

仁慈冥想在心理干预中的研究进展

孙永鹏

广东理工职业学院学生工作部, 广东 中山

收稿日期: 2025年5月29日; 录用日期: 2025年6月23日; 发布日期: 2025年7月10日

摘要

仁慈冥想(Loving-Kindness Meditation LKM)作为一种佛教禅修练习的传统, 目的在于培养对自己和他人的仁慈和慈悲之心(梵文: metta)是指希望自己与他人幸福和快乐, 并通过冥想练习消除以自我为中心的倾向和使最初的行为与慈善态度相吻合, 国外目前在心理治疗领域进行了广泛的研究。本文通过查阅相关仁慈冥想研究的文献并进行梳理, 介绍仁慈冥想的内涵、常用范式和仁慈冥想对神经、生物机制的影响, 并进一步拓宽未来的研究思路。

关键词

心理干预, 仁慈冥想, 正念, 神经机制

Research Progress on Loving-Kindness Meditation in Psychological Intervention

Yongpeng Sun

Student Affairs Office, Guangdong Polytechnic Institute, Zhongshan Guangdong

Received: May 29th, 2025; accepted: Jun. 23rd, 2025; published: Jul. 10th, 2025

Abstract

Loving-Kindness Meditation (LKM) as is a tradition of Buddhist meditation practice aimed at cultivating kindness and compassion for oneself and others (Sanskrit: metta) refers to the desire to be happy and joyful for oneself and others, and through the practice of meditation eliminates self-centered tendencies and aligns initial behavior with an attitude of philanthropy, and is currently the subject of extensive research in the field of psychotherapy abroad. Extensive research is currently being conducted in the field of psychotherapy. In this paper, we review the literature on the study of mercy meditation and sort it out to introduce the connotation of mercy meditation, the commonly used paradigms and the effects of mercy meditation on the neural and biological mechanisms, and to further broaden the ideas of future research.

Keywords

Psychological Intervention, Loving-Kindness Meditation, Mindfulness, Neural Mechanisms

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

仁慈冥想(Loving-Kindness Meditation)又有学者翻译为“慈心禅”“慈心冥想”“慈爱冥想”“慈悲冥想”等,它是庞大冥想体系研究中非常重要的一部分,它的主要研究目的是通过干预后能对个体产生积极效应的问题。近10年来,心理学、临床医学和认知神经科学对仁慈冥想的临床疗效和神经机制展开了广泛的跨学科研究。大量研究表明,仁慈冥想干预可以促进社会连结、激发积极情绪和提升幸福感、缓解慢性疼痛、减少种族偏见、增加利他行为、提高大学生心理健康水平等作用(Hutcherson et al., 2008; Christina et al., 2020; Sirotina & Shchebetenko, 2020)。同样重要的是,仁慈冥想有助于培养助人行为和优良的社会品质,并对个体身心健康发展会产生深远的积极影响(Wong, 2011)。

本文将回顾国外关于仁慈冥想这一干预策略的实证研究成果,进行一番的回顾和述评,介绍仁慈冥想干预的应用和对个体的影响,提出未来研究应关注的问题,以期更好地推动仁慈冥想这一古老而又现代的东西方跨文化研究主题的发展。

2. 仁慈冥想干预疗法研究历程及其常用范式

“仁慈冥想”(LKM)最早是从佛教衍生出来的一种实践练习,旨在通过自我调节对自己和他人产生一种无条件良善、温暖和爱。尽管技术不同,LKM的练习者通常会重复一些短语,例如“我会快乐和健康”,同时还可以想象一个人(目标)体验到这种愿望的结果(Salzberg, 1995)。这种实践指导练习者将同情和祝福的情感指向自己,然后逐渐将它们指向亲人、熟悉的人、陌生人向外扩展到有困难的人,最后都是全人类(Galante et al., 2014)。

练习者需要找一个安静的地方坐着,保持眼睛闭着,将注意力专注于自己的呼吸上。指导者会帮助练习者集中注意力,并从内心引起注意。一开始,练习者首先要求将注意力关注到他们的胸部区域,并想象一个他们感到亲切、温暖和爱的人。后来,他们被要求把这些积极的感受扩展到更广泛的圈子里。出于这个原因,仁慈冥想很可能将人们的注意力吸引到一系列积极的情绪上(Salzberg, 1995)。

