

# 正念 治疗法

An Introduction to

## Buddhist Psychology and Counselling

Pathways of Mindfulness-Based Therapies

(澳) 派德玛西里·德·席尔瓦 著

Padmasiri de Silva

顾歌 译

畅销多年的正念心理学经典著作  
教你运用正念把握自己生命的情绪节奏

漓江出版社

# 正念 治疗法

(澳)·派德玛西里·德·席尔瓦 著

Padmasiri de Silva

顾歌 译

漓江出版社  
桂林

First published in English by Palgrave Macmillan, a division of Macmillan Publishers Limited under the title *An Introduction to Buddhist Psychology and Counselling*, 5th edition by Padmasiri De Silva. This edition has been translated and published under licence from Palgrave Macmillan. The author has asserted his right to be identified as the author of this Work.

著作权合同登记号桂图登字:20-2014-263

### 图书在版编目(CIP)数据

正念治疗法 / (澳)派德玛西里·德·席尔瓦 著; 顾歌 译. —桂林: 漓江出版社, 2016. 3

书名原文: *An Introduction to Buddhist Psychology and Counselling Pathways of Mindfulness-Based Therapies*

ISBN 978-7-5407-7730-2

I. ①正… II. ①席… ②顾… III. ①精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 316619 号

出版统筹: 吴晓妮  
责任编辑: 叶子  
装帧设计: 李诗彤  
特约审校: 心潮

出版人: 刘迪才  
漓江出版社有限公司出版发行  
广西桂林市南环路 22 号 邮政编码: 541002  
网址: <http://www.lijiangbook.com>  
全国新华书店经销  
销售热线: 021-55087201-833

山东德州新华印务有限责任公司印刷  
(山东省德州市经济开发区晶华大道 2306 号 邮政编码: 253000)  
开本: 880mm×1 230mm 1/32  
印张: 10 字数: 190 千字  
2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷  
定价: 35.00 元

---

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印单位联系调换。

(电话: 0534-2671218)

## 译者序

在十六岁时,我跟着一位武术大师练习少林童子功。夜深人静时,我会先想象一会儿白天读到的金庸或梁羽生武侠小说中世外高人的离奇事迹,然后按照师傅所传授的,一个人端坐在床沿,轻合双眼,后背挺拔,盘腿而坐,调息定心,气沉丹田,以意带气,大小周天循环渐入空灵之境。在这段像是停止了的时间里,我宛如一位旁观者从外向内观察自己的意念。从一开始专注在呼吸上,到之后专注在内气的引导上,当意念散乱时,我再次重新专注于呼吸。这样反复演练,在日常已可以随时随地清除杂念,自如地获得平静和安宁。

那时除了想把自己变成一个武术高手外,我并不清楚自己正在做的是一项关于“正念”的自我治疗术。正如我所练的少林童子功,其中的正念法门都是由僧侣日常修行演绎出的身心双修的方法。

那么什么是正念呢?正念其实就是一种洞察当下的身心体验,无分别念、专注当下的一种状态。正念是一种被追求的结果,而通常用来达到正念状态的方式就是冥想。我认为,中国传统的内功,其实也是一种冥想。这么看来,我在十多岁时已经开始用气功冥想的方式追求正念法门了。

正念之说起源于佛教《四念住经》,它在2600年前被佛陀第一次提出,是原始佛教中最核心的禅法。根据《阿含经》所载,正念修

行是佛教的核心,因为仅凭正念就可以觉悟。如果觉悟了,那么人不就超然于诸烦恼之外而获得解脱了吗?

可能是带着这个疑问,也是怀着对佛教大义的敬仰和向往,我正式皈依了佛门,成了在家修行的居士。而我的修行之道就是通过心理咨询和治疗工作去助人。一眨眼,这项有意义的工作已经伴我度过十余年,平时诵经文读心理,也尝试着把佛教的一些修行之法与心理治疗结合起来,为来访者带来益处。直到漓江出版社把这本英文著作的翻译工作交给我,我才开始打破在佛教心理学方面的困惑。西方学者在东方佛教与西方现代心理科学结合的路上已走在了前沿。与许多源自于神秘东方的朴素哲学体系一样,当用现代科学的方法来诠释佛教时,西方学者的声音好像更有力量,姿态也更为自信。

