

# 慈心禅在心理学视角下的应用\*

曾祥龙 刘双阳 刘翔平

(北京师范大学心理学院, 北京 100875)

**摘要** 随着正念在西方心理学界的流行, 慈心禅作为另一种颇具应用潜力的传统佛教禅修方式, 正受到越来越多心理学家的关注。系统的慈心禅训练可以培养积极情绪、缓消极的情绪反应, 而即时的慈心禅练习也可以作为一种情绪调节策略。慈心禅可有效提升自我同情, 培养对他人的共情能力和积极态度, 此外还可辅助某些疾病的治疗。除进一步深入已有方向, 未来研究可更多借鉴佛教视角提出新课题, 如对慈心进行有效测量, 探索慈心禅所诱发情绪的特殊性质, 干预愤怒、嫉妒等负性情绪并探索慈心禅的应用方式与条件等。

**关键词** 慈心禅; 情绪调节; 自悯; 正念; 佛教

**分类号** R395

“正念”这一源自佛教的构念, 最近十几年在西方心理学界大为流行, 也逐渐为我国心理学家所重视。而随着对正念之研究的拓展, 慈心禅, 作为另一种在佛教中有重要地位、在实践方面有巨大应用潜力的传统禅修方式, 也已经引起了西方心理学家越来越多的关注(Hofmann, Grossman, & Hinton, 2011)。尽管以“慈心”等为关键字可以检索出一些中文文献, 但绝大多数都是宗教学研究, 而立足心理学视角的研究也是从概念上加以探讨(如 彭彦琴, 沈建丹, 2012), 目前尚未发现国内针对慈心禅的心理学实证研究。与正念禅修一样, 慈心禅作为根植于我国文化的一种禅修, 对于心理健康具有现实意义。

## 1 慈心禅简介

### 1.1 佛教背景下的慈心与慈心禅

“慈心”这一术语来自佛教, 巴利语为“mettā”, 英译为“Loving-Kindness”。“Mettā”这个词的词义指善意(kindness)或友善(friendliness)的态度(“Mettā”, 2013), 而佛教还对这种友善做了进一

步的说明:首先, 佛教的“慈心”是一种对一切众生的无条件与无差别的善意, 即这种善意不受亲疏分别或利益关系的影响。因此在佛教中, “慈”与“悲”(compassion, 对不幸者的怜悯)、“喜”(appreciative joy 或 empathic joy, 为别人的快乐或成功感到的喜悦)、“舍”(equanimity, acceptance 或 calm, 保持不带执着的接纳与内在安宁)并称“四无量心”(four immeasurable), 即面向一切众生的4种高尚态度(Hofmann et al., 2011; Kraus & Sears, 2009)。第二, 以解脱和出离世间为终极目标的佛教, 强调慈心不应和带着执着的“贪爱”或“爱着”混淆。如《清净道论》指出修习慈心是以嗔恚的止息为成功, 若产生爱着则失败。一方面, 这类似于基督教中“神爱”(Agape)所包含的无条件的、不求回报的特点; 另一方面, 对不执着的强调, 如不强求对方幸福, 或不因对方的不幸而困扰, 则可以被视为慈心作为佛教构念的一个特色(赏雪居士, 2012)。

“慈心禅”, 又称为“慈心”、“慈心观”, 巴利语“mettā bhāvanā”, 英译为“Loving-Kindness Meditation”(“Mettā”, 2013)。顾名思义, “慈心禅”指培养慈心的一种特殊禅修。无论是南传、汉传还是藏传佛教, 慈心禅均承载重要的功能并占有重要地位(Bodhi, 2005; Kuan, 2008; Sanharakshita, 2004; Sheng-Yen, 2001; Suzuki, 2011)。如在南传佛教看来, 慈心禅的主要作用有二: 一是在日常生