查阅相关文献发现,国外心理学界目前对仁慈冥想的研究方法和形式较为丰富,且内容新颖。随着研究的进展,其研究方面也出现各式各样的问题。从研究范式上看,较多采用的是实验组和对照组的前后测研究,包括临床干预评估、实验室行为干预,以及脑成像等认知神经科学的研究方法。

综上所述,仁慈冥想目前还没有形成一套相对标准的干预方案,在众多研究范式中,指导者通过现有音频指引或带领实验者在放松的状态下,引导其无条件积极地关注自己或想象身体的一切,并感受来自身边环境给予的那些爱和仁慈,从而将这种充满爱和仁慈的能量释放给自己或想象的那个人,即关注给予祝福与接受祝福等细节问题,并向自己或他人表达祝福的过程。

3. 仁慈冥想干预对个体神经、生物机制的影响

美国学者研究发现,长期参加志愿者服务、慈善服务、公益服务等助人行为,对个体身心方面都会

有积极的影响,如:大脑灰质增加、改变神经反应等。美国宾州大学(University of Pennsylvania)的一项研究显示,拥有较高道德推理(moral reasoning)水平的人,其脑中与社交行为、决策和冲突处置有关的区域的灰质较多。而大脑灰质与人类的行为有密切的关系,因此众多学者通过仁慈冥想这一方法促进大脑灰质的增加以激励更多利他行为的有效性。

Luders 和 Thompson 等人采用核磁共振成像技术(Magnetic Resonance Imaging, MRI)对实验组(长期冥想者)和控制组被试的海马体数据分析发现,实验组左、右海马体积明显比控制组的大。神经心理学家研究发现海马体与人的记忆力、情绪的稳定性和注意力均有关(Luders et al., 2013)。另外一项研究是对一小群慢性疼痛患者进行干预,该干预历时 8 周,每周 1 次大概 90 分钟的团体干预,以仁慈冥想练习为主,辅以知识讲解、小组分享讨论和家庭作业等,结果发现 LKM 组与标准治疗组相比,疼痛和痛苦程度明显减轻,且当日练习仁慈冥想的时间越长,当日的疼痛感和次日的愤怒情绪就越低(Carson et al., 2005)。Lutz 等人发现,仁慈冥想状态下前额叶,前扣带回,大脑皮质等与情感分享或对他人的共情相关脑区会处于一个明显的激活状态(Lutz et al., 2008)。端粒作为影响人类寿命长度的因素,通过 12 周的实验组与对照组仁慈冥想干预发现,仁慈冥想可以有效减缓端粒损耗,起到科学对抗衰老的作用(Le Nguyen et al., 2019)。

总之,上述相关研究都表明个体在仁慈冥想状态下会对个体的身心会产生影响,但是具体仁慈冥想是如何起作用,以及对干预对象是否可以长期有效尚且未知,面对种种谜团还需要后续的研究慢慢揭开其神秘的面纱。

4. 仁慈冥想与正念训练在具体研究中的应用

冥想已经激起了许多国内外研究者的追捧,正念冥想与仁慈冥想是当今心理学者广泛研究的内容。传统的佛教禅修形式,如正念(mindfulness)和仁慈(loving-kindness),都是用来训练心灵以积极的态度去面对世界。

虽然正念和 LKM 被认为是不同的干预方法,但两种形式的冥想有着相似的根源,并且经常被认为是相关的实践,并且它们可能会产生共同的特性,而这两者都是由两种实践共同培养的。例如,研究者发现在即使没有明确的同情冥想训练下,个体在正念训练中也可以发现提升自我同情水平(Kuyken et al., 2010),而 LKM 的练习已经被证明可以增加特定专注力(Fredrickson et al., 2008)。虽然两种形式的冥想是相互关联的,但它们的目的是方法却不尽相同。正念鼓励一种开放的、非评判性的对当前经验的认识,LKM 的目标是培养所有人的爱和关怀。有人认为,正念可以被认为是一种被动的体验方式,而 LKM 可以被看作是一种主动地促进积极的认知、情感状态和人际关系的练习(Adventure-Heart & Proeve, 2017)。

正念和 LKM 对神经活动也有截然不同的影响。Lee 等人的一项研究发现,当让被试观看一组悲伤情绪的脸部图片时,正念冥想者激活的大脑区域为处理注意力相关的区域,而 LKM 实践者则激活与同情或情绪调节过程相关的区域(Lee et al., 2012)。

