

在人类意识研究中应用留意静修

2000年4月在亚利桑那大学意识科学会议上的发言摘要

杨真善在科学中，人们常常依靠觉知延伸工具 / 手段来扩大微弱的信号和分辨结构的细节。没有复眼显微镜的放大和分辨能力，生命细胞理论和疾病微生物理论很难出现。在佛教的毗婆舍那传统静修中，人们开发了非常稳定和具有激光特性的集中注意力的能力。这种得到增强的探查和分辨意识活动的的能力就是所谓的留意力（巴利文为satibala）。留意能使人追踪一般感觉经验的流动，将它分解为成分和次成分。在佛教的意识理论中，感觉经验的基本成分被理解听觉、视觉、嗅觉、味觉、身体觉和思考。思考可以被进一步分解为言辞成分和意象成分。身体觉可以在性质、空间维度和强度水平的意义上得到分析。这所有的分辨过程都是在意识活动出现的同时迅速完成的。最终，这成为习惯，成为毫不费力和连续不断的“自动领航”，即使在复杂的日常活动中也是如此。一旦你能梳理感觉经验的基本成分，你就能研究它们之间的关系。这就导致了深刻、全面和有巨大实际价值的领悟之星的荟萃。它的核心是对精神意向、内心谈话和身体感觉如何相互作用，形成感觉敏锐的自我感的理解。即使你从未做过静修，也能通过以下实验品尝它的味道。

一、预备步骤（觉察成分）

去一个有许多声音的地方。静静地坐下来听声音。

每当你听到一种声音，就进行监视，看它是否引起了任何心理意象活动，不管它有多微妙。接下来，每当你听到一种声音，就进行监视，看它是否引起了任何言词性的心理活动，不管它有多微妙。

最后，进行监视，看是否每种声音都引发了某种身体感觉（听到鸟叫时的微笑、听到汽车发动机回火时的战战兢兢，等等）。注意：“不管它有多微妙”这句话在这一练习中具有枢纽性的重要意义。只有当意象、谈话和感觉的下意识纤细层面得到觉察（觉知）时，才会发生范例（模式）的转换。

二、主程序

第一步：专门聚焦于声音和你对声音的反应，忽略别的任何东西。每当你听到一种声音，就确定发生了以下哪种合乎逻辑的可能性：

该声音引发了心理意象。

该声音引发了内心谈话。

该声音引发了身体感觉。

该声音引发了意象和感觉。

该声音引发了谈话和感觉。

该声音引发了谈话和意象。

该声音引发了谈话、意象和身体感觉。

该声音没有引发谈话、意象和身体感觉。

（以上分类是彻底和排他的。三个独立的二元变量，加上 $2^3 = 8$ 种可能的反应状态，用三个简短信息作了说明。）

第二步：开发敏感性，去感知与这些反应状态相关的“听者”（耳朵、听音器）。你会发现，这是多种多样的，最明显是第7种情况，完全没有是第8种情况，如果第8种情况持续一段时间，“我是声音”的感知就会出现。

有技巧的留意静修者在意识研究中非常有价值。他们能为研究者提供他们在研究中寻找的信息。在将第一人称的报告与第三人称的数据联系在一起的实验中，他们可以作为敏感和富于说服力的对象发挥作用。但是，最迷人的可能性与功能性成像研究中持续不断的令人讨厌的东西——不符合需要的信号 / 噪音比相关。有技巧的留意静修者习惯于注意有关的东西而忽略无关的东西。因而，就许多类型的体验而言，他们的大脑有可能产生生理信号，明显地比其他人容易识别。当然，留意传统与认知科学之间的协作可能是一条双向的通道。通过了解神经系统如何工作，静修教师就可以系统地陈述范畴和创造比现在更深入和自然的技术。

但是，我现在建议的双向协作可能远远超过了现有的考虑。数学史提供了一个可能的类比。十七世纪之前，数学曾经沿两个分支发展：算术（数字研究）和几何（空间研究）。后来，笛卡尔和费马（Fermat, 1601-1665, 法国数学家——译注）发现了先前不认识的两者之间的联系——坐标几何（coordinate geometry）。忽然之间，代数可以用来阐明几何，反之亦然。这就为数学的全新分支——解析（微积分及其提炼与概括）的发展铺就了道路。将东西方文明最强有力的成就结合在一起，可以产生人类认识的全新方向——这个时代甚至难以想象的方向。