

静修与心理健康

郭永玉

(武汉大学 哲学系, 湖北 武汉 430072)

摘 要: 西方心理学和精神医学界很早便注重对静修的研究。根据 Roger Walsh 等人的报告, 静修可能导致很多好处。在生理方面, 它能降低觉醒程度, 增进大脑半球**不同区域的同步性**; 在心理方面, 它能促进放松, 解除催眠状态, 以及促进领悟、自我理解和自我控制技能的发展, 概括地说, 就是有助于人的成长。高级的静修还有助于**超个人目标**的实现。但将静修用于心理治疗, 还应该注意预防情绪不稳定、心理冲突等| 系列问题。

关键词: 静修; 静坐; 心理健康

中图分类号: B84 文献标识码: A 文章编号: 1001-4608(2002)05-0075-07

一、静修的界定与历史回顾

静修(meditation), 又译为打坐、静坐、沉思、冥想, 还有译为心悟的。它是一种为了内在的安宁和超越所做的操练, 因此这个词的翻译应该反映身心两方面, 即身体的或外部的行为, 和内在精神的目的与变化。打坐和静坐两种译法体现了身体行为的方面, 但打坐通常使人只联想到佛教和禅修, 事实上几乎所有宗教传统都包括静修, 而且现代的静修通常不与特定的信仰系统相联系。静坐一词包含身体行为的方面, 也包含了精神目的与变化的方面, 突出了一个“静”字, 但静坐使人联想到某种政治性的行为。打坐和静坐两种译法的最大问题还在于, 都有一个“坐”字, 可是“坐”只是静修的一种方式, 尽管是最普遍的方式。静修还有其他方式, 包括散步甚至舞蹈。至于沉思、冥想或心悟这些译法则只反映了静修的精神方面, 而且只突出了状态和过程, 没有突出静修的实质和目的, 即内在的安宁和超越。同时这些概念意味着思想的内容或对象, 如沉思什么、冥(瞑)想什么或悟到什么道理, 但有的静修是不包含具体内容的, 甚至以“空”为目的或最高境界。当然“空”可以是无所不包的丰富的生命境界, 但它不意味着领悟到具体的道理。基于以上考虑, 本文尝试译为静修, 它能克服以上几种译法的弊端, 较恰当地反映这个概念的本来含义。这两个字都意味着身心整体, 静反映了这种活动的实质和目的, 就是追求身心内在的宁静, 修是指修养身心的过程。但 meditation 是指一天中一个或几个具体时段的带有仪式色彩的活动, 在表达这层含义方面, 静修一词不如打坐一词好, 静修一词不能体现出具体时段的仪式性活动这层含义, 这是这种译法的局限, 但目前还没有找到更恰当的译法。

追溯人类历史, 各种文明都包含静修的传统。各种宗教传统都注重内观自身, 探究心灵的

收稿日期: 2002 - 04 - 29

作者简介: 郭永玉(1963-), 男, 武汉大学哲学系博士后, 华中师大教科院心理系教授。

© 1994-2012 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. <http://www.cnki.net>

奥秘,与生命的本源建立联系,不是只顾世俗功利的活动,而疏远了自己的本性。印度最古老的著作《吠陀》形成于4000年前,佛祖释迦牟尼生活在2500年前,耶稣生活在2000年前,《圣经》大约成书于公元前5世纪至公元后2世纪,但可以上溯到更为久远的口头传说。《古兰经》成书于公元前7世纪,《道德经》可以追溯到公元前4世纪。静修的历史除了根据这些文献来追溯,从考古发现也可以得到证据,如大约在《吠陀》成书的同一时期,古埃及人就画了一些坐像,画中人直背静坐,显然是在静修。^{[1](p.20)}经过漫长的历史进程,人类文明发展到今天,人的生存方式发生了根本的改变,但静修作为人特有的一种行为延续至今。

