

禅修研究的误区及心理机制纠偏

彭彦琴

〔摘要〕 佛教禅修包括止禅和观禅,西方学者将之分别定义为聚焦注意(focused attention meditation, FA)和开放监控(open monitoring meditation, OM)。然而已有禅修实证研究均存在理解与操作上的偏差,本文基于传统佛教止观禅修体系提出不同观点:(1)“止”的机制主要是注意,止禅技术具有丰富完整的分类系统,且“定”才是修“止”的终极目标。(2)“观”的心理机制不仅包含对当前体验的观察,更强调反身觉知。佛教观禅提供了切实有效的操作方法,且有望进行实证。(3)“戒”是禅修训练的心理保护机制,用于调整身心状态,避免心理问题的发生。

〔关键词〕 禅修;止;观;聚焦注意;开放监控;戒

佛教区别于一般宗教、哲学的根本特质在于它是建立在禅修实证的基础之上(程群,2008,第3页),故禅修在佛教心理学理论体系中有着重要地位。西方关于佛教禅修的实证研究中最主流的还是正念禅修,卡巴金将正念禅修定义为“通过有目的地将注意力集中于当下、不加评判地觉知此时此刻的体验的方式培养觉知力”(Kabat-Zinn,2003,p. 145)。在这个定义下展开了一系列关于禅修的实证探索。然而正如已有学者指出,正念禅修是在南传佛教的基础上适应现代文化背景所产生的一套训练技术(Kabat-Zinn,2011,p. 281),是佛教禅修西化的产物,它在去除其宗教色彩的过程中就不可避免地丢失了作为其基础的佛教教义(McWilliams,2011)。佛教禅修的特点是体系完整且操作严谨,故而去魅引发的最根本问题是在实际操作中对禅修理解有误,以及一些关键性环节遗漏,并最终导致禅修的心理机制等基础研究出现偏差。本文将从佛教禅修止观体系的视角分析现有研究存在的误区,并对禅修的心理机制进行纠偏,以期今后佛教禅修的研究提供相对完善的理论基础。

一、禅修研究中现存的问题与误区

传统佛教禅修又可以称为止观,尤其是在涉及禅修的技术操作层面时,止观的表达更准确,层次更清晰。“禅定法,浅者称为止观,深者称为定慧。主要方法包括两个方面:聚心会神专注于一境,令心不散乱,可由修止而入定;在静定中,按照特定的内容反省思考,就是由修观到禅那。”(惟海,2006,第15页)聚心会神专注于一境,令心不散乱,即止;在静定中按照特定的内容反省思考,即观。可见

彭彦琴,心理学博士,苏州大学教育学院心理学系教授(苏州215123)。本文是江苏省高校哲学社会科学重点研究基地重大项目“城镇化推进中人的心理与行为适应研究”(2015JDXM027)研究成果。

禅修是一个完整过程,但训练初期通常会分别对“止”和“观”进行操作训练,因此可以分别称为止禅和观禅。西方学者从实验操作层面对禅修进行研究,将止禅和观禅进行了操作化定义,分别称为聚焦注意(focused attention meditation, FA)和开放监控(open monitoring meditation, OM) (Lutz, Slagter, Dunne & Davidson, 2008, p. 163)。其中,聚焦注意(FA)是将注意聚焦在一个目标对象上,当注意力游离目标对象后,重新将注意力聚焦在对象上,目标对象包括呼吸、身体感觉、咒语或形象化的视觉对象等(Lutz, et al., 2008, p. 164)。开放监控(OM)则是对当下的体验不做出认知评价,不关注任何特定的对象,不对主观认知和情绪进行评价,维持对当前体验到的事物的觉察(Lutz, et al., 2008, p. 164)。后续研究大多在这个操作定义的基础上对禅修展开心理机制的探索研究。

(一) 止的心理机制研究及存在的问题

止,梵文奢摩他(samatha),意为“止息、寂静”,“即于如是善思惟法,独处空闲,内正安住,作意思惟,复即于此能思惟心内心相续作意思惟。如是正行多安住故,起身轻安心轻安,是名奢摩他”(宗喀巴,1995,第835页)。“安住”“作意”是指心专注于某一对象,达到不散乱、凝然寂静的状态。可见聚焦注意(FA)即“止”,其涉及的心理机制主要是注意。止禅训练通常的做法是将注意力集中在呼吸上,在保持对呼吸关注的同时还需要时刻关注注意力的质量。因为注意力很可能会转移到其他对象上去,这时练习者会意识到自己的思维飘忽因而需要再次将注意力集中在呼吸上(Lutz, et al., 2008, p. 164)。可见,这一过程与冲突监控(conflict monitoring) (Ridderinkhof, van der Wildenberg, Segalowitz & Carter, 2004; Weissman, Roberts, Visscher & Woldorff, 2006)、选择注意(selective attention) (Corbetta & Shulman, 2002)和维持注意(sustaining attention) (Posner & Rothbart, 2007)均有关。随着训练熟练程度的加深,练习者对周围其他刺激的关注下降,注意力稳定持久地保持在聚焦对象上,此时选择注意和冲突监控行为也随之减少(Lutz, et al., 2008, p. 164)。