收稿日期: 2013-03-12

\* 北京市委托课题《中小学教师心理健康教育与评估系统的研究与应用》, 国家科技支撑计划项目(项目号: 2012BAI36B03)和尚善基金的资助。

通讯作者: 刘翔平, E-mail: lxp599@163.com

活中,当一个人心情不悦时,可以练习慈心禅调节情绪;二是辅助禅修,当禅修者对需要专注的对象感到排斥而难以继续禅修时,练习慈心禅可以帮助其化解排斥感。而由于慈心禅的这些功能可以“保护”修行者专注、顺利地修行,因此慈心禅也被称为4种“护卫禅”之一(Mahinda Bhikkhu, 引自赏雪居士, 2012)。

## 1.2 慈心禅的练习方法

首先,“慈”、“悲”、“喜”、“舍”在传统的佛教中互不相同,且每一种都有系统而复杂的修行方法(Mahinda Bhikkhu, 引自 赏雪居士, 2012)。而目前无论是面向大众或在家信众的佛教禅修指导,还是心理治疗或干预中使用的慈心禅,实际上是简化版的慈心修行。又由于心理学文献往往不强调对慈、悲地严格区分,这种慈心禅也就同时承担了对“悲”甚至整个“四无量心”的培养(如 Hopkins, 2001; Neff, 2003),但其内容按佛教的标准依然只是“慈”。本文汇总的实证研究,未加说明均基于这种简化的慈心禅,其内容与操作在不同的应用中大同小异:首先让自己处于舒适的姿态,有些传统还会先唤醒自己的愉快情绪,以为祝福做好准备;然后便想象所要修习慈心的对象,从4个方面向该对象散播慈爱,即进行祝福:(1)祝其没有仇敌;(2)祝其没有痛苦;(3)祝其没有疾病;(4)祝其拥有自己的快乐。至于用于祝福的具体语言,有些传统会提供参考或带领念诵,有些则建议选择适合自己习惯的语言等,这些均属于细节差异。(Chalmers, 2007; Neff, 2011)

关于祝福对象的选取,佛教中有一些可供心理学实践参考的传统。首先,祝福的对象会按照修行水平的提升而变化,如某些传统的顺序是:(1)祝福自己;(2)祝福喜爱的人;(3)祝福中性的,即不喜欢也不讨厌的人;(4)祝福自己讨厌的人;(5)同时而平等地祝福自己、喜爱的人、中性的人和讨厌的人;(6)祝福所有人或一切众生。具体顺序在不同传统之间略有差异,如有时不包括讨厌的人,但基本都遵循由己及人,从易到难,从特定个体到一切众生的趋势,对某类人能熟练唤起慈心后再开始对下一类人的祝福。第二,禅修者,特别是初学者,应回避某些对象。如某些传统强调祝福的对象不能是异性,不能是与自己太亲近或有利益关系的人,也不能选死人等。主要的原因均是为了保证禅修顺利以及保证所培养情感的纯

洁性等(赏雪居士, 2012)。

从上述简介不难看出,慈心禅虽然源自佛教,但其并不要求练习者具有宗教信仰,练习中所祝福的对象与内容也与宗教无关。这一点上,慈心禅和正念禅修类似,都可以被看作是无关宗教的注意力与情绪调节的练习(Kabat-Zinn, 2003)。另一方面,慈心禅和正念禅修又有本质差异:根据佛教中止禅(samatha)与观禅(vipassana)的分类方法,慈心禅属于止禅,是将注意指向和维持于某一特定对象,以训练注意的专注并暂时止息内心烦扰的过程,和专注呼吸的禅修(安般念)相似。(Mahinda Bhikkhu, 引自 赏雪居士, 2012)与之相对,观禅的目的在于通过观察事物无常、无我的本质来解脱执着。因此,源于观禅的西方正念技术,在心理操作上强调专注观察当下的事物或维持一种开放的、无选择的注意(Siegel, Germer, & Olendzki, 2009)。参考佛教背景,澄清这些练习在目的和心理操作上的差异,有利于探讨不同禅修的作用机制并避免研究结论的混淆(Zeng, Oei, & Liu, 2013)。