纵观西方诸多研究,在佛教引入西方文化的过程中,诸多学者对佛教作了各种个性化的诠释,从天马行空的曲解到越来越精妙的翻译。而最早从心理学视角诠释佛教并获得巨大成就的译者就是卡尔·荣格。他以弗洛伊德经典精神动力心理学为理论研究基础,整合佛教禅宗和密宗的浩繁经文,以其独到的见地和思想为佛教和心理学的联姻提供了重要注解,并以此为基础形成自己独立的学派——新精神分析心理学派(分析心理学派)。这种深度心理学活跃在日益为心理学界所关注的西方文化与佛教文化的对话领域。而由于其理论较为艰深,难以广泛传播。

于是,一些心理疗法的研究者和实践者开始尝试另一种角度,就是从佛教中汲取更有益于心理治疗的活动来帮助大众认识到佛教的魅力。于是佛教中冥想的方法很快成为心理治疗者们的新宠,而这种方法旨在培养正念。正念冥想的系统训练能帮助治疗各种心理和生理疾病,比如一些躯体性疼痛、恐惧、失眠、焦虑,在临床上对抑郁症治疗及防止旧病复发也有良好的效果。虽然一些

心理治疗学者在正念的应用上还存有疑虑和争议,事实上也不可能有一种治疗方式可以包治百病。但佛教正念治疗法确实已经是心理治疗领域中不可忽视的一支新生技术力量。

这本书的作者派德玛西里·德·席尔瓦拥有东西方比较文化哲学和心理学博士学位,目前是澳大利亚莫纳什大学研究员,美国匹兹堡大学、新西兰怀卡托大学和新加坡国立大学的客座教授。他已出版的著作有《佛教和弗洛伊德的心理学》《佛教伦理与社会》等。他的这本《正念治疗法》在西方多次再版,其备受欢迎的原因不仅在于研究视角之独到,更在于他用简单易懂的笔触解读了佛教心理学中的正念哲学,并且把深奥的理论还原成了平实而大众化的行文,为有效传播正念思想打开了方便法门。

我接受这样的翻译任务,并用长达一年的时间来研究和翻译,也是基于我所在的上海心潮心理咨询中心、上海外服心理援助中心及苏州心灵花园心理咨询有限公司于2013年在上海联合设立了一个叫“禅修和内观心理研习会”的临时组织,每年不定期开展关于佛教内观禅的研讨和训练课程。我们已经累积了一些与佛教正念心理学相关的临床实践经验,所以,这样的经历对我们翻译这本书也提供了一些帮助。目前这个研习会的学员已经有近三十人。我希望在这本书出版后,这个临时组织能固定下来并定期举办活动,传递正念治疗的精神,惠及更多的求助者。

事实上,正念过程中“专注当下体验并持放松、宽容、悦纳和开放姿态”的精神在我及我所在机构的临床咨询和治疗中,对疏解挫折和痛苦情绪、调整失调性思维及帮助恢复良性行为有着良好的治疗效果。即使仅通过每周一次的循环训练课程和一些临时工作坊,都能对一些心理困惑者起到良好的作用。

我有大量的临床案例可以证明,来自正念冥想及内观等佛教修行的训练方法,可以明显改善焦虑和抑郁症状,并且这种改善是

具有持续性的。根据日常训练的频率来看,坚持训练的来访者治疗效果是持久的。即使不能坚持进行正念训练的来访者,治疗效果也可以维持长达三个月到半年。针对许多治疗方法存在心理困惑的复发等问题,正念治疗法给出的答案就是要坚持训练,这种训练包括在咨询师引导下的个体和集体训练。这部作品非常系统地把正念治疗法呈现出来,为来访者的日常自助式学习和训练提供了可贵的学习资料。同时这本书还可以作为心理咨询与治疗、精神科医师及心理学研究者的参考资料。当然,我觉得我们在这个喧嚣的世界里,如果没有一些预防心理问题的利器,一生中难免会受心理问题的干扰,所以这本书又可以作为人们摆脱日常生活困惑和压力、提升心理健康水平的案头常备资料。

除此之外,我特别希望佛教信徒及对宗教感兴趣的修行者,可以从本书中获得一份感悟,把心理学与修行相结合,让修行更加完善,德行更加圆满。

这本书的翻译过程是艰辛的,是团队合作的结晶,非一人之功。非常感谢我所在的上海心潮心理咨询中心、上海外服心理援助中心及苏州心灵花园心理咨询有限公司三家机构的全体成员给予的多方面支持。其中我的同事陈天智先生、崔璨女士、于潇女士及李杰先生参与了全程的翻译或校对工作。他们的敬业和专业的职业素养一直令我感动和欣慰。