在研究中实验者操作止禅时会用到不同的止禅技术,常见的止禅技术包括关注呼吸(Badart, McDowall & Prime, 2018; Britton, et al., 2017),关注外部 viewpoint,如“+”(Brefczynski-Lewis, Lutz, Schaefer, Levinson & Davidson, 2007; Colzato, Szapora, Lippelt & Hommel, 2014; van Vugt & Slagter, 2014),关注身体感觉(Hinterberger, Schmidt, Kamei & Walach, 2014),如关注疼痛部位(Perlman, Salomons, Davidson & Lutz, 2010),还有念经(Lazar, et al., 2005)和观想,观想即关注想象的某种特定视觉形象,这种方法利用的是心理表象(Kozhevnikov, Louchakova, Josipovic & Motes, 2009)。然而实验研究者并没有明确说明选择某种止禅技术的原因,而更像是依据方便原则——如呼吸技术相较于其他技术而言在禅修训练中较普遍。事实上不同的止禅技术之间是存在差异的,即不同的止禅技术涉及的心理机制有所不同,但这一点在目前的研究中未得到关注。

(二) 观的心理机制研究及存在的问题

观,梵文毗婆舍那(vipassana),中文翻译有观、智、照、看等,或“正观察”(宗喀巴,1995,第840页)。观的操作在《瑜伽师地论》有详细论述:“彼由获得身心轻安为所依故,舍离心相,即于如所善思惟法内三摩地所行影像,观察胜解。即于如是胜三摩地所行影像,所知义中,能正思择,最极思择,周遍寻思,周遍伺察,若忍、若觉、若见、若观、是名毗婆舍那”(弥勒菩萨,2013,第135页),是指在“止”(即“三摩地”)的基础上对客体对象或心理影像进行由简单(如“能正思择”)到复杂(如“最极思择”“周遍寻思”)的心理操作。可知开放监控(OM)即“观”,其操作无需练习者关注明确的对象,只要求对当下此时此刻的感觉、认知和情感保持开放和非判断的态度。由此可知“观”的心理机制首先仍是注意机制(Cahn & Polich, 2009),即在练习中大脑对当下保持警觉状态(Colzato, Sellaro, Samara

& Hommel, 2015; Lutz, et al., 2008, pp. 164—165)。其次是元认知控制(meta-cognitive monitoring)(刘兴华、徐钧、张琴、吴燕霞, 2016; Brown & Ryan, 2010; Cahn & Polich, 2006), 即练习者对当下产生的感觉、认知和情感等心理过程保持监控, 并做到对这些心理过程不做任何反应。随着练习程度的加深, 元认知监控能力相应提高, 同时维持监控所需要的努力也相应减少(Tanaka, et al., 2015)。最后, 还涉及反身觉知(reflexive awareness)(Hölzel, et al., 2011; Raffone & Srinivasan, 2010), 这也是“观”最重要的心理机制。反身觉知指练习者在对当下保持觉知的同时能够反观整个觉知过程。反身觉知的特点是自觉知(self-awareness)和自呈现(self-presenting), 是无对象的(李恒威, 2011), 故而它不同于仍有明确监控对象的元认知监控。虽然已有学者意识到“观”的核心机制是反身觉知(翟成、盖笑松、焦小燕、于博充, 2016; Davidson & Kaszniak, 2015), 但是目前学界在“观”的实证研究上依然关注其元认知监控机制, 对反身觉知的实证研究目前还处于初步探索阶段(Josipovic, Dinstein, Weber & Heeger, 2011)。

现有的实证研究大多根据不同的实验类型, “观”的具体操作方式有所区别。比如在脑神经研究中, 观的操作定义往往是: “不关注特定对象, 对在禅修中出现的任何可能的体验(感知、思想、情感等)保持开放的关注”(Conley, Faleer, Raza, Bailey & Wu, 2018; García-Campayo, et al., 2017)。具体操作中, 实验者在实验中间以休息作为分隔, 明确将止和观分为两个部分, 并严格按照“止”和“观”的操作定义分别实施。并且由于ERP和fMRI技术需要以时间为基准切分脑神经数据, 因此对各实验部分的操作时间要求严格把控。在行为的实验研究中则存在两种情况: ①如果被试有禅修经验, 实验中对“观”的操作定义为: “不关注特定对象, 对在禅修中出现的任何可能的体验(感知、思想、情感等)保持开放的关注”, 这与脑神经研究中的操作定义一致; ②如果被试无禅修经验, 主试考虑到被试直接操作的难度, 实验中倾向于让被试从“止”的训练开始, 并将其定义为: “对呼吸保持注意, 然后逐渐对在呼吸过程中产生的想法、情绪等不做出评价”(Colzato, van der Wel, Sellaro & Hommel, 2016; Colzato, Ozturk & Hommel, 2012)。这样的实验操作则存在一个问题: 无禅修经验的被试在实验中是否理解并真实地按照指导语完成止与观的操作? 这一问题仅仅依靠行为实验似乎难以得到解答。