## 2 慈心禅对情绪功能的影响

### 2.1 系统的练习与干预

慈心禅作为一种培养积极情感的禅修,目前已有干预研究对其在情绪功能方面的效果进行验证。如 Fredrickson 等采用干预组-等待组随机分配的前后测干预研究,对被试(未加强调即指无禅修经验、未达到临床诊断标准的被试,下同)进行历时7周的慈心禅干预,包括每周1小时的团体干预与每日家庭作业。结果表明慈心禅训练可提升参与者日常生活中的积极情绪,且效果大小可以被练习时间预测;但未发现对消极情绪的影响。路径分析表明积极情绪通过提升各种生理、心理、社会资源,间接地导致了生活满意度的提升和抑郁症状的下降(Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008)。后续研究表明该干预的效果维持了1年以上(Cohn & Fredrickson, 2010)。另一个小样本 ABA 设计的研究对比慈心禅和安般念的效果。结果表明5周的每日练习之后,慈心禅提升了积极情绪,以及正念总分和量表中此时此刻(Present)维度的得分;而安般念提升了正念总分和接纳(Acceptance)维度的得分。停止练习1至3周后,慈心禅组维持了积极情绪和正念,而安般念的结果

则有所下降(May, Weyker, Spengel, Finkler, & Hendrix, 2012)。该研究很好地阐明了慈心禅作为特殊的止禅,在培养积极情绪方面的特殊效果。

也有研究报告了慈心禅训练对消极情绪反应的缓解作用。Weibel (2007)在历时4周(每周90分团体课程加每日在家练习)的慈心禅干预后,发现实验组与等待组相比在特质焦虑上有显著下降。Pace等(2009)还发现慈心禅训练能降低应激下的生理反应:该研究将被试随机分配入慈心禅练习组和控制组(健康主题讨论),经过6周干预后测量两组被试在社会压力测验中的生理应激指标(可的松和白介素)以及自我报告的心理痛苦。尽管练习组和控制组整体之间不存在主效应,但每周练习更多的人有更低的生理反应和心理痛苦,且练习量在中数以上的练习者能与控制组产生显著差异。

## 2.2 即时的情绪调节

如前文所述,佛教已经指出慈心禅可以在情绪不良时作为调节情绪的手段。但到目前为止,将慈心禅作为即时的情绪调节策略,并考察其对情绪和相关变量之影响的实证研究只有两例。

Feldman, Greeson 和 Seniville (2010)对正念呼吸、慈心禅和肌肉放松3种方法的对比,且其目的是为了考察去中心化(decentering, 观察想法而不陷入其中,见曾祥龙,周瀚,王晨悦,刘翔平,2012)是否是正念的独特机制。结果表明经过15分钟的练习,3组被试的负性情绪没有显著差异;正念组在练习中有更高的去中心化;重复思维与伴随而来的烦乱(upset)、恼怒(annoy)和分心(distracted)等负性反应之间的相关比另两组低,即表现出更高的接纳水平。

另一项EEG研究将15名有抑郁史的被试分两组分别练习15分钟的慈心禅或正念呼吸,前后测对比显示两组均有积极情绪的提升(左侧前额叶激活等)。进一步探索数据后发现自我报告的穷思竭虑(rumination)倾向可能起调节作用,正念对高穷思竭虑者更有效,慈心禅对低穷思竭虑者更有效(Barnhofer, Chittka, Nightingale, Visser, & Crane, 2010)。

## 3 慈心禅影响对他人和自我的态度

### 3.1 培养对他人的积极态度与共情

作为一种祝福他人的练习,慈心禅已经被一

些研究者尝试用于人际主题的干预。为考察慈心禅对利他倾向(Altruistic-Oriented)的影响,Wallmark等进行了8周实验组-等待组随机控制干预。该干预每周分别对慈悲喜舍等不同主题组织讲授和禅修,是内容与形式均贴近佛教传统的结构化课程。经过8周的课程和在家练习,实验组的利他倾向前后测有显著提升,且提升量与禅修时间相关;但由于组间异质而没有得到与控制组的显著差异(Wallmark, Safarzadeh, Daukantaitė, & Maddux, 2012)。Leppma (2011)以学习咨询的硕士生为被试开展实验组-等待组随机控制干预,以探讨慈心禅对共情、社会支持感、问题解决评估的影响。每周1小时的团体课程包括慈心禅和相关心理教育等,6周之后实验组共情能力显著提升而控制组不变,两组在社会支持感和问题解决评估上均无显著变化。而在婚姻治疗方面,Cunningham和Cardoso (2012)报告了以慈心禅帮助来访者宽恕背叛者的个案,并认为慈心禅可以作为体会和实践宽恕的工具,帮助治疗顺利进行。

