

正念视角下“无我”观的发展述评

刘沛汝^{1,2}

¹琼台师范学院教师教育学院, 海南 海口

²海南省儿童认知与行为发展重点实验室, 海南 海口

收稿日期: 2021年9月4日; 录用日期: 2021年10月18日; 发布日期: 2021年10月25日

摘 要

“无我”是一个与自我紧密相关的概念, 是理解自我的一条路径。东方哲学宗教将“无我”看作是正念冥想的一个心理结果; 认知神经科学将“无我”看作是自我的一种神经反应状态; 社会学将“无我”看作是自我与社会的一种交互状态。文章从正念冥想的视角, 结合宗教、哲学、认知神经科学与社会学的研究成果, 阐述自我假象观、自我消退观、自我他人平衡观等“无我”的三种理论解释, 并指出“无我”研究未来的发展趋势。

关键词

无我, 正念, 冥想, 自我, 自我他人平衡

A Review of the Development of the Concept of “No Self” from the Perspective of Mindfulness

Peiru Liu^{1,2}

¹School of Teacher Development, Qiongtai Normal University, Haikou Hainan

²Key Laboratory of Child Cognition & Behavior Development of Hainan Province, Haikou Hainan

Received: Sep. 4th, 2021; accepted: Oct. 18th, 2021; published: Oct. 25th, 2021

Abstract

Selflessness is a concept closely related to self and a path to understand self. Eastern philosophy and religion regard selflessness as a psychological result of mindfulness meditation, cognitive neuroscience regards it as a neural reaction state of self, and sociology regards it as an interactive state between self and society. From the perspective of mindfulness meditation, combined with

the research results of religion, philosophy, cognitive neuroscience and sociology, this paper expounds three theoretical explanations of selflessness such as self illusion, self regression and self-other balance, and then points out the future developmental trend of selflessness research.

Keywords

Selflessness, Mindfulness, Meditation, Self, Self-Other Balance

Copyright © 2021 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

自我(self)是一个复杂的社会学概念,是与人的经验如影随形息息相关的心理现象,是将自己经验视为相同、唯一且连续、一致的同一体心理能力[1]。自从 Gallagher 提出自我主要以“小我”(minimal self)与“叙述我”(narrative self)两种形式存在的自我二元论观点,各个学科领域(如心灵哲学、现象学、认知科学等)关于自我概念与定义的争论渐趋一致,并达成基本共识。“小我”是以现时相同性、唯一性为基础的自我同一体,是指每时每刻每地的自我都是相同的、唯一的;“叙述我”是以时空连续性、一致性为基础的自我同一体,是指不同时空的自我都是连续的、一致的[2]。跨学科研究自我的哲学家、心理学家以及神经生物学家等研究者大多赞同上述“小我”与“叙述我”的定义,但他们对自我的极端形式“无我”的理解却存在较大争议,这在一定程度上影响了对自我二元论的深入理解。

冥想(meditation),尤其是正念(mindfulness),是一种较为有效的改变自我状态的方式[3];各类宗教与哲学,尤其是佛教,都将冥想看作是通向“无我”的最佳途径[4];心理学、认知科学以及神经科学的实证研究也把冥想作为研究“无我”的范式[5]-[10]。因此,本文将从正念冥想的视角探讨“无我”的三种理论观点。本文首先简要介绍正念冥想对自我的影响,然后论述关于“无我”的三种理论:自我假象观、自我退化观、自我他人平衡观,最后指出“无我”研究未来可能的发展趋势。

2. 正念冥想对自我的影响

正念起源于佛教冥想传统,是可以改变自己感受的心理训练方法。传统宗教冥想认为正念就是元意识(meta-awareness) [11]。世俗非宗教冥想认为正念是不做判断地将注意集中于对现在这一时刻的感受[12]。正念可以提高注意力、情绪调节能力、执行功能、记忆力等认知功能[13] [14]、影响调节上述认知功能的脑区与神经回路[15] [16] [17] [18]、改变脑结构[19] [20] [21]。