最后, 需要指出的是, 禅修是一个由止到观渐进的过程, 止与观为连续统一体, 二者“如车之双轮, 鸟之两翼”(智顗, 2011b), 缺一不可。但不少实证研究却忽视了两者之间的内在联系, 因此无法解释相关的研究结果。比如一项研究使用健康被试比较了聚焦注意、开放监控和休息控制组在注意功能的警觉、定向和执行上的不同, 被试在干预前后完成注意网络实验任务(Attention Network Test, ANT), 研究结果却发现聚焦注意和开放监控组之间没有差异, 都提高了注意的执行力(Ainsworth, Eddershaw, Meron, Baldwin & Garner, 2013)。由于开放监控(观)与聚焦注意(止)在注意功能上具有持续性, 两者之间在注意功能上不存在差异恰好说明两者的内部联系。

二、回归止观体系, 厘清禅修机制

(一) 佛教止定技术

佛教拥有丰富繁杂的修止体系与技术, 故首先需要对佛教各种止禅技术进行分类与清理。修习“止”所运用的止禅技术本质都是将注意力聚焦在某一对象上, 即“系心一缘”。现有研究虽使用了多种不同的止禅技术, 但未能给予维度清晰的分类, 本文参照隋朝智顗大师(2011a)《释禅波罗蜜次第法门》中对止的分类^①, 并结合当下实修经验, 依据聚焦对象的特点及难易程度, 对止禅技术进行了

^①《释禅波罗蜜次第法门》卷三: “止名制止, 亦名止息。心起制之, 不令流动, 故名制。专心定志, 息诸乱想, 故名止。系心、鼻、柱、脐间等处, 不令驰荡, 故名系缘止。心若觉观, 即制令不起, 故名制心止。体诸法空, 息诸妄虑, 故名体真止。”参见: 智顗, 2011a: 《释禅波罗蜜次第法门》, <http://www.nanputuo.com/nptlib/html/201110/0509471773499.html>.

整理。一是按照聚焦对象本身的特点:分成静态聚焦和动态聚焦技术,如观鼻尖是动态聚焦,而观静止的物体、图像是静态聚焦。二是根据聚焦对象与聚焦者的关系:可以分成聚焦于躯体(如腹部起伏)与外境的对象(如一柱燃烧着的香)。三是根据聚焦于现象还是机能进行分类:上述两个维度均属于聚焦于外部现象或心理现象,另一种则是将注意力聚焦于自身的感官机能上,如“听你的听、看你的看”,此种方式在心理操作有一定难度,是一种较高级的修正的技术,一旦注意力高度稳定,则极易入定。(如表1)

表1 止禅技术分类

	外部对象、心理现象(所)		心理机能(能)
	外境	躯体	
动态	如:动态点,燃烧的香	如:呼吸、腹部的起伏	如:视听等感觉机能
静态	如:注视点“+”	如:鼻尖、眉心	—

其次,目前大多禅修实证研究仍停留在止禅的“入止”阶段,而非修止的目标状态“入定”,缺少“定”的止禅心理机制研究是不完整、不准确的。“定”在传统佛教中称为“定心”,即定中意识,其最基本特点是“心一境性”,即进入这一阶段,一切心理活动完全停止,并且注意力可长时间高度稳定在关注对象上。但“定”不是简单的心理平静没有杂念,而是所有心理能量全部投入内在精神世界,此时会伴随产生特殊的身心体验(称为禅相),如“身心轻安”(身体、心理异常轻松、舒适、安宁)等(宗喀巴,1995,第835—836页)。由止入定一般遵循从等引、等持到等至^①的过程。等引指将注意牵引聚焦到一处;等持指将注意维持在此处稳定不动;等至指在保持长久高度稳定的状态进而产生相应的身心感受。等引、等持的内容与聚焦注意的操作过程基本相当,即注意维持与稳定。等至则是达到、进入“定”的状态。“定心”状态作为修“止”的终极目标之所以极少出现在现有的禅修研究中,原因在于:第一,修习“止”达到“定”的状态需要长期的禅修经验才可能达到;第二,需要具有禅相鉴别能力的专业人士进行指导训练。目前心理学领域的研究主要依靠脑神经技术判断禅修状态,但通过这一技术所得出的脑神经结果并不能明确说明一定是受禅修影响。比如在聚焦注意中默认网络的激活小,在开放监控中默认网络激活大(Manna, et al., 2010),默认网络的功能并不是禅修特定的脑反应区域,只能说是与禅修相关的主要区域(王海璐、刘兴华, 2017),也即说明仅以实时监测获得脑神经数据来判断禅修状态远远不够。佛教典籍中积累了丰富的禅相体验的一手资料,按照传统禅相来鉴别练习者是否真正掌握止禅技术完全可以作为一项值得重视的参考标准。除此之外,被试的自我报告也是一项极为重要的参考资料。通过对被试禅相的观察、脑神经数据的客观指标以及被试的自我报告三者结合,共同为禅修提供准确有效的鉴别标准,以便在实验中准确判断被试进入真正的禅修状态。