究竟什么是静修?传统的静修都有特定的信仰系统作为基础。在不同的信仰系统中,静修的目的、方法也不同。但现代的静修,大多对不同的静修传统持兼容并蓄的态度,不将静修与特定的信仰系统相联系。因此有关静修的定义也就超越了不同的宗教信仰。冯塔纳(David Fontana)说:静修就是摒弃日常心理聒噪的干扰,去体验无边无际的心灵本质。例如,如果天上总有浮云,那么我们就无法看清它的本真面目。只有万里无云时,我们才能看到浩瀚无际的湛蓝的天空。如果心灵总被欲望和思绪的浮云所遮蔽,我们就不会感受到心灵本身,只能感受到遮蔽心灵的云层。^{[1](p.16)}沃希等认为:“静修是指培养注意力一类的操练,它借助更主动的控制产生一些心理过程,培养一些特殊的心理品质,如明了、领悟、专注、镇定和关爱。它的目的是追求最佳的意识和心理健康状态。”^[2]

有多种多样的静修和静修体验。最常见的是静坐(sitting quietly),但还有其他形式的静修,如散步、舞蹈等。不同的静修往往强调将注意力集中于不同的对象上,如有的强调注意自己的呼吸,有的强调注意崇高的精神状态。即使在同一种传统中,也有不同的静修实践,它们之间有重叠,但也有明显的区别。多种多样的静修也就导致多种多样的经验。

根据静修时注意的特点,可以将静修分为两种类型:专注的静修和开放的静修。专注的静修是努力将注意力坚定地集中于一个单纯的对象上;如只集中注意于呼吸。开放的静修只是不加选择不加判断地开放知觉,任凭一切经验在意识中出入。

根据静修的目的或功能的不同,也可以将静修分为两类:一类是为求得身心安定的静修,例如禅修和一些瑜珈派别,静修是为了调息、调身、调心,是通过调整呼吸和身体姿势以达到调整意识的自我控制方法。这种静修有助于将人的身心从现代社会的紧张状态中解脱出来,以恢复有机体内在的平衡。另一类静修,或者说某些静修的高级目标是为了使精神超脱肉体的局限,瑜珈的终极目标就是通过种种社会的、身体的自我控制,从而使精神从肉体中解放出来,使人的自我意识与宇宙合一。禅修的理想境界是不意识“自我”的无我的精神状态,这虽与瑜珈的宇宙意识稍有不同,但在使精神超越身体的局限这一点上是相同的。^{[3](p.8)}

在20世纪60年代,静修在西方受到广泛欢迎,在公众、执业以及研究领域引起了巨大的震动。在西方历史上,犹太教、基督教本来有不同的静修方法,但它们从来没有像后来传入的东方的静修如印度教和佛教的静修那样,在西方社会得到普遍流行。1980年,有一项研究估计,仅在美国就有600多万人学习过静修。^[2]的确,静修仍然在西方传播着并且影响着西方文化。大多数从事静修的人是为了个人成长,减轻心理(psychological)和身心(psychosomatic)的困扰,另一些人将其作为灵修(spiritual practice)的一部分,有些践行某种东方静修的人还深深地被相应的哲学和宗教所吸引。

当东方的静修影响西方文化的同时,西方文化也在影响静修。传统的静修建立在某种坚强信仰的宗教背景上,但它不是建立在科学心理学研究的基础上,现代的静修则经过医学家和其

他研究者的存疑性的考察。例如科学家要探讨怎样研究静修,静修有什么效果,如何练习静修,以及不同的静修分别适合于什么样的人等,还试图确定静修能帮助解决哪些心理的和身心的问题,有可能导致哪些副作用,会冒什么样的风险。已有实践证明副作用非常少见,但是正如任何一种有效的治疗方法一样,它对某些人可能会导致副作用,所以副作用的识别和相应的心理治疗也是临床医学家研究的问题。

从实践上讲,静修可以为身心健康带来很多益处。心理治疗家们报告静修对于治疗能起到补充和促进作用。静修除了能培养健康的品质,如宁静和镇定,它还能增强同理心(empathy)的作用,领悟自身的心理过程和及其症状的根源所在。从理论上讲,静修及其研究有助于进一步理解心理的本性、成熟和超越的经验。推荐静修是容易的,但困难的是身体力行。开始,哪怕只静坐半小时也很困难。那些坚持静修的人说,这是一种富于挑战性而又回报甚为丰厚的活动。