自我是一个不平衡的心理加工过程。自我的过程理论把焦点放在自我的加工过程上,将所有组成自我的成分看成是与自我相关的东西[22] [23],例如自我参照加工理论。大量实证研究发现,人们在加工与自己有关的信息时会赋予这些信息更具优势的心理资源,也就是具有不平衡性,比如更多的注意资源、记忆资源以及情绪资源,这样就会产生注意效应——看得更清、记忆效应——记得更快更多更牢固、情绪效应——更喜欢更重视等等[24] [25]。

自我是一个社会化的心理加工过程。自我的社会认知理论认为,自我是一个社会化驱动的心理图式。一方面,心理图式的内容涉及所有自我成分理论探讨的内容,另一方面,这些心理图式不仅来自于对关于自我信息的加工,也来自于对关于他人信息的加工;对自我的信息进行加工与对他人的信息进行加工

是自我不可缺少的两个相互独立又紧密联系的心理过程[25]。

冥想训练方式大致可分为三类：注意类、重构自我类、解构自我类[11]。注意类的冥想训练者在训练时逐渐学会观察自我的各个成分、加工过程与社会化图式。重构自我类的冥想训练者在训练时学会重新认识自我信息的加工过程，重新理顺加工过程各个环节之间的逻辑关系，用新的更具适应性的自我替代适应不良的自我。解构自我类的冥想训练者通过对动态变化的知觉、情绪、认知的内省来洞悉内心深处的由世界、他人、自我共同组成的自我，消除适应不良的自我图式[11]。

3. “无我”的三种理论观点

正念冥想对自我的成分、加工过程、社会化图式都有影响。不同的冥想训练方式对自我的影响不同，有的冥想训练方式只影响自我的某个方面，有的冥想训练方式对自我的影响是全方位的。起源于佛教心理学[4]，正念冥想如何影响自我成为“无我”理论的划分依据。

3.1. 自我假象观

自我假象观起源于东西方哲学与宗教寻找苦难本质与根除苦难根源的实践活动。以佛教哲学为代表的东方哲学与宗教经过对人类经受苦难的长期观察与思考，从不同角度尝试探索根除苦难的方式，最终将苦难与自我联系在一起[26]。无独有偶，西方哲学与宗教从苏格拉底时期就已开始了与东方大同小异的人生苦难探索之旅，对自我的思考同样也成为西方文化窥视苦难的窗口[27]。

在漫长地探索自我与苦难二者之间关系的过程中，东西方哲学与宗教有三大发现，这些发现不仅发展成为自我假象观的理论框架，而且为后人研究“无我”奠定了基础[4]。首先，实践发现冥想可以使个体暂时忘却自我、忘却自我经受的苦难。其次，实践发现冥想可以唤起个体对他人的同情心，可以使人更强烈地感受到他人所受的痛苦。然而，东西方哲学与宗教并未甄别对自我的感受与对他人的感受之间的差异，简单地把二者等同起来，走入忘却自我就是同情他人的误区。最后，实践还发现冥想可以增强人的幸福感。不论采用何种冥想方式，长期冥想者经验到了强烈的幸福感。东西方哲学与宗教不假思索地把幸福与忘却自我联系起来。这三大发现催生了自我假象观。

当冥想与沉思被东西方哲学与宗教奉为探索思考世界的圭臬时，自我假象观应运而生，虽然不同的哲学与宗教对自我假象观的表述略有不同，但各个哲学与宗教派别都有它的身影。最早提出“无我”自我假象观理论的是佛教心理学[4]。其教义指出：不存在永恒的、一成不变自我，因此也不存在自我这种心理加工过程；现世所谓的自我是虚幻的假象，是一切苦难的根源，“无我”才是自我的本质；冥想是认识自我本质“无我”、化解苦难、通向幸福的不二途径[28]。

自我假象观不仅朴素地提出了“无我”这一概念，用“无我”揭示苦难的消除，而且第一次将冥想、自我、他人、幸福编织在一起创设出一个具有社会意义的语境，为“无我”的研究提供了思想与范式的准备。然而，由于哲学与宗教为主要研究力量的学者在探讨自我假象观的过程中更多以经验与思辨作为研究手段与逻辑，缺乏更具说服力的实证研究的支持，因此自我假象观存在一些局限性。第一，自我假象观并没有认识到“无我”只是自我的一种状态，片面地认为“无我”是自我的本质。第二，自我假象观天然地混淆了思考自我与思考他人这两种不同的心理加工过程，一方面割裂了自我他人的联系，另一方面未把自我与他人看成是两种独立且有联系的心理加工过程，世俗地把削弱的自我心理加工与增强的他人心理加工混为一谈。