(二) 佛教观修技术

观禅是借助高度稳定的特殊意识状态(“定心”)进行高级心智机能的训练与开发。如上述的“能正思择”“最极思择”“周遍思察”其实就是一系列心智机能的操作与训练。西方学者也试图对“观”的心理机制有更深入的研究, Josipovic(2014, pp. 10—11)将禅修技术分为唯客体技术(object-only approach)、唯主体技术(subject-only approach)和非二分技术(nondual approach)三种,其中唯主体

^①《成唯识论了义灯》卷五对等引、等持、等至的解释:等引,梵文为三摩呬多(samāhita);等,即远离心之浮(掉举)、沈(惛沈)而保持平衡,乃身心俱安之状态;等持,梵文为三摩地(samādhi),能修此定,心则端直,安住一境而不动,即心平等摄持之意;等至,梵文为三摩钵底(samāpatti),谓能修此定,正受现前,大发光明,庆快殊胜,处染不染,无有退转,即已至身心平等之意。参见:慈舟惠沼,2009:《成唯识论了义灯》,http://fofa.foxue.org/fjyw/sutra_lunsh/745/.

技术和非二分技术就是“观”的技术。唯主体技术即关注当下的开放监控,强调对当下心理过程的观察(Josipovie,2014,p.11)。非二分技术,即非二分觉察(the nondual awareness meditation,NDA),它强调主客一体,重视背景(整体)意识,与一贯的主客二分的认知模式不同(Dahl,Lutz & Davidson,2015);强调反身觉知,认为所有的感觉、情绪和认知内容等仅在反身觉知中呈现和消失,就像图像在镜子里呈现和消失一样,不需要认知加工,是自呈现的(Josipovie,2014,pp.11—13)。虽然西方研究者已敏感地意识到“观”的独特属性,但无法从经验层面领会“观”本质究竟是什么,自然也提供不了观禅的具体操作步骤。而佛教不仅提供了有效的操作方法,且观修的内容远比现有的研究要复杂得多。本文参照明代智旭大师(2010)在《教观纲宗》中所提观法(析空观^①和体空观^②),结合佛教实修中的观禅技术,按照心智操作对象的难易程度对修观的方法进行分类,可分为浅观、析观和体观。(1)浅观是“无分别”的观照。即对内在世界里呈现出来的各种心理现象,仅是观照而没有任何经验、概念的注入、解释;(2)析观是对一切复杂、超感官的现象进行逻辑性的观察分析。如运用逻辑、推理,如对事物现象与本质的观察与分析;(3)体观主要在自性领域,用体认、体察的方式去观照,是修观的高级操作。如以认知活动为核心的意识活动背后自性领域。具体方法:有对象的觉观(对“对象”保持觉观)–无对象的觉观(对“‘对象’进行觉观的过程”保持觉观)–纯粹的自观(对自性保持觉观)。

在三种修观体系中最重要的是体观,体观训练是禅修的核心技术,大乘、小乘禅修训练的根本区别也在此,Amihai 和 Kozhevnikov(2014)的研究通过比较大乘观禅(Rig-pa)和小乘观禅(Vipassana)在脑电和心率变异性上的差异,试图找到大、小乘观禅的根本区别,结果发现大乘观禅 alpha 波增大,小乘观禅 alpha 波减小,大乘观禅激活了交感神经的活动,小乘观禅激活了副交感神经的活动。据此,研究者提出大乘观禅能增加唤醒度,小乘观禅能提高放松。西方学者尝试以唤醒度来区分大、小乘观禅的机制差异,但如果能从大、小乘在体观训练的差异这个角度入手,则更容易准确把握其根本。此外,体观也是观禅训练中难度最大的一部分。

三、止观操作的心理基础与保障

(一) 戒的心理功能及开发

在佛教的禅修体系中,除了止和观,还有一个重要的部分是“戒”。戒定(止)慧(观)三者如同一个金字塔一样,定慧二者在戒的基础上才能实现,三者相互依存。在佛教中,要求以戒律的规范约束自己的言行,制约心的粗暴活动,令不作诸恶,具有自律性特征。

因为“戒”在禅修中有着重要作用,在研究止观禅修时,研究者不免对如何使用“戒”进行研究。对“戒”的讨论出现两种不同的态度。一部分研究者持支持的态度,一种支持的观点认为应该将“戒”作为普遍的道德规范使用,强调引导者的“戒”(Morgan,2012),认为应该在禅修中制定针对引导者的规范(McCown & Gergen,2013),这些规范如同从业道德规范一样,让引导者能够从更加中立的角度去面对练习者,并引导练习者往有益的方向发展。Kabat-Zinn(2005,pp.83—172)和 Segal(2005)的研究提到在 MBSR 和 MBCT 中,引导者自身不带偏见、开放的态度,可以帮助练习者学会以

