriarch Hui-Neng*. Taipei, Taiwan: The Buddha Educational Foundation.]
- 劉欣宜（2017）：一個親子禪修班的個案研究。國立臺北教育大學幼兒與家庭教育學系碩士學位論文，未出版，台北。[Liu, S. Y. (2017). *A case study of the parent-child Zen meditation practice*. Unpublished master's thesis. National Taipei University of Education, Taipei, Taiwan.]
- 劉馨予、王明雯（2017，12月）：禪的訓練課程對促進輕度自閉症高職學生自我覺察能力之行動研究。中華民國特殊教育學會49週年年會暨學術研討會，台東。[Liu, X. Y., & Wang, M. W. (2017, December). *The action research of Zen training course on promoting self-awareness ability of vocational high school students with mild autism*. The 49th Anniversary Conference and Academic Seminar of the Society of Special Education of the Republic of China, Taitung.]
- 釋宗白、金樹人（2010）：止觀、無住—「禪修正念團體」對實習諮商心理師自我關注與諮商實務影響之初探。教育心理學報，**42**（1），163-184。[Shih, T. B., & Jin, S. R. (2010). The qualitative study of "Mindfulness Group" toward the self-care and counseling practice of counselor interns. *Bulletin of Educational Psychology*, 42(1), 163-184. doi: 10.6251/BEP.20100423]
- 釋法音（2000）：智儼的緣起思想—以《搜玄記》對「現前地」的詮釋為中心。台北華嚴專宗佛學研究所畢業論文，未出版，台北。[Shih, F. Y. (2000). *The origin thought of Chi Yan - The interpretation of "Great Wisdom (Present Stage)" in "The Interpretation of Avatamsaka Sutra (Huayen)"*. Unpublished graduation thesis. Taipei Huayen Institute of Buddhist Studies, Taipei, Taiwan.]
- 釋聖嚴（1990a）：六祖壇經的思想。中國佛學學報，**3**，149-163。[Shi, S. Y. (1990a). Thoughts of the platform sutra of the Sixth Patriarch Hui-Neng. *Chinese Journal of Buddhism*, 3, 149-163.]
- 釋聖嚴（1990b）：禪的體驗。台北：圓神。[Shi, S. Y. (1990b). *Experience of Zen*. Taipei, Taiwan: Eurasian Press.]
- 釋聖嚴（1991）：禪門解行。台北：圓神。[Shi, S. Y. (1991). *The understanding and*

- practice of Zen*. Taipei, Taiwan: Eurasian Press.]
- 釋慧門 (1997)。禪觀有情世界。台中：瑞成。[Shih, H. M. (1997). *Worlds of beings in Zen*. Taichung, Taiwan: The Regent Store.]
- 釋慧門 (2012)。看話參禪法要。台北：慧炬。[Shih, H. M. (2002). *The Essence of Phrase-Investigation Meditation*. Taipei, Taiwan: The Torch of Wisdom.]
- Avants, S. K., & Margolin, A. (2004). Development of spiritual self-schema (3-S) therapy for the treatment of addictive and HIV risk behavior: A convergence of cognitive and Buddhist psychology. *Journal of Psychotherapy Integration, 14*(3), 253-289. doi: 10.1037/1053-0479.14.3.253
- Chiesa, A., & Malinowski, P. (2011). Mindfulness-based approaches: Are they all the same? *Journal of Clinical Psychology, 67*(4), 404-424. doi: 10.1002/jclp.20776
- Dimidjian, S., & Segal, Z. V. (2015). Prospects for a clinical science of mindfulness-based intervention. *American Psychologist, 70*(7), 593-620. doi: 10.1037/a0039589
- Epstein, S. (1990). Cognitive-experiential self-theory. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality* (pp. 165-191). New York, NY: Guilford.
- Hwang, K. K. (2019). A psychodynamic model of Self-nature, *Counselling Psychology Quarterly, 32*: 3-4, 285-306. doi: 10.1080/09515070.2018.1553147
- MacDonald, D. A. (2009). Identity and spirituality: Conventional and transpersonal perspectives. *International Journal of Transpersonal Studies, 28*(1), 86-106. doi: 10.24972/ijts.2009.28.1.86
- MacDonald, D. A., Friedman, H. L., Brewczynski, J., Holland, D., Salagame, K. K. K., Mohan, K. K., ...Cheong, H. W. (2015). Spirituality as a scientific construct: Testing its universality across cultures and languages. *PLOS (Public Library of Science) ONE, 10*(3): e0117701. doi: 10.1371/journal.pone.0117701
- Maguire, W. J., & Padawer-Singer, A. (1976). The salience in spontaneous self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology, 33*(6), 743-753.
- Shiah, Y. J. (2016). From self to nonself: The nonself theory. *Frontiers in Psychology, 7*(124). doi: 10.3389/fpsyg.2016.00124
- Shapiro, D. H. Jr., & Walsh, R. N. (Eds.) (1984). *Meditation: Classic and contemporary perspectives*. Hawthorne, NY: Aldine Publishing Co.
- Stroink, M., & DeCicco, T. (2011). Culture, religion, and the underlying value dimensions of the metapersonal self-construal. *Mental Health, Religion & Culture, 14*(9), 917-934. doi: 10.1080/13674676.2010.536979
- Wang, M. W., & Chen, C. Y. (2008, July). *Influence of Zen meditation training on insight*