这本书翻译过程中还得到了许多朋友的祝福和支持,上海佛教协会会长慧明法师为本书专程拨冗指导;上海佛教协会咨议委员会副主席谈贤居士以九十三岁高龄不辞辛苦地热忱关心我们的翻译工作,为我们答疑解惑;我还要感恩我的师父——高旻寺德林法师给我的感召和开示。师父今年圆寂了,我在悲思之余也以此书感恩师父对我的引领。没有这些高僧大德的帮助,我和我的同事们是不会有勇气承接和完成这项艰巨任务的。

同时,我还需要感谢在翻译本书过程中给予了热心帮助的同仁,他们有些是“禅修和内观心理研习会”的成员,有些是给予我和我的机构充分信赖的爱心咨客,有些是社会各方面的贤达。他们是杨小朝、陈菊华、高京博、陶川萍、叶盛岚、邹巴拉、袁嘉欣、韩澍、须爱芳、顾晓梅、金雅雯、金雅萍、黎佳、张悦、黄芸芸、陆萍、刘俊等爱心人士及我的助理马芸。

感谢我的父亲给予我力量和为人的德范,今年是他仙逝十周年,我也以此译作敬献给他。我冥冥之中总能感觉到父亲为我感到欣慰,这是促进我前行的最大的力量。

我还要感恩所有的心理求助者,你们的健康是我和同事们最衷心 and 诚挚的期望;没有你们的信任和激励,没有你们提供的真切个案,我们是没有经验和勇气来完成此书的翻译的。我希望这本书能成为所有咨客保护身心健康,并由此打开人生幸福之门的钥匙。

慧音居士 顾歌  
于上海心潮心理咨询中心  
2016年1月



致我们尊敬的冥想领袖

迪哈马基雅尊者

致我的家人

纪念我深爱的父母和妻子卡亚妮

我们的儿子曼尼什、阿迪斯和钱迪什

以及他们的妻子哈里尼、阿纳加和莎朗

我们的孙辈, 伊萨卡·尤加尼、阿莎、凯莎和杰德

## 致 谢

首先我想对我们的出版商麦克米伦·帕尔格雷夫(Palgrave Macmillan)致以深深的感谢,感谢他对我持续二十年的有关佛教心理学工作的关注与兴趣,并在这兴趣驱使下,使本书又有了九个新的章节,还将本书其他部分修改完善了。我还想感谢那些为这部新书重审项目建议书的编辑人员,他们为提升书的品质提出了一些创意。我要感谢麦克米伦·帕尔格雷夫的编辑人员尼古拉·琼斯(Nicola Jones),他协调了不同阶段的工作进程。

这些年来,因为很多书籍,我曾经与大量出版社的编辑合作过,但不得不说亚历克·麦考利(Alec McAulay)是一位出类拔萃的编辑。在文本与考证进展中的困难时刻,他使我内心恢复了满满自信,我们因此有了顺利的进展,并保持这种势头直到书预备付梓,我想对亚历克·麦考利致以我最真挚的感谢。

我非常感谢索玛拉特纳教授(Professor G. Somaratne)给予的援助,他是从事巴利语研究的著名学者,在处理巴利语变音符号问题上给予我不少帮助。

# 目 录

1	引言 我们生活的情绪节奏
	<b>卷一 佛教心理学导论</b>
9	第一章 佛教心理学和认知科学革命
15	第二章 佛教心理学的基本特点:一份概况
30	第三章 知觉和认知的心理学
39	第四章 动机心理学
56	第五章 情绪:西方理论导向与佛教
81	第六章 人格:哲学和心理学问题
92	第七章 心理健康和疾病
97	第八章 心灵的幸福感
109	第九章 心一身关系以及佛教文脉主义
113	第十章 走向整体心理学:融合思维和情绪
126	第十一章 佛教是默观的哲学、心理学和伦理学