实验室情境的研究证明,10分钟内的短期慈心禅练习也可以促进对他人的积极态度。如Hutcherson, Seppala和Gross (2008)对慈心禅加以调整,请实验组被试想象两个所爱的人站在身边并祝福之,然后对计算机屏幕上的陌生人(“对象”)给予祝福;控制组被试想象两个陌生人站在身边,然后观察“对象”相貌的物理细节。在之后的测验中,实验组与控制组相比,在外显态度上对“对象”和另3个陌生人照片表现更多的积极态度,而基于情感启动任务(emotional priming)的内隐态度则只对自己和“对象”更加积极。Reb, Junjie和Narayanan (2010)发现练习慈心禅的被试与做中性视觉想象的被试相比,在随后的独裁者游戏(dictator game, 被试随意为自己和对方分配资源且对方无法报复)中会分给对方更多的资源。

一些功能磁共振研究为慈心禅对共情能力的影响提供了更多证据。其中一项研究请长期禅修者(1万小时以上的各种禅修,包括慈心禅)与无任何禅修经验的控制组在扫描仪内做简短的慈心禅练习并随之给予情感性声音的刺激。结果表明慈心禅练习与静息相比,被试在慈心禅之后听到情绪刺激会有更强的脑岛与扣带皮层激活,且脑岛激活强度与自我报告的慈心禅专注程度相关;长期禅修者相比控制组,对负性刺激(如痛苦呻吟)

有更强的脑岛激活。这些现象被研究者解读为慈心禅带来了更强的共情和观点采择(perspective taking)能力(Lutz, Brefczynski-Lewis, Johnstone, & Davidson, 2008)。另一个研究组采用随机分配前后测实验设计,发现被试观看他人受磨难影片会产生负性情绪,在神经层面激活前脑岛和前内侧扣带皮层等与痛苦共情有关的区域。而经过 6 小时慈心禅训练后再观看类似影片,同组被试报告积极体验增多,消极体验没有减少;与参与 6 小时记忆训练的被试相比,在脑区上更多地激活了眶额皮层、壳核、苍白球和腹侧被盖区等与积极体验有关的区域。这一结果区分了作为积极情绪的悲悯和单纯由共情带来的消极体验。(Klimecki, Leiberg, Lamm, & Singer, 2012)

上述研究主要衡量练习者对他人的主观态度,而 Kemper 和 Shaltout (2011)则试图从他人的角度考察慈心禅对人际互动的影响。该研究每日练习慈心禅 5 年以上的禅修者扮成医生,在给被试做模拟神经检察时重复慈心禅的祝福。结果表明慈心禅开始后,禅修者呼吸率显著下降,被试的呼吸率和心率变异也下降,且与禅修者的呼吸率有 0.55 的相关。被试前后测的主观压力降低,放松和安宁感上升。

### 3.2 提升自我怜悯

与指向他人的怜悯类似,自我怜悯(Self-Compassion)是一种指向自我的同情与怜悯,是与严厉的自我批评(self-criticism)相对的一种在困境中友善的对待自我的方式(Neff, 2003)。作为目前的研究热点之一,很多研究已经证明了自悯具有应对负性生活事件、提升心理力量和促进社会功能等多方面的积极作用,并且与幸福感等积极构念正相关,与焦虑抑郁等消极情绪和穷思竭虑等不良心理机制有负相关(见 张耀华,刘聪慧,董研,2010)。自悯这一概念的提出者 Neff 提到,她是在自己参与佛教的慈心禅练习时领悟到了这种与自我相处的新方式,并将之加以提炼而形成了自悯这一概念。自然地,慈心禅被看作是提升自悯的一种方法(Neff, 2011)。Neff 发展了一种名为正念自悯(Mindful Self-Compassion program, MSC)的干预方案。该方案为期 8 周,每周进行一次 2 小时左右的团体课程,第四第五周之间插入一个半日的密集禅修训练。除第二周讲解正念以作为慈心禅之基础外,其余的部分集中于自悯相关的