二、静修的心理要素

有两个假设构成静修与超个人精神医学(transpersonal psychiatry)密切相关的基础。第一,我们通常的心灵状态并非最佳状态。事实上,它常常是扭曲的、恍惚的、布满阴云而且在很大程度上失去控制。Pir Vilayat Khan说:“束缚就在我们心中。”Ram Dass说:“我们都是自己内心的囚徒。认识到这一点是走向自由的第一步。”^[2]还可以在东西方心理学家和哲学家那里找到很多类似的表述。所以,超个人精神医学有一句类似于来自禅师的箴言:“从觉醒状态醒来(即开悟)。就是说人在通常的意识状态下往往是糊涂的,而在异常的状态下反而是清醒的,所以又有“意识清醒的梦”这种类似于禅师的说法。

第二,虽然未经训练的心灵布满阴云而且失去控制,但可以通过训练使其达到澄明之境,并且这种训练能促进超个人潜能的发展。古代和现代的东西方的很多贤哲都赞成这一点。苏格拉底说:“为了使我们的灵魂充满光明而不是黑暗,整个灵魂必须从变化万端的世界超脱,直到灵魂的眼睛看见真实和我们称为善的至高的光辉。”^[2]

尽管静修的实践和技术多种多样,但沃希等人认为,有6种共同要素构成了静修的核心,道德的训练、专注的形成、情绪的转化、动机的转向、意识的精炼和智慧的培养。^[2]

静修的内观会导致痛苦,因为那些使不道德的行为得以滋生和强化的破坏性心理因素,如贪婪和怒火,就会在心理上显露出来。通过静修,道德的行为慢慢消解了人心的贪婪和怒火,代之以仁慈和宁静的美德。随着超个人层面的成熟,道德的行为就会自发地出现,也会自然地认同全人类和所有的生命。一个人到了这个阶段,就与科尔伯格道德发展的最高阶段相吻合。

训练注意力或培养专注的能力,被认为是克服浮躁心境的有效途径。传统的西方心理学认为注意不能持续不变,与此相反,世界精神传统关于静修与超越的艺术,则认为如果我们走向成熟并超越传统的发展限度,注意就能够而且必须不变。能控制注意的人,也能控制和培养情绪和动机。印度哲人Ramakrishna说,这种人的心灵“在他的控制之下,而他不在他的心灵的控制之下。”^[2]

道德行为和注意力的发展促进了静修艺术的第三个因素的发展,即情绪的转换。情绪的转换包含三个方面:第一是不适当的破坏性情绪(例如恐惧和怒火)的减少,这在西方心理治疗中已有很好的解决,应用在这里就是强调不要去压抑,而是清楚地觉察它,并在适当的条件下放弃它。第二是培养积极的情绪情感,如爱、喜悦、同情。传统的西方心理治疗在减少消极的情

绪方面很有办法,但在增强积极的情绪方面却显得束手无策。相比之下,静修的艺术包含大量培养积极情绪的实践,所达到的水平和范围超出了西方心理学家的想象。印度教、佛教和基督教都追求无条件、无例外、无保留地与一切生命融合。**第三是培养沉着的品质,这种品质使人即使在遭遇强迫的情况下也无条件地保持着爱与同情。这一点在世界各精神传统中都有所强调。**

静修的第四种心理要素是动机的转向。在静修实践中,道德行为、注意力和情绪的转换会使动机朝着更健康更具有超越性的方向转化。特别是沉溺和厌恶的强制性力量得以减少,动机的对象或种类也不再分散而是更加集中,渴望得到的东西变得更加精致而优雅,也更加内在,较少地看重得到而较多地看重给予,欲望也逐渐变得较少自我中心而较多自我超越。精神传统将这种过程称为“净化”。用马斯洛的概念,就是向最高的需要层次攀升。对高级静修者的一些研究表明,强迫性渴望的减少相应地会导致内心冲突和痛苦的减少。

静修作为一种超越的艺术,第五个要素是意识的精炼,就是精炼我们的知觉和意识,以使它们对于经验中每一瞬间的新变化,能更加灵敏、精确、更有鉴赏力。世界各大智慧传统都认为,我们通常的未经训练的知觉和意识是迟钝的,不完整的,因为它们被不稳定的注意所分割,被布满阴云的情绪所遮蔽,被各种欲望所扭曲。静修者发现通过静修,内在的和外在的知觉都会变得更灵敏,色彩变得更明亮,内在的世界变得更丰富。实验表明,静修者的知觉处理比普通人更为敏感、迅速,同理心(empathy)也更为精确。^[2]