experience: Case studies of high-school students. The 10th Asia-Pacific Conference on Giftedness, Singapore.

收件日期：107年03月29日

一審日期：107年05月31日

二審日期：107年09月04日

三審日期：108年01月10日

四審日期：108年04月22日

通過日期：108年07月07日

The Research of the Original Theory of Chinese Zen Buddhism and its Applications to Education and Guidance: Taking the Theory of Zen Master Hui-Neng and its Verification for the Example

Ming-Wen Wang*

National Taitung University

This study aims to explore the theory of Zen Master Hui-Neng using quantitative method to verify the theoretical characteristics, Master Hui-Neng is well known as the first Chinese Zen Master, who interpreted Buddhism practice with the viewpoint of Chinese culture into the Platform Sutra of the Sixth Patriarch Hui-Neng. This paper aims to interpret the viewpoint of Platform Sutra by content analysis method, and verify how it describes mental health state of people by empirical research as well. In brief, the theory of Hui-Neng states that people are born with self-nature in commonality. Individuals who identify the self-nature and in the "adaptively" consciousness processing can reach the optimal mental health and state of wisdom. On the contrary, emotional disturbances may be generated for those who do not. The two primary purposes of this study are (1) to investigate the difference of self-schema character and fitness in relate to the theory of Zen Master Hui-Neng in different mental health state, (2) to examine the change of characteristics of self-schema and fitness regarding the theory of Zen Master Hui-Neng after the intensive Zen meditation training in a short term.

54 high school students, who were divided into three different groups based on their mental state. Perception Habit Scale" (PHS) was provided to analyze the results by using one-way analysis of variance (ANOVA). The object-relationship characteristics of self-schema were then decoded and the variables were analyzed by independent chi-square (χ^2) test. The PHS was developed with the viewpoint of "adaptively" consciousness processing, includes six following indexes: pure-perception, absorption, here and now, awareness, neutrality as mirror, self-adjusting. Another scaling was the characteristics of object-relationships with identification of the self-nature; include six levels of object relations of conflict, denying, self-center, adaptability, concordance, and self-transcendence.

* Corresponding author: Ming-Wen Wang, e-mail: wmw@nttu.edu.tw
doi: 10.3966/172851862020050058001

The results indicated that (1) The PHSs and distribution of the levels of object-relationships for the subjects of the three groups were significant. The healthier one's mental state is, higher level of object-relationships would be. (2) The main differences of the three groups indicated that there are characteristics of the self-schema and degrees of fitness for the Hui-Neng Zen between different degrees of mental health.

To achieve the second purpose, study two employed a pre-post experiment design of unequal groups. Recruiting from senior high schools, there were 8 participants in the experiment group (which attended the Zen meditation training) and 14 participants were in the control group. The two variables regarding the characteristics of self-schema are levels of object-relationships which were analyzed by dependent chi-square (χ^2) test, and "Perception habit scale" (PHS) which were analyzed by one-way analysis of variance (ANOVA). The results indicated that the differences between pretest and posttest are significant for the experiment group, while the control group is not. That is, for the experiment group after Zen meditation training the score of PHSs, distribution of characteristics of higher level object relationships. To conclude, through the intensive Zen meditation in a short term, both the characteristics of the self-schema and degrees of fitness for the Hui-Neng Zen theory improved. The results of this research supported that the mind (nature) viewpoint of the self-identity system of the Hui-Neng Zen is suitable for the realization of self-schema and state of mental health. Zen meditation may effectively adjust individuals' self-schema characteristics to a better one. Based on the theory of Hui-Neng and findings of this study, the researcher developed a model of the process of self-nature actualization and the application both on counseling and special education. Future application and further studies are highly encouraged in the future.

Keywords: Adaptively consciousness processing, Hui-Neng Zen, mental health, self-nature, self-schema.