内容。其中,慈心禅和慈心禅的针对性变式,如针对某个不良感受表达怜悯,是课程所教导的重要内容。慈心禅作为正式练习(formal practice,需要坐禅),不仅在课上进行,也与自我安抚等非正式练习(informal practice)一起,共同构成参与者要每天在家进行的自悯练习。初步的实证研究表明这种干预方案能够大幅地提升自悯以及正念和幸福感,并且效果可以至少保持 1 年(Neff & Germer, 2013)。

关于慈心禅在培养自悯方面的应用,有两个问题值得注意:第一,在哲学思想上,西方的自悯虽然直接来自慈心禅中指向自己的“悲”,但西方的自悯依然建立在自我中心和人我对立的思维方式之上,与佛教之无我和超越人我分别的慈悲有所不同,进而在自我认知、自我体验和自我调控等多方面存在不同(见 彭彦琴,沈建丹,2012)。第二,在干预内容上,如 MSC 等干预方案对慈心禅进行了一定调整并结合其他的教导与练习,特别是关于自悯的直接的心理教育。因而该方案和一般的慈心禅干预有所差别,提升自悯的功效也不应简单归于慈心禅。研究者在汇总和对比研究时,应注意这些差异,以得到严谨的结论。

## 4 慈心禅辅助某些疾病的治疗

除了上述应用,也有研究者尝试将慈心禅作为一种辅助方法,应用到某些疾病的治疗之中。作为一种放松身心、培养积极情绪的练习,慈心禅可以非特异性的提升病人的生活品质,也可针对性地干预某些伴随疾病的特定问题。

Carson 等(2005)验证了慈心禅辅助慢性腰痛治疗的效果:该干预历时 8 周,每周 1 次团体课程(90 分),以慈心禅练习为主,辅以知识讲解、小组讨论和辅助练习等;课外学员每天在录音指导下完成 10 至 30 分钟慈心禅练习。基于随机控制设计的干预研究结果显示,与作为控制组的标准治疗组相比,慈心禅干预显著改善了痛感与心理痛苦(psychological distress),且当日练习慈心禅的时间越长,当日的疼痛感和次日的愤怒情绪就越低。

一项基于 18 名具有典型阴性症状的精神分裂症谱系障碍患者的初步干预研究表明,经过每周 1 小时,历时 6 周外加 1 次回顾课的慈心禅培训,这些患者的阴性症状减少,积极情绪和心理

复原力(包括心理幸福感、希望、生活满意度)得到提升。(Johnson et al., 2011)

## 5 慈心禅研究的未来方向

综上可知,西方心理学界目前对慈心禅的研究热情颇高,研究手段和内容也较为多样。从范式上讲,包括了实验室中的行为实验,临床实践中的干预评估,以及脑成像等认知神经科学的研究方法。从内容上讲,既包括神经水平的研究,也包括社会性更强的自我概念、人际关系与情感等。甚至在被试群体方面,也涵盖了长期的慈心禅练习者,从未接触过慈心禅的一般人群,以及治疗特殊心理问题的临床与亚临床特殊群体等不同人群。另一方面,现有的每一个领域都只有很少的几个研究,其中有些还存在方法学上的种种局限。特别的,慈心禅作为一种系统的干预方案,其针对不同问题的干预效果和作用机制等方面的研究,目前显得尤为匮乏。因此可以预见,未来还会有很多研究沿着上述的既有方向,将已有研究深入下去。

除此之外,佛教对慈心和慈心禅的见解,也可以为心理学的实证研究提供启发,促进对慈心和慈心禅的深入探讨。下面的4个问题均是基于佛教视角所提出:

(1)对慈心这一概念的定义与有效测量:与正念所经历的应用在前、定义在后的历程(Bishop et al., 2004)相似,虽然慈心禅有多角度的研究和应用,但“慈心”这一概念却没有公认的操作定义以及令人满意的测量方法。已有关于慈心禅的研究往往以对他人的积极态度为“慈”,或干脆用各种悲悯(compassion)或关心作为对“慈”的测量,这些方式显然不能准确体现佛教对“慈”的理解。据我们所知,目前涉及慈心的测量仅有 Kraus 等发展的“四无量心”量表(Kraus & Sears, 2009),但该量表并未将4个概念分开测量,也就无法突出每个构念的特点。而后来涉及慈心禅应用的实证研究,虽引用了 Kraus 的文章却未采用其量表(如 Neff & Germer, 2013),可能部分缘于该量表未能体现慈心的特色与独特价值。未来的研究者应开发针对慈心的量表,并可同时包括描述慈心的维度和测量执着的维度,以回应和验证佛教关于慈心和贪爱之区别的论断。有效的量表不仅可以辅助慈心禅的研究,也可以探索日常生活中的慈心

与其他变量之间的关系。

(2)重视慈心禅所诱发情绪的特异性:已有研究大多只关注慈心禅诱发了多强的积极情绪,即只考虑情绪的效价和唤醒水平。考虑到练习慈心禅时想象的内容十分特殊,具有涉及人际、符合道德(即态度友善)、不加执著等特点,研究者在未来应探讨慈心禅引发的积极情绪和它的积极情绪可能存在的差别。举例而言,幽默能带来积极情绪,但幽默有时会作为挖苦讽刺的一种手段(Bippus, Dunbar, & Liu, 2012),而且很多笑话也富含攻击性(Shuster, 2012)。那么,以慈心禅去诱导积极情绪,相比于以带有敌意的笑话来诱导积极情绪,其后续的心理与行为变量可能会有所不同。

(3)验证慈心禅对消极情感与负面人际关系的处理效果:如前文所述,佛教中提到的慈心禅用于克服对他人的敌意与愤怒等的作用,尽管也为西方心理学家认同(Hofmann et al., 2011),但无论是系统的疗法还是具体的技术,都缺乏足够的实证研究。特别的,由于慈心是积极情感的培养,而不是对消极情感的直接处理,在治疗实践中应用慈心禅的时机或条件便值得探讨:慈心禅是否应当以处理消极心理事件的方法为基础,抑或是可以直接发展慈心来处理或替代仇恨、嫉妒等情感?反过来,追加慈心禅是否能为处理消极的情绪情感带来额外的好处?南传佛教的十日内观课程,主张以慈心禅作为正念练习的结束,意在消除贪嗔烦恼之后建立积极的品质(Goenka & Hart, 2000)。这种安排有一定道理,但其效果尚需实证支持。目前心理学实践中的慈心禅干预也会加入正念练习(如 Neff & Germer, 2013),如何恰当地安排慈心禅在心理治疗中的位置,对有效的实践具有重要意义。

(4)关注给予祝福与接受祝福等细节问题:慈心禅是向自己或他人表达祝福的过程。与之相对,怜悯聚焦疗法(Compassion-Focused Therapy)则通过想象接收来自他人的关爱来提升自我怜悯(Rockliff, Gilbert, McEwan, Lightman, & Glover, 2008)。由于目前缺乏不同干预的对比研究,尚不知道哪种方法更有效。深入分析,送出祝福和接受祝福的差异,体现了不同心理治疗的根本哲学立场:无论是佛教,还是目前与佛教禅修紧密结合的认知行为疗法,都认为内在的智慧或理性是

解决痛苦的根本,并以这种内部归因的哲学给予人们自我拯救的信心;这与宣扬上帝救赎的基督教、依赖外部积极关注的人本主义等强调爱与人际关系的取向,在思想和风格上都形成鲜明对比(Sherman, 2005; 赏雪居士, 2012)。从这一点考虑,不同方法,其效果是否会受来访者的人格特质与价值观的影响,反过来是否对练习者的思想产生不同影响,也是可以深入研究的课题。