静修所能培养的第六种心理品质是智慧。智慧比知识更重要,我们可以占有知识,但我们更要有智慧。要更有智慧,需要不断地自我更新,需要无防御地开放地面对现实,面对事物的本来面目,包括生命所遭受的巨大痛苦。世界各大精神传统都试图探讨宇宙人生的基本问题,这些探讨与其说给我们提供现成的答案,不如说为我们提供了寻求答案的智慧源泉。这种智慧源自直接的对于心灵、自我、意识和宇宙的直觉领悟,它超越语言、概念、思考甚至表象,它使自我得以更新并获得自由,从而实现静修的目的。

几乎所有的超越之路都包含静修。静修如此重要,是因为它能有效地培养超个人品质。好的静修能稳定注意、转换情绪和动机、精炼人的意识、增强对不道德行为的敏感、培育对宇宙人生的智慧。如果说梦是通向潜意识的主要道路,那么静修就是通向超越的主要道路。

三、静修的生理和心理效果

生理学的研究开始于研究瑜伽所导致的一些生理指标的改变,如体温和心率的改变,当这些研究得到证实以后,就有了更为系统的研究。开始被认为只有静修才能达到的生理效果后来被证实其他的自我控制策略如放松训练、生物反馈、自我催眠也能实现。例如最初关于超越的静修(即超觉静坐, Transcendental Meditation, TM)的研究显示氧气消耗量、二氧化碳的排除量以及血液乳酸盐的水平等生理指标的降低,唯有静修才能达到,后来的研究证明这些指标的降低并非静修所特有的。心血管系统确实会受到影响。在静修期间,心率会下降。随着有规律的练习,血压也会下降。因此静修可以用于治疗轻度高血压。有些练习者可能会增加身体外围的血液流动从而升高手指和脚趾的温度。血液的化学成分也会发生改变,荷尔蒙的水平可能会改变,乳酸盐的水平可能会降低,这些指标常常与放松的程度有关。另外,血液中的胆固醇含量也可能会降低。^[4]可以肯定,静修会导致有意义的生理变化,尽管只有很少的研究报告超越的静修(TM)会导致特殊的血液和荷尔蒙的变化,旧总体上还不清楚哪些生理效果是静修特有的,哪些是不同的自我控制方法所共同的。

关于静修期间脑的活动,通常用脑电波来测量。这种测量有价值,但它是笼统的、概略的。尽管某种脑电波形态是否静修所独有,现在还不能确定,但还是有了一些有价值的发现。大多数静修实践会导致脑电波减缓, α 波的数量和振幅增加,在高级静修者那里,脑电波会更慢,会出现 δ 波,这与深度放松状态相似。在静修状态,不仅脑电波会减缓,而且显示出不同的皮层区域之间表现出越来越明显的同步性或一致性。有些研究超越的静修的人认为,这种效果为增进创造力和心理成长提供了基础。^[4]

静修可能会导致大脑两半球功能的不同变化。静修可能会减少左半球的活动如言语分析,或者增进右半球的活动,或者同时减少左半球的活动增进右半球的活动。有初步的证据显示在静修者身上右脑的功能会得到增进,如记忆和区分音调的能力。

瑜伽练习者和禅修者对于同样的感觉刺激的反应可能不同,练习瑜伽要求集中于内部,注意力从外部感觉收回,而转向内部,因此重复出现的声音在脑电波上只会引起很小的反应,禅修者则要求尽可能反应所有刺激,因此重复出现的声音在脑电波上也会产生持续的反应,而不是像在非静修者身上发现的那样,对重复出现的刺激会表现出适应性的反应,即感受性逐步降低。尽管重复的研究这两种静修者在其他方面的明显差异,但已有的发现也很吸引人,因为电生理学的数据与瑜伽和禅修的不同目的和体验是一致的。此外,在禅修者身上体现出的脑电波对重复的声音刺激较少适应性反应的发现,与其他的报告也是一致的。^[4]