## 卷二 正念心理治疗的途径

- 137 第十二章 心理咨询的本质和心理学的理论取向
- 144 第十三章 正念心理治疗的取向
- 161 第十四章 探索佛教冥想的内容和方法
- 168 第十五章 压力管理与我们生活的节奏
- 176 第十六章 忧愁的逻辑及其盟友:抑郁、沮丧和厌烦
- 194 第十七章 理解悲伤与悲伤管理:当沙漠之花盛开
- 202 第十八章 愤怒:心理动力学及其管理
- 213 第十九章 瘾症、自控及自我毁灭的谜题
- 230 第二十章 骄傲与自负:有关自我评估的情绪
- 246 第二十一章 慷慨的文化与利他的伦理
- 
- 259 阅读指引
- 267 注释
- 290 延伸阅读
- 293 参考文献

## 引言

# 我们生活的情绪节奏

本书的初衷是介绍佛教心理学和心理咨询,尤其是正念(mindfulness)治疗法。1976年本书第一次出版时,综合了里斯·戴维兹(Rhys Davids)早期的研究和卢恩·约翰逊(Rune Johanson)的著作,这些都是关于涅槃的心理学。那时,我万万没想到本书到2005年时会再版三次并增加了更多的章节。我非常感激麦克米伦·帕尔格雷夫对本书的持续关注,以及“哲学和宗教图书馆”丛书的编辑约翰·希科教授。当我在佩勒代尼耶大学的哲学系做访问学者时,约翰邀请我写了这本书。实际上,最近他写信告诉我,这本书是这一系列书籍中最成功的一本。我相信,当他看到这本书在佛教心理学和心理咨询领域获得了新的生命,也会感到欣慰。我非常感谢这所大学的老师和学生使用这本书,也非常感谢诸多佛教学者,以及所有“普通读者”对本书的持续关注。

这本书,尤其是其心理咨询部分,得益于我早期的痛苦经验,这些经验后来转变为喜悦、满足,以及从人生和工作中获得的成就感。因此,我非常高兴这本书能被学术界所接受。这本书中有一股暗流,我称之为“我们生活的情绪节奏”。它能代表我生命中的一条切实的、存在的和经验的绳索,而这绳索带领我走过了最困难的1994年(参阅第16章和17章,“哀伤”和“悲痛”)。这些经验又培育了我对自己最深层次的觉悟,包括愤怒、害怕、焦

虑、孤独,以及轻度的抑郁;并且,在平静、平和、同理心、慈悲和觉悟中,我了解了自己,同时也使我能在心理咨询的过程中,理解来访者的内心冲突和挣扎。正如佛陀曾建议自己的儿子罗睺罗(Rāhula)用照镜子的心态来观察自己的心灵,如此才能真正了解自己。在心理咨询的过程中,来访者的心灵和肢体是我的镜子,通过他们,我能看到我自己的“情绪节奏”。就如欧文·亚隆(Ervin Yalom)所说,对于来访者,咨询师其实是旅伴——陪伴他们面对生命中的困难:穿越内心的痛苦挣扎,愤怒和焦虑,逐渐体验平静和满足,领悟生命的本质。在第11章里,我将聚焦于心理治疗过程中的冥想方法,它会帮助来访者和咨询师开启一个新的生命视野。学术研究和出版给了我一个能接触大量读者的平台,在本书第二部分,我将阐述我情绪生活的真实节奏。T. S. 艾略特将繁杂经验转化为美妙形式,将个人事务转化为宇宙信息的方法,为我们提供了一种很好的洞察。

《正念治疗法》在过去的三十年里非常畅销。过去的二十多年里,在西方的几个大学的宗教和哲学系里,也开设了有关佛教心理学的课程;后来,在心理学系、心理咨询和心理治疗系里,也开设了有关佛教的课程。在其他一些国家,如泰国和斯里兰卡,有关佛教的研究占了很重要的位置。随着正念心理治疗的兴起,越来越多的读者开始关注佛教心理学的书籍。本书当然也是其中之一——每一次再版,都会加入新的章节。本书的主要内容总结为以下几点。

首先,这本书整合了正念心理咨询的重要元素,所以本书涉及佛教心理学和心理咨询两个领域。这一全新的视角强调了佛教心理学的实用价值。其次,在过去的二十几年里,在西方已经形成了几个正念心理治疗的模式。在本书的第二部分,会有几章介绍心理咨询的本质以及正念心理治疗模式,包括我发展的一些