^①《教观纲宗》中对“析空观”的描述:“三藏教。四阿含为经藏。毗尼为律藏。阿毗昙为论藏。……开示界内钝根众生。令修析空观(观于地水火风空识六界。无我我所)出分段生死。证偏真涅槃。正化二乘。”参见:智旭,2010:《教观纲宗》,http://www.nanputuo.com/nptlib/html/201003/0414403973499.html.

^②《教观纲宗》中对“体空观”的描述:“通教,钝根通前藏教,利根通后别圆,故名为通。又从当教得名,谓三人同以无言说道,体法入空,故名为通。……开示界内利根众生,令修体空观,出分段生死,证真谛涅槃。正化菩萨,傍化二乘。”参见:智旭,2010:《教观纲宗》,http://www.nanputuo.com/nptlib/html/201003/0414403973499.html.

这样友善温暖的方式对待自己和他人,并提高自己的同情心。正念禅修是在保持原有佛教框架理论的基础上通过将佛教止观禅修的内容转化成人们易于理解的技术而进行的操作,因此只需要对指导教师进行严格的培训,就能实现这一目标。这一观点是将“戒”简单地当作道德品质来进行推广,虽然“戒”包含道德品质,但“戒”的目的不在此,道德品质是修习“戒”的结果。另一种支持的观点认为应该将“戒”作为禅修中实际训练的一部分加入到正念禅修课程之中。Grabovac, Lau 和 Willett (2011)的研究明确提到“戒”在佛教心理学模型(Buddhist psychological model, BPM)中是必要的一部分,“戒”的训练可以减少练习者的精神分散和在禅修中可能产生的负面情绪影响。这是从心理学保护个体身心不受伤害的角度来进行的探索。佛家重视“戒”的初衷是由于佛教的扩大,为了让修习者能够更好地把握佛教内涵,首先强调要调整身心状态,身心状态的调整能够在之后的禅修训练中避免修习者受到不良因素的影响,从而保持身心健康。

第一种持反对态度的观点认为将“戒”强加于练习者身上,这本身就存在道德上的问题,其中夹杂着引导者对“戒”的主观理解和引导者自身价值取向的影响(Davis, 2015)。将“戒”视为宗教教条或道德规范是对“戒”的狭义见解,严格的宗教取向或道德规范是导致“戒”无法在现有禅修体系中有效利用的重要因素(Monteiro, Musten & Compson, 2015, pp. 6—7)。第二种反对观点认为正念干预中包含“戒”的内涵,不必将“戒”作为课程的一部分加入到正念干预中。Condon, Desbordes, Miller 和 Desteno (2013)发现刚参加完8周的正念干预课程的被试比控制组的被试会更愿意将自己的椅子让给休息室里的其他人。这个研究比较了两种正念干预的方法,一种是怜悯冥想(compassion meditation),一种则没有怜悯冥想的训练,但是被试都表现出助人行为的增加,这表明不论是否在干预课程中有“怜悯”这一项训练,经过正念干预的被试都会表现出助人行为的增加。因此没有必要在正念课程中明确增加“戒”的内容。第三种反对观点将正念禅修作为一种放松技术使用,认为不必刻意强调“戒”。郑必刚(2015,第20—42页)将正念禅修和肌肉放松技术等进行了对比,发现正念禅修和肌肉放松技术在大脑中的脑波波动趋势是一致的,并都能达到放松效果。如果将正念禅修用于调整情绪、缓解压力和焦虑等,可以将其视作放松技术使用,由于其简单易操作,并具有即时效果,强调“戒”反而会使操作复杂化。但如果仅仅将禅修视为一种放松技术,则已经偏离了禅修的本质。因为禅修区别一般放松技术的特征就在于它是心理机能的高强度运行,而绝非放松休闲。

本文的观点是,不论“戒”以什么形式存在于禅修当中,在研究中应该明确的“戒”是用于保护练习者的心理法则。基于这样的心理法则,练习者在练习止观禅修时及时调整自身状态(Hyland, 2015),避免心理问题的发生(Lee, et al., 2017; Shonin, Gordon & Griffiths, 2014),如果没有“戒”的保护,一旦受到不良因素的影响可能会出现心理问题(Monteiro, et al., 2015, pp. 7—9; Sun, 2014)。戒的本质是通过对自身身心的自觉控制,从而获得有效的心理免疫能力,以应对在禅修中及实践应用中出现的各类不良心理反应(彭彦琴, 2015)。

