

# 《心理科学进展》审稿意见与作者回应

题目：正念发展的伦理转向：基于智慧的超越性道德

作者：彭彦琴、史瑞琪

## 第一轮

### 审稿人 1 意见：

在正念由佛教传统向心理学领域转化的过程中，伦理及理论方面有逐渐回归佛教伦理和理论的探讨，这当然是很好的事情。然而，据我浅见，佛教修行，其目标在于彻底离苦，围绕此目标，需要证到“无我、无常、苦”的不同次第的果位，为此有系统的理论体系、修行的路径，包括相应伦理要求。那么就有了一个问题，对于世俗的普罗大众，目标只是在于缓解压力，焦虑和抑郁以及改善睡眠等，离苦、开悟和证道并非他们所关切，在此情况之下，按照佛教的理论、伦理和修炼的路径来要求他们，是否必要和可行？我觉得需要对这个问题有一个系统和深入的探讨。如果确有必要，再进一步讨论如何分类及实施，会更为合理些。

### 回应：

非常感谢您给出的宝贵意见！您提出的问题让我们对正念回归佛学伦理的现实性及合理性有了更为深入且具有启示性的思考。

(1) 我们认同您的观点，即佛学作为一种出世的知识体系与正念似乎仅缓解压力及各种症状的目标不一致。然而，换一种视角，佛学教义与正念实践可视为同一路径的不同阶段。佛学的目标确为离苦、开悟和证道，是一个漫长、甚至没有终点的非常复杂和系统的过程，而现实中人们应用正念缓解压力、焦虑以及抑郁是这漫长道路的一段。原因在于以下几点：首先，正念起效的机制源于佛学对于心理活动原理全面而系统的阐述。其次，综合已有文献发现，正念由佛学传统修行技术向心理学转化过程中，伴随其应用领域的影响，相应的质疑批判亦不断被提出（见本文 2.2 节第 1 段第 1-10 行）；如果正念局限于解决心理困扰也会带来潜在的自我中心化、长期效用的不确定性等一系列问题。此外，正念引入心理学之初作为一种基础性技术有效补充了西方传统认知疗法的不足，传统认知疗法自身在不断发展完善，同样，正念也需要不断完善更新。据此，我们认为正念回归佛学伦理是有必要和可行的。

(2) 根据您的意见，我们更为详细地探讨了正念的分类及实施。首先提出“回归佛学伦理的正念训练”模型并阐述正念发展背后的机制，进而结合适用情境对正念进行划分，依次为基础阶段（解决心理困扰）、发展阶段（培养道德品质）和提升阶段（完善心智机能）。此外，鉴于正念和佛学的异同关系，补充了正念的实施边界，以避免正念回归佛学伦理沦为宗教教化。

综上，根据您的意见，我们在“佛学伦理的双重维度”小节之后新增了“4 回归佛学伦理的正念训练的理论模型与实施边界”小节来完善文章内容。具体内容请见正文相应位置红色字体部分。