静修期间会导致范围广泛的经验变化,既包括愉快的也包括痛苦的经验。强烈的情绪情感如爱和愤怒可能与平静与镇定的状态交替出现。静修不仅仅使人放松,长期从事静修会导致心灵的宁静,积极的情绪,敏感的知觉和内省的习惯。高级的静修经验还包括沉静、允乐、爱与同情;对心灵本质的领悟;达到各种神秘体验的超越状态。

大多数有关静修体验的知识来自个人的报告,然而已经有大量实验研究显示静修在人格、绩效(performance)和知觉等方面有显著效果。一些吸引人的发现包括增进创造力、知觉敏感、同理心(empathy)、自我实现、自我控制,甚至婚姻的满意程度。关于超越的静修(TM)的心理测量研究显示静修会有助于自我、道德和认知的发展,也有助于智力、学业成就和自我实现。一项研究显示,用罗夏墨迹测验研究佛教静修者,从初学者直至静修指导者,初学者显示出常态的反应,但在罗夏测验卡片看到的不是简单的光线明暗,以及动物或人物形象,而是能集中到一些主题上,也显示出集中于内心从而减少了联想。但他们很少能将这些图案精心地描述为有组织的形象。达到最初级开悟(enlightenment)的静修者,在罗夏测验中也未表现出与非静修者有明显的差异,但他们倾向于将那些图像赋予自己心灵的创造,并且能觉察到将图片变成有组织的形象的意识流动的过程。已达到初步开悟的被试显示出一些正常的冲突,这些冲突往往围绕着依赖、性、攻击等问题,但他们对这些冲突的防御和反向作用(reactivity)很少,就是说他们能接受这些冲突并泰然自若地面对它们。达到静修高级阶段的开悟者,在罗夏墨迹测验中主要表现出三个特征:第一,他们不仅从图片组织出形象,而且能将墨迹看成是心灵的一种投射。第二,从测验中没有显示出明显的驱力冲突,或者显示出从心理冲突中解放出来的状态。这一发现与以下经验是一致的,即到了高级的静修阶段,心理上的痛苦可以得到明显减少。第三,这些已经开悟的静修者能将所有10张图片系统地联系起来,整合到一个单一的主题中,往往是一篇系统的有关人类痛苦的本质及其解脱的解释。^[4]

四、静修治疗的效果和应注意的问题

研究表明,静修可以治疗多种心理的、身心的和社会性的失调。反应性(responsive)心理失调包括焦虑、恐怖症、肌肉紧张、失眠和轻度抑郁等。通常,长期静修似乎会减少合法与非法的药品使用(指酗酒,使用兴奋剂、麻醉剂、毒品等),还发现静修有助于减少犯人的焦虑、攻击性和重犯率。静修对身心方面的好处包括降低血压和胆固醇,减轻哮喘、偏头痛等慢性疾病的痛苦。

这些疗效可能反映了静修有助于从总体上增进心理和身体健康。事实上,超越的静修(TM)者的心理疾病和普通疾病的发病率低于总体的平均水平。55岁左右的静修者的身体年龄要比同龄人年轻12岁左右。当然现在还不很清楚总体上较好的健康状况在多大程度上可以归于静修,又在多大程度上归于一些相关的因素如自我选择,早年较好的体质,以及健康的生活方式。^[4]

一项控制得很好的研究证明静修对于老年人会导致显著的效果,平均年龄81岁的老人院里的老人,练习超越静修者在学习和心理健康的多项指标上都优于放松训练组,其他心理训练组以及无训练组,尤其令人吃惊的是,3年后,所有静修练习者都还活着,而无训练组只有63%的人还活着。几千年来,瑜伽传统一直声称静修练习延长寿命,对这一观点必须引起重视。^[4]

精神医学的一个基本原理认为,任何一种特别有效的治疗往往也特别有害。虽然这一原理似乎对静修也是适用的,但严重事故极为罕见。静修者在任何阶段都可能体验到心理困难,但问题通常发生在初学者身上,往往是由于这些人进行强烈的练习而缺乏适当的指导,而且他们往往先前就存在心理病理学的问题。有些困难的体验最终会证明是疏通性的、有益的。