(二) 禅病的认识与控制

在止观修习的过程中,人的情绪、性格以及人生态度等会发生积极的改变,而这种积极的改变产生的心理效应称为“禅悦”。在佛教中,经过初禅、二禅、三禅和四禅的修习,从而达到心灵上的完全平静,Tsering(2006)认为这是佛教中所说的分离(detachment),即一种承认并理解现实的平静状态。在这种状态下,人可以理解和接受内在经验和外部现实,不会产生强烈的情绪反应(Lee, 2017)。这一点与心理学中所说的解离是不一样的,心理学中的解离(dissociation)是一种意识的分裂状态,将一系列的情绪反应和外部现实进行解离(Dorahy, et al., 2017),这种解离会产生心理疾病,包括精神错

乱、心理麻木或失忆症,这些都是创伤相关心理疾病的常见症状,还有解离型人格障碍和创伤后应激障碍。在禅修中如果没有按照正确的修习步骤进行,则也会出现心理学上的解离,这在禅修中称为“禅病”。对“禅病”的探索之前未能得到充分的关注,但在禅修中是存在的,因此对“禅病”进行了解,可以在出现某些征兆时及时进行调整,从而避免禅病的发生。Lindahl, Fisher, Cooper, Rosen 和 Britton(2017)的研究通过访谈法对禅宗、大乘和小乘佛教修行的僧侣进行访谈,从四个方面总结了可能引发禅病的因素,其中包括:修习者自身、选择的训练、社会关系因素和身体准备四个方面。虽分为四方面的因素,但实际上禅修者修习的目的和对待修习的态度是影响禅修的最重要的因素,其他方面都可以通过指导者正确的引导而避免。

参考文献:

- 程群,2008:《摩诃止观修道次第解读》,上海:上海古籍出版社。
- 李恒威,2011:《觉知及其反身性结构——论意识的现象本性》,《中国社会科学》第4期。
- 刘兴华、徐钧、张琴、吴燕霞,2016:《“此刻觉察”正念训练的定义、操作及可行性》,《中国健康心理学杂志》第24卷第8期。
- 弥勒菩萨,2013:《瑜伽师地论》,玄奘法师译,西安:西北大学出版社。
- 彭彦琴,2015:《佛教禅定:中国本土心理学研究方法的典型代表》,《苏州大学学报》(教育科学版)第3卷第3期。
- 王海璐、刘兴华,2017:《开放监控冥想的特定影响效果》,《心理科学进展》第25卷第8期。
- 惟海,2006:《五蕴心理学——佛教自我觉醒自我超越的学说》,北京:宗教文化出版社。
- 翟成、盖笑松、焦小燕、于博充,2016:《正念训练中的认知转变机制》,《东北师大学报》(哲学社会科学版)第2期。
- 郑必刚,2015:《不同放松方式的脑电比较研究》,硕士学位论文,苏州大学应用心理学专业,2015年。
- 智旭,2010:《教观纲宗》, [http://www. nanputuo. com/nptlib/html/201003/0414403973499. html](http://www.nanputuo.com/nptlib/html/201003/0414403973499.html).
- 智顗,2011a:《释禅波罗蜜次第法门》, <http://www. nanputuo. com/nptlib/html/201110/0509471773499. html>.
- 智顗,2011b:《修习止观坐禅法要》, <http://www. nanputuo. com/nptlib/html/201110/0410442073499. html>.
- 宗喀巴,1995:《菩提道次第略论释(中)》,昂旺朗吉堪布释,三门:多宝讲寺。
- Ainsworth, B., R. Eddershaw & D. Meron, et al., 2013, “The effect of focused attention and open monitoring meditation on attention network function in healthy volunteers”, *Psychiatry Research*, vol. 210, pp. 1226—1231.
- Amihai, I. & M. Kozhevnikov, 2014, “Arousal vs. relaxation: A comparison of the neurophysiological and cognitive correlates of Vajrayana and Theravada meditative practices”, *Plos One*, vol. 9, p. e102990.
- Badart, P., J. McDowall & S. L. Prime, 2018, “Multimodal sustained attention superiority in concentrative meditators compared to nonmeditators”, *Mindfulness*, vol. 9, pp. 824—835.
- Brefczynski-Lewis, J. A., A. Lutz & H. S. Schaefer, et al., 2007, “Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners”, *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, vol. 104, pp. 11483—11488.
- Britton, W. B., J. H. Davis & E. B. Loucks, et al., 2017, “Dismantling mindfulness-based cognitive Therapy: Creation and validation of 8-week focused attention and open monitoring interventions within a 3-armed randomized controlled trial”, *Behaviour Research & Therapy*, vol. 101, pp. 92—107.
- Brown, K. W. & R. M. Ryan, 2010, “Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience”, *Clinical Psychology Science & Practice*, vol. 11, pp. 242—248.
- Cahn, B. R. & J. Polich, 2006, “Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies”, *Psychological Bulletin*, vol. 132, pp. 180—211.