### 审稿人 2 意见：

#### 意见 1 (1)：

很荣幸为《心理科学进展》杂志审理这个稿件。正念发展的伦理转向问题，是一个值得探讨的话题。目前的版本内容有一些值得商榷的地方，下面是我对文章的一些意见和建议，

希望对作者有所帮助。

有必要对“佛教”、“佛学”做出区分，佛教会涉及到信仰和修行等内容。

正念与“佛教”要解决的最终问题是否一致？比如佛教中的“离苦得乐”，最终得到解脱，是否是正念所推崇的内容？对于二者终极目标的讨论，可以进一步理解二者内容上的差异。

回应：

非常感谢您的建议！对“佛教”“佛学”做出区分，确实是文章需要注意的地方。为了避免最终偏移到佛学信仰和修行体系中，将全文中所有的“佛教”改用“佛学”的表述。

您关于“正念与佛学终极目标”的问题，对我们完善文章内容非常有帮助。不可否认，佛学作为一种出世的知识体系与心理学缓解压力及各种症状的目标不一致，佛学中“离苦得乐”最终得以解脱不是正念所推崇的内容。然而，换一种视角，二者可视为同一路径的不同阶段。佛学的目标确为离苦、开悟和证道，是一个漫长、甚至没有终点的非常复杂和系统的过程，而现实中人们应用正念缓解压力、焦虑以及抑郁是这漫长道路的一段。原因在于以下几个方面：最为重要的一点是，正念起效的机制源于佛学对于心理活动原理全面而系统的阐述。其次，综合已有文献发现，正念由佛学传统修行技术向心理学转化过程中，伴随其应用领域的影响，相应的质疑批判亦不断被提出（见本文 2.2 节第 1 段第 1-10 行）；如果正念局限于解决心理困扰也会带来潜在的自我中心化、长期效用的不确定性等一系列问题。此外，正念引入心理学之初作为一种基础性技术有效补充了西方传统认知疗法的不足，而传统认知疗法在不断发展完善。因此，正念也需要不断统完善更新。

由此，我们在“佛学伦理的双重维度”小节之后新增“4 回归佛学伦理的正念训练的理论模型与实施边界”小节来完善文章内容，其中“4.2 回归佛学伦理的正念训练的实施边界”的部分是对以上观点的探讨。

意见 1 (2) (3)：

同样，对于上一问题的解答，也可以防止对于佛教内容的无限放大。在佛教的发展体系中，有众多的优秀内容，但是并非所有优秀的都要纳入在其中，否则，就变成了不是在练习正念，而是在练习佛学。

文中指出 Kabat-zinn 等人对于正念的世俗化，促进了正念的推广，但也得到了很多学者的反对。但是，反之，如果将正念重新加入宗教化内容，尤其是在心理咨询流派中加入宗教内容，是否会引起一部分人的排斥，对其应用推广造成阻碍。

回应：

两个问题您都表达了“过度纳入佛学内容是否会被宗教化”的担忧，这个担忧十分合理。事实上，本文试图将佛学中具有实践意义的伦理道德内容与正念相结合，在确保正念心理学属性的前提下，促进其心理学化。原因如下：

首先，佛学虽因各种因素的确呈现出宗教形态，但从本质上来讲不是宗教，而是传统文化的修心体系，故有“佛学非宗教非哲学”（欧阳竟无，1996）、“佛学是一种心理学”（梁启超，2005）等观点。这是它之所以能被转化为心理学且产生巨大影响的根本；其次，涅槃解脱、轮回业力也是佛学核心义理，但因具有出世性而与宗教高度关联，这一部分出世性的内容无论从理论或技术层面均无法完成心理学学科范式的转化，因此必然被排除在正念之外。伦理道德则不然，其由于现实性和实践性同样为心理学所关注。

因此，佛学伦理作为正念体系不可分割的一个有机构成，通过心理学转化纳入到正念训练中，这的确是在练习佛学，但并非作为宗教之佛学，而是具有丰富理论及实操系统的佛学心理学（正如本文将佛学伦理转为“规范性道德”和“超越性道德”）。

对于问题（3），由于佛学本质是修心体系，与心理咨询关注心理健康有相通之处。若

心理咨询工作者能了解以及认识到上述观点，便可以减少甚至消除推广阻碍。

综上，为澄清佛学伦理和宗教化的关系，避免正念纳入佛学伦理时无限度地扩展、陷入宗教化而影响正念的推广，本文在“佛学伦理的双重维度”小节之后新增“4 回归佛学伦理的正念训练的理论模型与实施边界”小节，其中“4.2 回归佛学伦理的正念训练的实施边界”的部分着重对以上问题进行了探讨。