## 参考文献

- 彭彦琴, 沈建丹. (2012). 自悯与佛教慈悲观的自我构念差异. *心理科学进展*, 20(9), 1479-1486.
- 赏雪居士. (2012年12月26日). *慈心禅的修行及其相关问题的探讨*. [网络文章]. 摘自: <http://user.qqzone.qq.com/690702663/blog/1356500614>
- 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(12), 1872-1881.
- 曾祥龙, 周瀚, 王晨悦, 刘翔平. (2012). 心理接纳在心理治疗中的应用. *中国临床心理学杂志*, 20(6), 894-897, 900.
- Barnhofer, T., Chittka, T., Nightingale, H., Visser, C., & Crane, C. (2010). State effects of two forms of meditation on prefrontal EEG asymmetry in previously depressed individuals. *Mindfulness*, 1, 21-27.
- Bippus, A. M., Dunbar, N. E., & Liu, S. J. (2011). Humorous responses to interpersonal complaints: Effects of humor style and nonverbal expression. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 146(4), 437-453.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Bodhi, B. (2005). *In the Buddha's words: An anthology of discourses from the Pali Canon*. Boston, MA: Wisdom Publications.
- Carson, J. W., Keefe, F. J., Lynch, T. R., Carson, K. M., Goli, V., Fras, A. M., & Thorp, S. R. (2005). Loving-kindness meditation for chronic low back pain: Results from a pilot trial. *Journal of Holistic Nursing*, 23, 287-304.
- Chalmers, L. (2007). *Buddha's teachings: Being the sutta nipata or discourse collection*. London, UK: Oxford University Press.
- Cohn, M. A., & Fredrickson, B. L. (2010). In search of durable positive psychology interventions: Predictors and consequences of long-term positive behavior change. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 355-366.
- Cunningham, L., & Cardoso, Y. (2012). Loving kindness meditation and couples therapy: Healing after an infidelity. *VISTAS 2012*, Volume 1, Article 9. Available from <http://www.counseling.org/Resources/VirtualLibrary/TP/Home/CT2.aspx>
- Feldman, G., Greeson, J., & Seniville, J. (2010). Differential effects of mindful breathing, progressive muscle relaxation, and loving-kindness meditation on decentering and negative reactions to repetitive thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 1002-1011.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045-1061.
- Goenka, S. N., & Hart, W. (2000). *The discourse summaries: Talks from a ten-day course in Vipassana Meditation*. Seattle, WA: Vipassana Research Publications.
- Hopkins, J. (2001). *Cultivating compassion*. New York, NY: Broadway Books.
- Hofmann, S. G., Grossman, P., & Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical Psychology Review*, 31, 1126-1132.
- Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., & Gross, J. J. (2008). Loving-kindness meditation increases social connectedness. *Emotion*, 8, 720-724.
- Johnson, D. P., Penn, D. L., Fredrickson, B. L., Kring, A. M., Meyer, P. S., Catalino, L. I., & Brantley, M. (2011). A pilot study of loving-kindness meditation for the negative symptoms of schizophrenia. *Schizophrenia Research*, 129(2-3), 137-140.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Kemper, K. J. & Shaltout, H. A. (2011). Non-verbal communication of compassion: Measuring psychophysiological effects. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 11(132), doi: 10.1186/1472-6882-11-132
- Klimecki, O. M., Leiberg, S., Lamm, C., & Singer, T. (2012). Functional neural plasticity and associated changes in positive affect after compassion training. *Cerebral Cortex*, <http://dx.doi.org/10.1093/cercor/bhs142>
- Kraus, S., & Sears, S. (2009). Measuring the immeasurables: Development and initial validation of the Self-Other Four Immeasurables (SOFI) scale based on Buddhist teachings on loving kindness, compassion, joy, and equanimity. *Social Indicators Research*, 92, 169-181.
- Kuan, T. (2008). *Mindfulness in early Buddhism: New approaches through psychology and textual analysis of Pali, Chinese, and Sanskrit sources*. New York, NY: Routledge.
- Leppma, M. (2011). *The effect of loving-kindness meditation*