- Cahn, B. R. & J. Polich, 2009, "Meditation (Vipassana) and the P3a event-related brain potential", *International Journal of Psychophysiology Official Journal of the International Organization of Psychophysiology*, vol. 72, pp. 51—60.
- Colzato, L. S., A. Ozturk & B. Hommel, 2012, "Meditate to create: The impact of focused-attention and open-monitoring training on convergent and divergent thinking", *Frontiers in Psychology*, vol. 3, pp. 116—121.
- Colzato, L. S., R. Sellaro & I. Samara, et al., 2015, "Meditation-induced cognitive-control states regulate response-conflict adaptation: Evidence from trial-to-trial adjustments in the Simon task", *Consciousness & Cognition*, vol. 35, pp. 110—114.
- Colzato, L. S., A. Szapora & D. Lippelt, et al., 2014, "Prior meditation practice modulates performance and strategy use in convergent-and divergent-thinking problems", *Mindfulness*, vol. 8, pp. 1—7.
- Colzato, L. S., P. van der Wel & R. Sellaro, et al., 2016, "A single bout of meditation biases cognitive control but not attentional focusing: Evidence from the global-local task", *Consciousness & Cognition*, vol. 39, pp. 1—7.
- Condon, P., G. Desbordes & W. B. Mille, et al., 2013, "Meditation increases compassionate response to suffering", *Psychological Science*, vol. 24, pp. 2125—2127.
- Conley, S. L., H. E. Faleer & G. T. Raza, et al., 2018, "The moderating effects of rumination facets on the relationship between mindfulness and distress reduction", *Cognitive Therapy & Research*, vol. 42, pp. 1—11.
- Corbetta, M. & G. L. Shulman, 2002, "Control of goal-directed and stimulus-driven attention in the brain", *Nature Reviews Neuroscience*, vol. 3, pp. 201—215.
- Dahl, C. J., A. Lutz & R. J. Davidson, 2015, "Reconstructing and deconstructing the self: Cognitive mechanisms in meditation practice", *Trends in Cognitive Sciences*, vol. 19, pp. 515—523.
- Davidson, R. J. & A. W. Kaszniak, 2015, "Conceptual and methodological issues in research on mindfulness and meditation", *American Psychologist*, vol. 70, pp. 581—592.
- Davis, J. H., 2015, "Facing up to the question of ethics in mindfulness-based interventions", *Mindfulness*, vol. 6, pp. 46—48.
- Dorahy, M. J., M. Corry & R. Black, et al., 2017, "Shame, dissociation, and complex PTSD symptoms in traumatized psychiatric and control groups: Direct and indirect associations with relationship distress", *Journal of Clinical Psychology*, vol. 73, pp. 439—448.
- García-Campayo, J., M. Puebla-Guedea & A. Labarga, et al., 2017, "Epigenetic response to mindfulness in peripheral blood Leukocytes involves genes linked to common human diseases", *Mindfulness*, vol. 9, pp. 1146—1159.
- Grabovac, A. D., M. A. Lau & B. R. Willett, 2011, "Erratum to: Mechanisms of mindfulness: A Buddhist psychological model", *Mindfulness*, vol. 2, pp. 218—218.
- Hölzel, B. K., S. W. Lazar & T. Gard, et al., 2011, "How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective", *Perspectives on Psychological Science A Journal of the Association for Psychological Science*, vol. 6, pp. 537—559.
- Hinterberger, T., S. Schmidt & T. Kamei, et al., 2014, "Decreased electrophysiological activity represents the conscious state of emptiness in meditation", *Frontiers in Psychology*, vol. 5, pp. 99—102.
- Hyland, T., 2015, "McMindfulness in the workplace: Vocational learning and the commodification of the present moment", *Journal of Vocational Education & Training*, vol. 67, pp. 219—234.
- Josipovie, Z., 2014, "Neural correlates of nondual awareness in meditation", *Annals of the New York Academy of Sciences*, vol. 1307, pp. 9—18.
- Josipovie, Z., I. Dinstein & J. Weber, et al., 2011, "Influence of meditation on anti-correlated networks in the brain", *Frontiers in Human Neuroscience*, vol. 5, pp. 183—193.
- Kabat-Zinn, J., 2003, "Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future", *Clinical Psychology: Science and Practice*, vol. 10, pp. 144—156.