#### 意见 1 (4) :

是否有可能实现一些理念的转变？比如 Kabat-zinn 对于最初的正念七态度，扩充为九态度，补充上了“感恩”、“慈悲”，似乎与文中 Furnell “伦理型正念训练”的怜悯培养训练，以及 Van Gordon 二代正念干预中用慈悲冥想教授正念相一致。对于其他内容，比如“无常、空或无我”等内容，是否也可以转变？

#### 回应：

完全认同您提出的“实现理念的转变”。西方正念自提出就是基于佛学核心义理苦谛（即离苦得乐）而发展出的心理治疗技术，只不过置换掉宗教用语（诸如“苦谛”、“离苦”），转于心理学概念，即中断惯性情绪或思维模式帮助来访者摆脱情绪困扰；同理，我们的探索也是尝试将佛学双重伦理置换为规范性道德和超越性道德、将“智慧”置换为“无分别的认知模式”，并尝试纳入到正念训练中，最终呈现一个相对完整的正念伦理模型，以丰富正念基础及应用研究。

具体而言，“无常”可以转化为对情绪和思维状态的暂时和变化性的认知，这种认知可以帮助个体对情绪波动的抗拒，因而和“心理灵活性”“心理韧性”密切相关；“无我、空”是佛学的至高义理，本文亦试图做心理学的转化，转为“无对象性的认知模式”（见本文 2.3 节第 4 段第 5-8 行，3 节第 4 段 1-4 行），而这一认知模式即为“智慧”的实质。“智慧”（智慧的操作定义见 3 佛学伦理的双重维度 第 4 段 11-16 行）正是本文试图尝试完成的探索，强调突破常规二元对立的认知模式，认识到自我、他人和事物的相对性，因而和心理学中的“去中心化”密切相关。但无我、空的展开篇幅较大，不可能在以“伦理”为主题的论文中全部展开。因此后续研究可以考虑将正念的态度从“心理灵活性”“心理韧性”“无对象性的认知模式”“去中心化”等角度进行扩充与完善。

此外，值得思考的是，“Kabat-zinn 对于最初的正念七态度，扩充为九态度，补充上了“感恩”、“慈悲”，Furnell “伦理型正念训练”的怜悯培养训练，以及 Van Gordon 二代正念干预中用慈悲冥想”，以上观点足以表明西方学者主动回归佛学传统伦理的必然趋势及进程，本文正是基于作者自身具有的本土文化优势，尝试提出一种相对完整的伦理模型，未尽等到西方学者已经提出之后再行评价；有时我们的确很无奈，总是等到西学学者提出“正念”，我们才能说佛学具有有效的心理学理论及技术，如果西方学者不做正念，我们是不可能从一个小众的所谓“宗教”中去做心理学研究的。此段思考新增到“总结与展望”中。

#### 意见 2:

图 2 将伦理中立的正念指向“注意功能训练”，对应表 1 中 Furnell 对于正念的分类，将正念训练理解为“专注型正念训练（定）”，是否属于对当下正念的解读过于狭窄？正念练习更属于“观”的范畴，不仅仅是保持注意的专注，对于问题的解决，也并非局限于注意功能训练。另外，是否如图 2 所示，正念发挥巨大作用都需要伦理美德、伦理辨别、佛教智慧来启动？需要从更多的实证研究中来证明目前正念训练的局限性。

#### 回应：

(1) 本文界定的“当下正念”是一个宽泛的概念，包含本文中提到的一代正念、二代正念以及新型正念等等。因而本文正是通过梳理正念发展历程对“当下正念”做了更细致的

区分，在许多研究中往往更多是混为一谈。文中提到的“专注型正念训练（定）”对应于“一代正念”，又称“当代正念”，因为一代正念主要是对意识和注意的技能训练，Furnell 等人也是这样的观点。可见，您提及的“当下正念”在本文中并不等同于“一代正念”；就“当下正念”的范畴而言，因为“观”的操作是二代正念和新型正念训练更为提倡的部分，所以“当下正念”包含了“观”的操作。