- on empathy, perceived social support, and problem-solving appraisal in counseling students*. Unpublished doctoral dissertation, University of Central Florida, Orlando, FL. Retrieved from [http://etd.fcla.edu/CF/CFE0003656/Leppma\\_Monica\\_201105\\_PhD.pdf](http://etd.fcla.edu/CF/CFE0003656/Leppma_Monica_201105_PhD.pdf)
- Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T., & Davidson, R. J. (2008). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of meditative expertise. *PLoS ONE*, 3, e1897, doi: 10.1371/journal.pone.0001897
- May, C. J., Weyker, J. R., Spengel, S. K., Finkler, L. J., & Hendrix, S. E. (2012). Tracking longitudinal changes in affect and mindfulness caused by concentration and loving-kindness meditation with hierarchical linear modeling. *Mindfulness*, doi: 10.1007/s12671-012-0172-8
- "Mettā". (January 2, 2013). In *Wikipedia*. Retrieved, from <http://en.wikipedia.org/wiki/Mett%C4%81>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–102.
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. New York, NY: HarperCollins.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44.
- Pace, T. W. W., Negi, L. T., Adame, D. D., Cole, S. P., Sivilli, T. I., Brown, T. D., ... Raison, C. L. (2009). Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress. *Psychoneuroendocrinology*, 34, 87–98.
- Reb, J., Junjie, S., & Narayanan, J. (2010). Compassionate Dictators? The Effects of Loving-Kindness Meditation on Offers in a Dictator Game. *IACM 23rd Annual Conference Paper*. Available at <http://ssrn.com/abstract=1612888>
- Rockliff, H., Gilbert, P., McEwan, K., Lightman, S., & Glover, D. (2008). A pilot exploration of heart rate variability and salivary cortisol responses to compassion-focused imagery. *Journal of Clinical Neuropsychiatry*, 5, 132–139.
- Sanharakshita. (2004). *Living with kindness: The Buddha's teaching on mettā*. Birmingham, UK: Windhorse Publications.
- Sheng-Yen, M. (2001). *Hoof prints of the ox: Principles of the Chan Buddhist path as taught by modern Chinese Master*. New York, NY: Oxford University Press.
- Sherman, N. (2005). *Stoic warriors*. Oxford: Oxford University Press.
- Shuster, S. (2012). The evolution of humor from male aggression. *Psychology Research and Behavior Management*, 5, 19–23.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from? In F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 17–35). New York, NY: Springer.
- Suzuki, S. (2011). *Zen mind, beginner's mind*. Boston, MA: Shambhala.
- Wallmark, E., Safarzadeh, K., Daukantaitė, D., & Maddux, R. E. (2012). Promoting altruism through meditation: An 8-week randomized controlled pilot study. *Mindfulness*, doi: 10.1007/s12671-012-0115-4
- Weibel, D. T. (2007). *A loving-kindness intervention: Boosting compassion for self and others*. Unpublished doctoral dissertation, College of Arts and Sciences, Ohio University.
- Zeng, X. L., Oei, T. P. S., & Liu, X. P. (2013). *Awareness of emotion: application in mindfulness based interventions and empirical studies*. Unpublished Manuscript.

## The Application of Loving-kindness Meditation from Psychological Perspective

ZENG Xianglong; LIU Shuangyang; LIU Xiangping

(School of Psychology, Beijing Normal University, Beijing 100875, China)

**Abstract:** With the popularity of mindfulness in western psychology, loving-kindness meditation (LKM), as another traditional Buddhist meditation, is receiving increasing attention among psychologists. Systematic practice of LKM can foster positive emotions and discharge negative emotional reactions, while constant practice of LKM can be utilized as a strategy of emotional regulation. LKM can enhance levels of self-compassion and also cultivate empathy and positive interpersonal relationships. It can also assist in the treatments of some diseases as well. In addition to deepening the existing research directions, future research can propose new directions from the perspective of Buddhism such as effective measurement of loving kindness, exploration of the peculiar qualities of emotions evoked by LKM, intervention of negative emotions like anger and jealousy, the approaches and conditions of the application of LKM.

**Key words:** loving-kindness meditation; emotional regulation; self-compassion; mindfulness; Buddhism