3.2. 自我退化观

由于自我假象观鲜明的主观色彩，从其产生之日，质疑声就不绝于耳。自我参照效应[24]的发现与脑

成像技术尤其是功能核磁共振技术 fMRI 的发展为审视自我假象观并进一步促进“无我”理论的发展提供了可以指导实证研究的理论、范式与技术路径。“小我”与“叙述我”概念的提出以及调节“小我”与“叙述我”脑区的确定也为“无我”的研究提供了较为细化的研究视角。

Gusnard 和 Raichle 使用 fMRI 观察大脑在进行自我参照加工时的反应,实证化了自我参照效应,发现了可以调节“小我”与“叙述我”的静息态默认网络[29]。基于此,Farb 等人开展了“无我”的研究并首先提出了“无我”的自我退化观[7]。“无我”的自我退化观认为:自我参照效应是一种谱现象,从超强或病态的自我参照效应,到以优于常人为常态的正常个体所具有的自我参照效应,再到弱化的自我参照效应;长期或即时冥想可以使个体一直处于或进入弱化的自我参照效应状态;“无我”是自我的一种状态,而非本质。

支持自我退化观的研究发现,优于常人的大脑工作模式,不同于冥想者的大脑工作模式。两种模式的变化程度及冥想技术的掌握程度与冥想训练时间相关,说明“无我”并不是自我的本质,而是自我的一种与感受性有关的状态[5] [6] [7]。上述研究还发现,调节“小我”的脑区与调节“叙述我”的脑区受冥想的影响不同,换句话说,“小我”比“叙述我”更容易受冥想的影响。这也从一个侧面说明,“无我”是自我的一种状态,而非本质。

相比于自我假象观复杂的语境与鲜明的主观性,自我退化观具有简单化与客观性的特点。自我退化观的简单化具有还原论的倾向,它不仅如自我假象观那样割裂自我他人的联系,而且将他人和幸福从自我假象观开创的“无我”语境中简化掉,仅仅简单地考察了冥想与自我的关系。这种庸俗化地变量控制方法使自我退化观偏离了“无我”语境原有的社会意义。然而,虽然还原论的简单化处理方式使自我退化观失去了社会文化生态效度,但是必须承认的是,自我退化观使用了客观的自我研究范式,将对“无我”的探究从自我假象观思辨与主观的瘠田中移植到脑成像等实证数据的沃土中,使“无我”回归到自我的概念中来,指出“无我”并非自我的本质,而是自我在感受性强弱维度上处于较弱状态的一种形式。

3.3. 自我他人平衡观

社会认知理论的发展将自我加工与他人加工紧密地结合起来[25]。自我被分为狭义自我与广义自我。狭义自我指单纯的自我加工,而广义自我不仅包括自我加工而且包括他人加工。脑成像研究提供的数据已经验证了调节自我加工与他人加工的脑区是高度重合的[30]。社会认知关于自我与他人关系的观点促进了对“无我”研究的语境进行更深刻的思考:既要防止像自我退化观在隔离他人加工的语境下研究“无我”,又要防止像自我假象观那样将忘却自我与同情他人划等号。

幸福观研究的发展也同样为深刻理解“无我”提供了社会意义丰富的语境。不同于传统幸福观单纯地依赖个体的主观报告,一种新的幸福观在人与自然共处的语境下探讨个体的幸福感[31]。新的幸福观提出人或自我与自然的平衡是幸福的前提,以人或自我为中心的生活方式获得所谓幸福快乐本质是暂时的、持续时间很短的感知觉冲动[32]。具体的说,人与自然的平衡就是对人或自我的重视程度与对自然的重视程度是相同的。