心理治疗的方法,如正念疗法、情绪聚焦疗法(Emotion-Focused Therapy)。第三,很多年来,我一直沉浸在“情绪研究”中:本书第一部分的第5章我们将详细研究情绪。在本书第二部分,在研究心理治疗和心理咨询时,我会着重研究哀伤、悲痛/抑郁、愤怒、自负/骄傲、贪婪/瘾症,以及一些积极情绪的展示,如慷慨、慈悲、平和及泰然。“思考和感受”那一章将介绍佛教的观点,希望以此来解决西方对于情绪性质的争论:哲学和认知心理学有关情绪本质的争论。其实,这本书还反映了一个小的主题,可以被称为“我们生活的情绪节奏”。第四,这本书提取了佛教原始讲道中的精华,以心理学的模式进行编排,如认知、动机、情绪、人格、健康和安宁。我在夏威夷大学以及匹兹堡大学做访问学者时所接受的训练,促使我发展出一套独特的方法来处理一些概念——如动机、阈下的行为、情绪、意愿、意志、认知、情感、意志/欲望以及关注心灵的层面——能把各种情绪,如哀伤、悲痛、抑郁、愤怒、上瘾以及慷慨等从不同的侧面勾画出来,这归功于在大学里接受的哲学教育。第五,多年的研究、训练以及实践使我成为了一名职业心理咨询师,而“佛教心理治疗”是这本书的基础。第六,第1章关于佛教和认知科学的叙述表明这两者的结合已经引起了许多人的兴趣。第七,佛教曾被称为“冥想的科学”。第11章专门分析佛教,认为它其实是冥想的哲学、冥想心理学、冥想伦理以及冥想的教育。在其他几个章节里,我们还会在“道德心理学”的框架内讨论佛教心理学。第八,本书的最新版本有了新的面貌。这么多年的研究和教学使我发现,一个贯穿各个不同学科的光谱将哲学(尤其是关于心灵的哲学)、佛教研究、心理咨询、心理学,以及有关情绪的专业训练等连在了一起。这使本书在向现代人介绍佛教时更有韵味,就如劳伯·萧勒士(Robert H. Thouless)说的,这个奇妙的启示已经传递了两千六百多年。

一般来说,无论是大学的心理学课程,以及那些尝试使用正念疗法帮助来访者的心理咨询师,以及那些对这些新发展感兴趣的读者,都渴望一些能够整合佛教和现代心理学发展的作品。在本书第1章,佛教心理学超出了它最初的哲学范畴,而在全新的认知科学领域内探索认知、动机和情绪新的交汇点。

这个项目遇到的一个困难,就是如何平衡通俗的大众读物和严谨的学术探讨。许多大众或心理咨询师希望能将佛教心理学运用在实际生活或心理咨询中,所以便需要通俗易懂的读物;而学术研究则追求严谨的学术探讨,他们很重视当初佛陀的真实思想,以及探求佛陀修行的真实的、细节的和关键的引导。对于这一类写作,满足学术探讨的需求是必要的,而在本书的所有版本中,我尽量确保本书的学术价值。同时,我也采纳了许多读者的意见,在本书中我加上了巴利语词汇表,在正文中我也尽量使用巴利语词汇。当我引用经典语句时,尽量使它们与现实生活挂钩,以使佛陀的讲道能再创新的精神。使用这些词汇的主旨是帮助读者意识到,懂一些巴利语是有帮助的。比如说,“苦”(dukkha,痛苦,这个词汇还有悲痛、哀悼、悲伤等意思),它的意思更接近现代的“压力”;又如,在佛教里谈“好和坏”的意义与现在西方语言中“好和坏”的意义不同;再如,“业”(kamma),它至少有两层含义:有重生的意思,也有活在当下的含义。这些概念对读者理解佛教道德心理学非常重要,与现代生活越来越相关。还有,第二部分谈佛教心理咨询,这部分对那些想在实际生活中有所运用的一般读者会更有帮助。

多年来,我在导师乌达尊者(Uda Eriyagama Dhammajiva)的引导下练习冥想。导师在锡兰森林里隐修多年。他使我更深入理解佛经著作中的含义。这些经验和引导使得本书的框架更加丰满,如第8章中谈到的心灵安宁。



过去几十年对心灵哲学的相关研究使我对概念的理解更加准确,这也得益于我在夏威夷大学读博士后时所参加的那些有关心灵哲学的研讨会,这对我的写作有很大帮助。之前有许多读者反映《正念疗法》一书概念清晰且紧扣主题。本书第一部分谈理论,第二部分谈这些理论的实践,我大部分的来访者都能通过这些理论和实践克服如瘾症、压力管理以及伤悲等问题。