（2）非常认同您的建议，此建议对于完善我们的文章非常有启发性。确实，正念发挥巨大作用并非都需要伦理美德、伦理辨别、佛学智慧来启动，应该结合适用情境对正念的不同层次进行划分，否则容易导致任何层次的正念都必须纳入美德、智慧的误解。为此，我们在“佛学伦理的双重维度”小节之后新增“4 回归佛学伦理的正念训练的理论模型与实施边界”小节，其中“回归佛学伦理的正念训练的理论模型”的部分对于正念的分类进行了探讨。

### 意见 3:

“智慧”是本文中一个重要概念，文中所述，“智慧”是心智机能的最高状态，智慧发展的实质是心智机能的提升，从而突破对“万事万物”（包括自我在内）的二元认知，以实现对事物本质的洞察。但是这些描述非常抽象，需要提出更为操作化的定义。

### 回应:

的确，“智慧”在本文中是一个非常重要的概念，因此，我们的修改稿进一步完善了这部分的内容。补充智慧的本质是建立“无我”的认知模式，即突破常规认知后形成的无分别的认知模式。原文在 2.3 小节第 4 段第 5-10 行、第 3 节第 4 段第 1-5 行与 8-11 行谈及了“无我”认知模式；鉴于“智慧”在文中的重要性，本文新增了**对于智慧的操作性定义，具体内容见第 3 节(佛学伦理的双重维度)第 4 段 11-16 行**。此外，对于**第 3 节图 1 佛学伦理的双重维度及其相应的认知模式“智慧”**的部分也进行了修改。

### 意见 4:

文中提到的目前正念存在的各种问题，例如自我放纵、“正念狙击手”、追求私利等表现，是属于目前正念的问题，还是因为错误理解正念的问题。

### 回应:

文中提到正念存在的问题源于当代正念缺乏明确的价值引导和道德框架，属于当代正念（注：本文中的“一代正念”同于“当代正念”，而非“目前正念”）的问题，并可能进一步导致练习者对正念的误解或误用。例如，“不反应”不是被动地接受，而是对经验的邀请，若当代正念指导语中未进行解释，练习者可能就会对此概念产生误解。因此，这些问题的产生恰恰反映了当代正念存在缺陷，即伦理中立易导致对正念的错误理解和应用。为此，对文中相应部分的表述加以完善，具体内容见**2.2 节第 1 段 1-10 行**。

---

## 第二轮

### 审稿人 1 意见:

正如作者所说，正念与佛学的本质差异在于入世(面向世俗社会)与出世(趋向宗教属性的终极关怀)，本人依然认为，目标不同，决定了理论、路径、方法和伦理规范的区别，所以并不同意作者认为身心医学中的正念实践和佛学教义为同一路径的不同阶段的观点，以及在身心医学的正念训练或疗法中纳入佛学伦理规范的必要性。正如我国传统文化中，儒学、中医、道家修行中也有包含正念成分的练习，但它们并非是与佛学教义同一路径的不同阶段一样。在我看来，心理学中正念的研究，还是要依据普罗大众的现实需求和目标，不断完善

有效的方案，纳入心理学伦理规范，理解其中的起效机理。当然，本着尊重不同观点，鼓励创新的态度，建议接收此文章。

**回应：**

感谢您的建议与支持，期待本文能够顺利进入下一流程。

**审稿人 2 意见：**

新增的讨论部分中，两处 mindfulness 误写为 mindfullness，请修改。

总体上来看，作者对于问题做出了较好的回应和修改。建议进入下一流程。

**回应：**

感谢您的细心审阅和对本文的肯定，我们已经根据您的反馈修正了所有的拼写错误，以确保文章的准确性。

---

### 第三轮

**编委 1 意见：**

同意按两位审稿人的意见发表。

**编委 2 意见：**

这篇文章水平较高，审稿意见中肯，修改回复得当，建议发表。

**主编意见：**

稿件经过多位专家的审阅，作者进行了认真的修改，达到发表水平，同意发表。