在社会认知理论与幸福观的引导下,Shi 和 He 提出了“无我”的自我他人平衡理论[8] [9] [10],并用实证的思路、方法、工具重新构建冥想、自我、他人、幸福等语境因素,实施了一系列探究“无我”的研究,验证了自我他人平衡理论。在行为研究中,他们发现正念冥想不仅可以削弱自我参照加工,而且可以增强他人参照加工,削弱与增强同时发生。最重要的是,他们还发现,削弱后的自我参照加工与增强后的他人参照加工具有相同的强弱程度,处于平衡状态。在脑成像研究中,他们还发现削弱自我与增强他人的脑活动具有相同的活跃程度,也处于平衡状态,且这种平衡与正念冥想的训练时长有关。在考察正念冥想与社交焦虑关系的研究中,他们有三项主要发现:第一,正念冥想不仅能削弱社交焦虑个

体的自我参照加工、增强他们的他人参照加工，而且削弱自我加工的程度与增强他人加工的程度达到了平衡状态；第二，正念冥想不仅能够降低社交焦虑个体的焦虑程度，而且可以增强社交焦虑个体的幸福感；第三，社交焦虑个体焦虑降低的程度和幸福增加的程度都与正念冥想促成的自我他人参照加工的平衡程度相关。

自我他人平衡观的具体内容包括：自我与他人加工是独立且紧密联系的心理加工过程；正念冥想可以通过削弱自我参照加工、增强他人参照加工使二者达到平衡状态；自我他人平衡是冥想促进个体身心健康与幸福感的中介变量；“无我”是广义自我的一种状态，其实质是自我他人加工平衡[9][10]。

自我他人平衡的“无我”观具有丰富社会意义的语境：冥想、自我、他人、幸福，在社会认知的框架下通过实证的研究方法与技术将自我他人两种加工紧密地联系起来，并进一步从自我他人加工程度平衡的角度阐述了冥想与幸福的关系。

4. “无我”研究的展望

从自我假象观到自我消退观再到自我他人平衡观，正念冥想视角下对“无我”的研究越来越科学化、社会化。然而，从这三个理论的简述中，我们可以看出无论是主观思辨下的自我假象观，还是还原论下的自我消退观，或是社会认知下的自我他人平衡观，都存在着一些相同的局限性，需要在未来关于“无我”的研究中予以重视并改进。

一个局限性涉及范式的单一化。自我假象观的理论观点主要来自思辨，自我消退观与自我他人平衡观主要来自系列自我参照效应范式采集的数据。因此，拓展研究范式将“无我”置于更严苛的研究框架中进行检验是未来“无我”研究的首要任务。例如，关于自我加工与他人加工之间相互制约的自我他人控制理论[33]与“无我”的自我他人平衡观在理论建设过程中都借鉴了一项脑成像研究的发现——自我加工与他人加工共享脑区。因此，未来关于“无我”的研究可以采用支持自我他人控制理论的研究范式验证自我他人平衡观。只有经历多范式的检验，“无我”的理论才能越来越科学化、社会化。

另一个局限性涉及样本的单一化。支持自我假象观、自我消退观与自我他人平衡观这三个理论的研究数据样本都来自于正念冥想个体。这一局限性促使研究者思考以下三个问题。第一，冥想流派非常多，正念仅仅是其中一种，其他流派的冥想与正念在身心训练这个角度具有很多相同的性质，简单地说，具有同质性[34]。那么，进行其他类型冥想训练的个体完成相同研究任务得到的数据是否同样支持这三种理论？第二，有些研究者认为正念不仅是一种训练方法而且是一种人格特质[35]。因此，是否有一种可能，某些未进行过任何类型冥想训练的个体完成相同研究任务得到的数据同样支持这三种理论，比如正念特质量表筛查出的具有正念特质的个体？第二，有研究发现不仅正念可以改变自我感受性，家庭与学校教育也可以起到相同的作用。那么，家庭与学校教育是否可以在这三个理论中替代正念成为通向“无我”心理状态的工具？

基金项目

琼台师范学院科研平台项目“琼台师范学院特殊儿童认知康复研究中心(QTPT21-4)”。

参考文献

- [1] Gallagher, S. (2000) Philosophical Conceptions of the Self: Implications for Cognitive Science. *Trends in Cognitive Sciences*, 4, 14-21. [https://doi.org/10.1016/S1364-6613\(99\)01417-5](https://doi.org/10.1016/S1364-6613(99)01417-5)
- [2] Gallagher, S. (2013) A Pattern Theory of Self. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 443. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00443>
- [3] Bodhi, B. (2011) What Does Mindfulness Really Mean? A Canonical Perspective. *Contemporary Buddhism*, 12, 19-39.