- Kabat-Zinn, J., 2005, *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World through Mindfulness*, New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J., 2011, "Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps", *Contemporary Buddhism*, vol. 12, pp. 281—306.
- Kozhevnikov, M., O. Louchakova & Z. Josipovic, et al., 2009, "The enhancement of visuospatial processing efficiency through Buddhist deity meditation", *Psychological Science*, vol. 20, pp. 645—653.
- Lazar, S. W., C. E. Kerr & R. H. Wasserman, et al., 2005, "Meditation experience is associated with increased cortical thickness", *Neuroreport*, vol. 16, pp. 1893—1897.
- Lee, K. C., 2017, "Demystifying Buddhist mindfulness: Foundational Buddhist knowledge for mindfulness-based interventions", *Spirituality in Clinical Practice*, vol. 5, pp. 218—224.
- Lee, K. C., A. Oh & Q. Zhao, et al., 2017, "Repentance in Chinese Buddhism: Implications for mental health professionals", *Journal of Spirituality in Mental Health*, vol. 19, pp. 210—226.
- Lindahl, J. R., N. E. Fisher & D. J. Cooper, et al., 2017, "The varieties of contemplative experience: A mixed-methods study of meditation-related challenges in Western Buddhists", *Plos One*, vol. 12, p. e0176239.
- Lutz, A., H. A. Slagter & J. D. Dunne, et al., 2008, "Attention regulation and monitoring in meditation", *Trends in Cognitive Sciences*, vol. 12, pp. 163—169.
- Manna, A., A. Raffone & M. G. Perrucci, et al., 2010, "Neural correlates of focused attention and cognitive monitoring in meditation", *Brain Research Bulletin*, vol. 82, pp. 46—56.
- McCown, D. & K. J. Gergen, 2013, *The Ethical Space of Mindfulness in Clinical Practice: An Exploratory Essay*, London: Jessica Kingsley Publishers.
- McWilliams, S. A., 2011, "Contemplating a contemporary constructivist Buddhist psychology", *Journal of Constructivist Psychology*, vol. 24, pp. 268—276.
- Monteiro, L. M., R. F. Musten & J. Compson, 2015, "Traditional and contemporary mindfulness: Finding the middle path in the tangle of concerns", *Mindfulness*, vol. 6, pp. 1—13.
- Morgan, S., 2012, "Growing through ethics", in C. K. Germe & R. D. Siegle (eds.), *Wisdom and Compassion*, New York: Guilford Press.
- Perlman, D. M., T. V. Salomons & R. J. Davidson, et al., 2010, "Differential effects on pain intensity and unpleasantness of two meditation practices", *Emotion*, vol. 10, pp. 65—71.
- Posner, M. I. & M. K. Rothbart, 2007, "Research on attention networks as a model for the integration of psychological science", *Annual Review of Psychology*, vol. 58, pp. 1—23.
- Raffone, A. & N. Srinivasan, 2010, "The exploration of meditation in the neuroscience of attention and consciousness", *Cognitive Processing*, vol. 11, pp. 1—7.
- Ridderinkhof, K. R., W. P. M. van der Wildenberg & S. J. Segalowitz, et al., 2004, "Neurocognitive mechanisms of cognitive control: The role of prefrontal cortex in action selection, response inhibition, performance monitoring, and reward-based learning", *Brain & Cognition*, vol. 56, pp. 129—140.
- Segal, Z. V., 2005, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*, New York: Guilford Press.
- Shonin, E., W. V. Gordon & M. D. Griffiths, 2014, "Current trends in mindfulness and mental health", *International Journal of Mental Health & Addiction*, vol. 12, pp. 113—115.
- Sun, J., 2014, "Mindfulness in context: A historical discourse analysis", *Contemporary Buddhism*, vol. 15, pp. 394—415.
- Tanaka, G. K., T. Maslahati & M. Gongora, et al., 2015, "Effortless attention as a biomarker for experienced mindfulness practitioners", *Plos One*, vol. 10, pp. e0138561.

Tsering, G. T., 2006, *Buddhist Psychology: The Foundation of Buddhist Thought* (Vol. 3), Somerville, MA: Wisdom Publication.

van Vugt, M. K. & H. A. Slagter, 2014, "Control over experience? Magnitude of the attentional blink depends on meditative state", *Consciousness & Cognition*, vol. 23, pp. 32—39.

Weissman, D. H., K. C. Roberts & K. M. Visscher, et al., 2006, "The neural bases of momentary lapses in attention", *Nature Neuroscience*, vol. 9, pp. 971—978.

(责任编辑:蒋永华 石亚兵)

Misunderstandings in Meditation Research and Rectification of Its Psychological Mechanism

PENG Yanqin

Abstract: Buddhist meditation includes samatha and vipassana, which western scholars define as focused attention meditation and open monitoring meditation. However, there is a bias in the understanding and operation of meditation research. In order to correct the misunderstandings, this paper puts forward the following views, which are based on the traditional buddhist meditation system: (1) Attention is the mechanism of samatha, the samatha technology has a complete classification system, and samadhi is the ultimate goal of samatha; (2) The psychological mechanism of vipassana not only contains the observation of the present, but also contains reflexive awareness; buddhist meditation provides a practical and effective operation method, which will be an empirical one hopefully; (3) Sila is a psychological protection mechanism for meditation practice, which is used to adjust physical and mental state and avoid psychological problems.

Key words: meditation; samatha; vipassana; focused attention meditation; open monitoring meditation; sila

About the author: PENG Yanqin, PhD in Psychology, is Professor at Department of Psychology, School of Education, Soochow University (Suzhou 215123).