一项针对大学生的研究中采用 LKM 组、正念组、LKM 和正念(组合)组以及一个对照组,研究发现,组合组在焦虑、消极情绪和希望方面取得了最大的进步(Sears & Kraus, 2009)。针对经历人际暴力出现 PTSD 的适应性干预研究显示,利用正念和仁慈冥想对减少人际暴力受害者的 PTSD 是有用的,特别是当干预针对这些患者的特定心理需求时(Müller-Engelmann et al., 2019)。因此在以后的研究和应用中可以更多地将近念和仁慈冥想相结合,探究其内在应用机制,提供更多的指导意义。

5. 总结与展望

近年来,国外研究者针对仁慈冥想的功能及干预方面展开了大量的研究,研究成果丰硕,但仍有许

多问题需要未来的研究中进一步探讨，也是后续研究的重点所在。

5.1. 研究对象有待拓宽

关于研究取样的拓宽，今后的研究可以针对不同的年龄群体；不同的职业群体；特殊人群如发生重大生活事件、物质成瘾、游戏成瘾、手机依赖等特殊群体，以及农民工、留守儿童等弱势群体，以探究这些人群中应用仁慈冥想的发展规律及其干预效果。未来应借助 PET、fMRI 等脑成像技术对此做进一步的研究，深化脑机制在内的仁慈冥想的基础研究。

5.2. 仁慈冥想的有效性有待完善

关于 LKM 的实证研究相对很少，其影响的性质和程度在很大程度上仍然是未知的。一个简单的冥想练习真的能创造对陌生人积极的感觉吗？如果是这样的话，这些影响有多深远？它们是否只适用于特定的冥想目标，或者更广泛地推广(Wallace & Shapiro, 2006)？除了冥想练习本身外，心理干预中的另一个重要组成部分，如干预的期望效应和说教内容，包括有关佛教和哲学思想是否也在起作用，那起到的作用到底有多少(Zeng et al., 2015)？仁慈冥想可以增加积极的情绪，但是其效果是否存在夸大的成分，而积极情绪、社会关系的感知并未发现有螺旋上升的变化模式(Nickerson, 2018)，因此我们需要进一步检验仁慈冥想的有效性。

5.3. 仁慈冥想的推广性有待检验

未来关于仁慈冥想的研究是否可以发展到家庭和学校，过去十几年的研究结果表明，长期冥想可以给大脑功能和结构带来显著的变化。一些数据还显示，冥想练习对我们的身体健康(如老化，炎症)有至关重要的生物进程。然而，仁慈冥想干预是否应用于所有的群体，以及不同群体间的效果如何？而西方大多数学校教育已经开始从小学普及冥想教育，但是当前教育领域运用的推广还只是一小步，关于研究被试的选取单一，在应用领域的推广过程中仍需要保持谨慎的态度。

5.4. 数字化转型期的结构性矛盾与冥想干预的迫切性

当前经济转型进程中，工业时代生产关系与数字化生产力的深刻错位，正引发多重系统性危机：行业生态剧变推高失业率(尤其大学生就业困境)、人口向一、二线城市过度集聚、生活节奏持续加速。伴随人工智能对生活场景的全方位渗透，人类陷入双重异化危机，一方面主要表现在外在自然剥离：高频数字刺激切断与大自然的联结；另一方面内在节律失序，房贷、医疗、养老等生存压力迫使个体持续超负荷运转，身心健康的优先级被系统性后置。在此背景下，仁慈冥想(Loving-Kindness Meditation, LKM)作为一种需要静心练习的干预方式，其实现难度与价值重要性形成尖锐矛盾。关于一项创业者面对创业风险和害怕失败的研究发现，通过简单的引导式的仁慈冥想练习可以培养创业者的自我同情从而有效缓解创业者在面临风险和失败的恐惧，增加心理弹性(Engel et al., 2021)。因此在这样一个充满焦虑的时代，仁慈冥想在经济快速转型背景下对人的影响是否可以同样起到积极的作用，需要进一步验证。

基金项目

高校心理健康专项一般课题(2024XLZX27)。

参考文献

Adventure-Heart, D. J., & Proeve, M. (2017). Mindfulness and Loving-Kindness Meditation. *Psychological Reports*, 120, 102-117. <https://doi.org/10.1177/0033294116685867>