- <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564813>
- [4] Olendzki, A. (2010) *Unlimiting Mind: The Radically Experiential Psychology of Buddhism*. Wisdom Publications, Somerville.
 - [5] Berkovich-Ohana, A., Glicksohn, J. and Goldstein, A. (2012) Mindfulness-Induced Changes in Gamma Band Activity—Implications for the Default Mode Network, Self-Reference and Attention. *Clinical Neurophysiology*, **123**, 700-710. <https://doi.org/10.1016/j.clinph.2011.07.048>
 - [6] Dor-Ziderman, Y., Berkovich-Ohana, A., Glicksohn, J. and Goldstein, A. (2013) Mindfulness-Induced Selflessness: A MEG Neurophenomenological Study. *Frontiers in Human Neuroscience*, **7**, 582. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00582>
 - [7] Farb, N.A., Segal, Z.V., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z. and Anderson, A.K. (2007) Attending to the Present: Mindfulness Meditation Reveals Distinct Neural Modes of Self-Reference. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, **2**, 313-322. <https://doi.org/10.1093/scan/nsm030>
 - [8] He, L., Han, W. and Shi, Z. (2021) The Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Negative Self-Representations in Social Anxiety Disorder—A Randomized Wait-List Controlled Trial. *Frontiers in Psychiatry*, **12**, 532. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.582333>
 - [9] Shi, Z. and He, L. (2020) Mindfulness: Attenuating Self-Referential Processing and Strengthening Other-Referential Processing. *Mindfulness*, **11**, 599-605. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01271-y>
 - [10] Shi, Z. and He, L. (2021) How Mindfulness Modulates Attention: A Balance between Self- and Other-Related Processing in Vipassana Practitioners. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01773-8>
 - [11] Dahl, C.J., Lutz, A. and Davidson, R.J. (2015) Reconstructing and Deconstructing the Self: Cognitive Mechanisms in Meditation Practice. *Trends in Cognitive Sciences*, **19**, 515-523. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.07.001>
 - [12] Kabat-Zinn, J. (1994) *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Piatkus, London.
 - [13] Chiesa, A. and Serretti, A. (2010) A Systematic Review of Neurobiological and Clinical Features of Mindfulness Meditations. *Psychological Medicine*, **40**, 1239-1252. <https://doi.org/10.1017/S0033291709991747>
 - [14] Chiesa, A., Calati, R. and Serretti, A. (2011) Does Mindfulness Training Improve Cognitive Abilities? A Systematic Review of Neuropsychological Findings. *Clinical Psychology Review*, **31**, 449-464. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.11.003>
 - [15] Cahn, B.R. and Polich, J. (2006) Meditation States and Traits: EEG, ERP, and Neuroimaging Studies. *Psychological Bulletin*, **132**, 180-211. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.2.180>
 - [16] Davidson, R.J. and Lutz, A. (2008) Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation. *IEEE Signal Processing Magazine*, **25**, 171-176. <https://doi.org/10.1109/MSP.2008.4431873>
 - [17] Lutz, A., Slagter, H.A., Dunne, J.D. and Davidson, R.J. (2008) Attention Regulation and Monitoring in Meditation. *Trends in Cognitive Science*, **12**, 163-169. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2008.01.005>
 - [18] Hölzel, B.K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S.M., Gard, T., *et al.* (2011) Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density. *Psychiatry Research*, **191**, 36-43. <https://doi.org/10.1016/j.psychresns.2010.08.006>
 - [19] Lazar, S.W., Kerr, C.E., Wasserman, R.H., Gray, J.R., Greve, D.N., Treadway, M.T., *et al.* (2005) Meditation Experience Is Associated with Increased Cortical Thickness. *Neuroreport*, **16**, 1893-1897. <https://doi.org/10.1097/01.wnr.0000186598.66243.19>
 - [20] Hölzel, B.K., Ott, U., Gard, T., Hempel, H., Weygandt, M., Morgen, K., *et al.* (2008) Investigation of Mindfulness Meditation Practitioners with Voxel-Based Morphometry. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, **3**, 55-61. <https://doi.org/10.1093/scan/nsm038>
 - [21] Hölzel, B.K., Lazar, S.W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D.R. and Ott, U. (2011) How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action from a Conceptual and Neural Perspective. *Perspectives on Psychological Science*, **6**, 537-559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
 - [22] James, W. (1890) *The Principles of Psychology*. Vol. 2, Henry Holt and Company, New York.
 - [23] Northoff, G., Heinzl, A., De Greck, M., Bermpohl, F., Dobrowolny, H. and Panksepp, J. (2006) Self-Referential Processing in Our Brain—A Meta-Analysis of Imaging Studies on the Self. *Neuroimage*, **31**, 440-457. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2005.12.002>
 - [24] Rogers, T.B., Kuiper, N.A. and Kirker, W.S. (1977) Self-Reference and the Encoding of Personal Information. *Journal of Personality and Social Psychology*, **35**, 677-688. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.35.9.677>
 - [25] Murray, R.J., Debbane, M., Fox, P.T., Bzdok, D. and Eickhoff, S.B. (2014) Functional Connectivity Mapping of Regions Associated with Self- and Other-Processing. *Human Brain Mapping*, **36**, 1304-1324. <https://doi.org/10.1002/hbm.22703>