这种困难的范围很广,包括情绪不稳定,如穿插出现焦虑、激动、抑郁、兴高采烈等情绪反应。还可能会出现心理冲突,以及躯体症状如肌肉或胃肠痉挛。静修者也可能被迫性地沉思或遭遇痛苦的存在性问题。在极少情况下,防御机制可能被破坏,导致精神病突发,特别是对于有精神病史的人。高级静修者也可能经历困难,尽管这些困难很可能涉及精致的(subtle)领域,涉及有关存在或精神性的问题。另外,戏剧性地、暂时地失去某种能力的症状也可能在静修过程中出现,但这种情况在静修过程发展阶段中是正常的,这种现象在美国精神医学学会的《诊断和统计手册》(DSM-IV)中已经有了恰当的手段来进行诊断。^[4]

总之,静修可能导致很多好处,包括治疗上的好处。但是有些实验设计还不够理想。大多数静修研究中的被试,用传统静修的标准衡量,都是初学者。静修在临床上的效果是否优于其他自我调节策略,如放松练习、生物反馈、自我催眠,现在还不清楚。另一方面,静修者常常报告静修比起其他方法更有意义,更令人愉快,也更容易坚持,并且能培养一种自我探索的兴趣。严格地讲,静修会导致哪些效果也不很清楚。可能在生理方面,包括降低觉醒程度,增进大脑半球不同区域的同步性;可能在心理方面,包括放松,解除催眠状态,以及领悟、自我理解和自我控制技能的发展;也许最为概括的一种说法最好:静修有助于培育人的成长。

尽管对于静修的实验研究已经得出一些有益的结果,但对于静修的研究仍然处于初期阶段。在传统的静修目标与实验、测验研究的关系问题上,可讲的内容仍然很少。研究者更重视心率而不是心灵。未来的研究应该更重视高级的静修者及其超个人目标,如增进道德、注意力、爱、同情心、慷慨与宽容、智慧和服务的意识与行为。将静修与科学结合起来可以使二者都得以丰富,这一观点还未被充分意识到,但它仍然是一个值得探索的领域。^[4]

参考文献:

[1] 冯塔纳. 心悟: 宁静、内省和顿悟的艺术[M]. 吉林摄影出版社, 1999.

[2] Walsh, R. & Vaughan, F. *Paths beyond ego: the transpersonal vision*[C]. New York: Jeremy P. Tarcher/ Put nam, 1993.

[3] 石川中. 瞑想的科学[M]. 北京大学出版社, 1993.

[4] Walsh, R. Meditation research: *The state of the art*[A]. In Scotton, B. W. , Chinen A. B. , & battista, J. R. (Eds.). *Textbook of transpersonal psychiatry and psychology*[C]. BasicBooks: A subsidiary of Perseus Books, L. L. C.

(责任编辑: 蒋永华)

**Meditation: Some Benefits of Mental Health
and Spiritual Development**

GUO Yong-yu

(Department of Philosophy, Wuhan Univ. , Wuhan 430097, China)

Abstract: Western psychologists and psychopathologists have made some researches about meditation. According to the reports of Roger Walsh and others, meditation may produce a large number of effects and therapeutic benefits. Possible physiological processes include lowered arousal and increased hemispheric synchronization. Possible psychological processes include relaxation, desensitization, and development of self-control skills, insight, and self-understanding. Perhaps the most encompassing explanation is the classic one: that meditation fosters psychological development. Advanced meditation may promote the realization of transpersonal goals. But when meditation is used in psychotherapy, some issues or complications ought to be paid attention to.

Key words: meditation; mental health; spirtual development

(上接第 35 页)

Financial Regulation against Financial Liberalization

BIAN Zhi-tun

((School of Business, Nanjing Normal Univ. , Nanjing 210097, China))

Abstract: Financial liberalization and financial regulation are mutually contradictory and united entities. Financial liberalization has strengthened the reality and necessity of financial regulation without weakening its foundation, yet it really challenged conventional regulatory methods. For the stability and development of financial industry, there has emerged some new trends in financial regulation.

Key words: financial liberalization; financial regulation; financial stability