- Carson, J. W., Keefe, F. J., Lynch, T. R., Carson, K. M., Goli, V., Fras, A. M. et al. (2005). Loving-Kindness Meditation for Chronic Low Back Pain. *Journal of Holistic Nursing*, 23, 287-304. <https://doi.org/10.1177/0898010105277651>
- Christina, T., Tobias, T., Stefan, G. H. et al. (2020). Loving-Kindness Meditation Promotes Mental Health in University Students. *Mindfulness*, 11, 1623-1631. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01375-w>
- Engel, Y., Noordijk, S., Spoelder, A., & van Gelderen, M. (2021). Self-Compassion When Coping with Venture Obstacles: Loving-Kindness Meditation and Entrepreneurial Fear of Failure. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 45, 263-290. <http://dx.doi.org/10.1177/1042258719890991>
- 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, 1045-1062. <https://doi.org/10.1037/a0013262>
- Galante, J., Galante, I., Bekkers, M., & Gallacher, J. (2014). Effect of Kindness-Based Meditation on Health and Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82, 1101-1114. <https://doi.org/10.1037/a0037249>
- Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., & Gross, J. J. (2008). Loving-Kindness Meditation Increases Social Connectedness. *Emotion*, 8, 720-724. <https://doi.org/10.1037/a0013237>
- Kuyken, W., Watkins, E., Holden, E., White, K., Taylor, R. S., Byford, S. et al. (2010). How Does Mindfulness-Based Cognitive Therapy Work? *Behaviour Research and Therapy*, 48, 1105-1112. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.08.003>
- Le Nguyen, K. D., Lin, J., Algae, S. B., Brantley, M. M., Kim, S. L., Brantley, J. et al. (2019). Loving-Kindness Meditation Slows Biological Aging in Novices: Evidence from a 12-Week Randomized Controlled Trial. *Psychoneuroendocrinology*, 108, 20-27. <https://doi.org/10.1016/j.psychoneu.2019.05.020>
- Lee, T. M. C., Leung, M., Hou, W., Tang, J. C. Y., Yin, J., So, K. et al. (2012). Distinct Neural Activity Associated with Focused-Attention Meditation and Loving-Kindness Meditation. *PLOS ONE*, 7, e40054. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0040054>
- Luders, E., Thompson, P. M., Kurth, F., Hong, J., Phillips, O. R., Wang, Y. et al. (2013). Global and Regional Alterations of Hippocampal Anatomy in Long-Term Meditation Practitioners. *Human Brain Mapping*, 34, 3369-3375. <https://doi.org/10.1002/hbm.22153>
- 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. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0001897>
- Müller-Engelmann, M., Schreiber, C., Kümmerle, S. et al. (2019). A Trauma-Adapted Mindfulness and Loving-Kindness Intervention for Patients with PTSD after Interpersonal Violence: A Multiple-Baseline Study. *Mindfulness*, 10, 1105-1123. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1068-z>
- Nickerson, C. A. (2018). Overstating the Effects of Loving-Kindness Meditation: Comment on Kok et al. (2013). *Psychological Science*, 29, 463-466. <https://doi.org/10.1177/0956797616682946>
- Salzberg, S. (1995). Loving-Kindness: The Revolutionary Art of Happiness by Sharon Salzberg; Living the Mindful Life by Charles T. Tart. *Journal of Religion and Health*, 34, 267-269.
- Sears, S., & Kraus, S. (2009). I Think Therefore I Om: Cognitive Distortions and Coping Style as Mediators for the Effects of Mindfulness Meditation on Anxiety, Positive and Negative Affect, and Hope. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 561-573. <https://doi.org/10.1002/jclp.20543>
- Sirotna, U., & Shchebetenko, S. (2020). Loving-Kindness Meditation and Compassion Meditation: Do They Affect Emotions in a Different Way? *Mindfulness*, 11, 2519-2530. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01465-9>
- Wallace, B. A., & Shapiro, S. L. (2006). Mental Balance and Well-Being: Building Bridges between Buddhism and Western Psychology. *American Psychologist*, 61, 690-701. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.61.7.690>
- Wong, G. (2011). Live to Love as a Way to Love Your Living: Cultivating Compassion by Loving-Kindness Meditation. *The Sciences and Engineering*, 72, Article 3751. <https://psycnet.apa.org/record/2011-99240-436>
- Zeng, X., Chiu, C. P. K., Wang, R., Oei, T. P. S., & Leung, F. Y. K. (2015). The Effect of Loving-Kindness Meditation on Positive Emotions: A Meta-Analytic Review. *Frontiers in Psychology*, 6, Article 1693. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01693>