-
- [26] Dreyfus, G. and Thompson, E. (2007) Asian Perspectives: Indian Theories of Mind. In: Thompson, E., Zelazo, P.D. and Moscovitch, M., Eds., *The Cambridge Handbook of Consciousness*, Cambridge University Press, Cambridge, 89-114. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511816789.006>
- [27] Engler, J. (2003) Being Somebody and Being Nobody: A Reexamination of the Understanding of Self in Psychoanalysis and Buddhism. In: Safran, J.D., Ed., *Psychoanalysis and Buddhism*, Wisdom Publications, Somerville, 35-100.
- [28] Nydahl, O. (2008) *The Way Things Are: A Living Approach to Buddhism*. John Hunt Publishing, Winchester.
- [29] Gusnard, D.A., Akbudak, E., Shulman, G.L. and Raichle, M.E. (2001) Medial Prefrontal Cortex and Self-Referential Mental Activity: Relation to a Default Mode of Brain Function. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, **98**, 4259-4264. <https://doi.org/10.1073/pnas.071043098>
- [30] de Guzman, M., Bird, G., Banissy, M.J. and Catmur, C. (2016) Self-Other Control Processes in Social Cognition: From Imitation to Empathy. *Philosophical Transactions of the Royal Society, B: Biological Sciences*, **371**, Article ID: 20150079. <https://doi.org/10.1098/rstb.2015.0079>
- [31] Leary, M.R., Tipsord, J.M. and Tate, E.B. (2008) Allo-Inclusive Identity: Incorporating the Social and Natural Worlds into One's Sense of Self. In: Wayment, H.A. and Bauer, J.J., Eds., *Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego*, American Psychological Association, Washington DC, 137-148. <https://doi.org/10.1037/11771-013>
- [32] Dambrun, M. and Ricard, M. (2011) Self-Centeredness and Selflessness: A Theory of Self-Based Psychological Functioning and Its Consequences for Happiness. *Review of General Psychology*, **15**, 138-157. <https://doi.org/10.1037/a0023059>
- [33] Sowden, S. and Shah, P. (2014) Self-Other Control: A Candidate Mechanism for Social Cognitive Function. *Frontiers in Human Neuroscience*, **8**, 789. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00789>
- [34] Williams, J.M.G. and Kabat-Zinn, J. (2011) Mindfulness: Diverse Perspectives on Its Meaning, Origins, and Multiple Applications at the Intersection of Science and Dharma. *Contemporary Buddhism*, **12**, 1-18. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564811>
- [35] Dambrun, M., Berniard, A., Didelot, T., Chaulet, M., Droit-Volet, S., Corman, M., et al. (2019) Unified Consciousness and the Effect of Body Scan Meditation on Happiness: Alteration of Inner-Body Experience and Feeling of Harmony as Central Processes. *Mindfulness*, **10**, 1530-1544. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01104-y>