

WISDOM AND COMPASSION IN PSYCHOTHERAPY

心理治疗中的 智慧与慈悲

——在临床实践中深化正念

Deepening mindfulness in clinical practice

【美】Christopher K. Germer
Ronald D. Siegel 编著

朱一峰 译 李孟潮 审校



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

心理治疗中的智慧与慈悲

——在临床实践中深化正念

Wisdom and compassion in psychotherapy:
Deepening mindfulness in clinical practice

【美】Christopher K. Germer, Ronald D. Siegel 编著

朱一峰 译 李孟潮 审校

图书在版编目(CIP)数据

心理治疗中的智慧与慈悲: 在临床实践中深化正念/

(美) 克里斯托弗·K.杰默, (美) 罗纳德·D.西格尔编
著; 朱一峰译. —北京: 中国轻工业出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5184-1214-3

I. ①心… II. ①克… ②罗… ③朱… III. ①精神疗
法—研究 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第308456号

版权声明

Copyright © 2012 by Christopher K. Germer and Ronald D. Siegel

Published by arrangement with The Guilford Press

总策划: 石 铁

策划编辑: 戴 婕

责任编辑: 戴 婕

责任终审: 杜文勇

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2017年3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 25.50

字数: 241千字

书号: ISBN 978-7-5184-1214-3 定价: 72.00元

著作权合同登记 图字: 01-2015-3712

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65181109

发行电话: 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: 1012305542@qq.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换
160996Y2X101ZYW

《水滴正念译丛》总序

我从1993年接触禅修，至今已过了20多年。禅修已成为我日常生活的一部分，带给我很多积极的影响，从调节身体情绪到发现思维陷阱，乃至开发个人创造力以及促进人际关系和睦等。

2009年春，我在苏州西园寺服务，偶然看到了《抑郁症的内观认知疗法》这本书，发现西方的正念专家经过30年的摸索尝试，已将传统的禅修智慧与现代科学，诸如心理学、脑科学、神经科学等相整合，发展出一系列行之有效的治疗途径。那时心中欢喜不已，同时也谋划着如何用禅修去让自己和周围的人受益。

那年初秋，当受邀为一些义工培训的时候，我便尝试使用了书中介绍的完整练习。那是一次为期7周的具有好奇与探险精神的体验。因为没有参加过相关的课程培训，我能做的只是尽量熟悉书中的内容介绍，在自己理解体验之后带到课堂上与大家分享。

教室被安排在环境清幽的西园古刹中，那是一个安静小院里的一间中式房间，名字叫作般若堂。般若是梵语，相当于中文的“智慧”。

记得第一次上课的时候，天气还有点热。做后勤的伙伴们将教室布置得很典雅唯美，还买来了鲜花放在教室中，并准备了精美的小点心作为茶歇。我们在地板上围坐成一圈，每个人面前的小桌上都有一只白色的骨瓷小碟，里面放着一两块精致的茶点。在边上的小花瓶中，还插着几簇新采来的鲜花。许多来学习的朋友进入课堂瞬间，就被教室的环境吸引住了。

课程的开展出奇顺利。在第二次课堂上反馈第一周的回家练习时，有位中年男性说，在家中跟着录音做身体扫描练习的时候，每次都无法做完，做到一半就睡着了。尽管如此，他却感到很开心。因为他平时工作繁忙、压力大，入睡困难，睡眠质量很差，没想到正念禅修如此神奇，能如此迅速地改善他的睡眠。

在课程结束后，他再次分享了他的体验。经过7周的课堂课后练习，他的气色明显好转了，不仅脸上有了光泽，而且人也更有活力了。其他的参与者也分享了各自的身心变化。

这时，我确信并见证了西方正念专家将传统的佛法禅修引入人类的健康方面做出的有益的尝试和效果。

2011年冬，我有幸参加了西园戒幢佛学研究所的“佛学与心理学论坛”。在论坛的最后一天，主办方邀请到来自美国的正念减压创始人——卡巴金博士，为各位心理学与佛学的专家介绍正念减压在西方的产生、发展与现状。通过卡巴金博士的介绍，我欣喜地看到了正念禅修在西方近三十年的发展进程，对人们的身心健康做出的积极贡献。

于是，从2012年起，我开始参与到正念减压在国内的相关课程培训与学习中，并将学到的经验运用在平时带领的禅修课程中，得到了大家积极的反馈。同时，由于受到西园戒幢佛学研究所倡印的《正念译丛》的启发，我也希望将国外专家在正念运用中的一些优秀书籍翻译过来，惠及国内的相关专业人士，让更多国人了解、学习正念，拥有幸福快乐的人生。

2014年夏，我联系到了上海南嘉心理咨询中心的徐钧老师。徐老师既是一位资深的临床心理学家，同时又是一位长年坚持正念禅修的体验者，一直关注正念在国内的发展。当我把想组织翻译一些优秀的正念书籍的想法向他表达后，他爽快地答应了，并帮助寻找具体书籍、联络出版机构。

经过徐钧、李孟潮、刘兴华几位老师的推荐，我们最终挑选出《八周正念之旅——摆脱抑郁与情绪压力》《正念教养》《正念心理治疗师的必备技能》《心理治疗中的智慧与慈悲——在临床实践中深化正念》《夫妻和家庭治疗中的正念与接纳》五本书组成了本套丛书，它们涉及正念对情绪与压力的转化、正念对心理咨询师的支持以及正念在夫妻关系和亲子关系中的运用。

很快，在徐老师的帮助下，我们联系到中国轻工业出版社“万千心理”作为这套丛书的出版机构。在出版社戴婕编辑的推进下，这套书籍即将与大家见面。在此，我想表达深深的感恩！

感恩缅甸的羯地腊长老、焦谛卡禅师、德加尼亚禅师在禅修上对我的悉心教导！

感恩西园寺常住给予我带领禅修的机缘！

感恩为“水滴正念译丛”做出贡献的各位朋友！

愿大家：

平安 幸福 欢喜 自在

郭海峰

水滴禅室

2016年12月14日

译者序

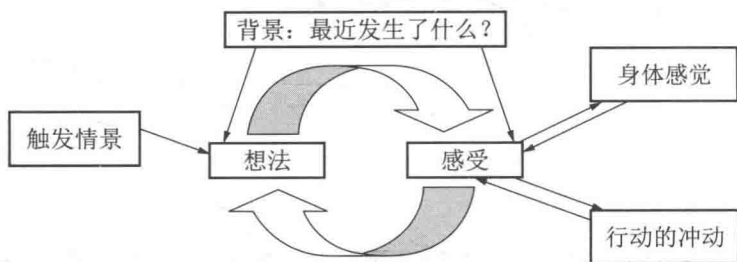
前段时间，有个朋友在知道我翻译了这本《心理治疗中的智慧与慈悲》后，提出质疑：我们老祖宗已有的东西，为何还要向老外学习呢？就好像之前经常出现的“MADE IN CHINA（中国制造）”的笑话：国人想去海外淘一些好东西，结果买回来的是“中国制造”。对此我是这样想的：既然“人人都有如来之智”，那么西方人对佛学的领悟也不会比东方人差，也会有其独到之处。我们可以看看不同文化的人对此主题的思考是什么样的。

我接触正念是从2011年开始，那段时间正是西方正念在国内开始传播之时。国内同行们从一开始的为西方同行能将东方传统修心方法引入现代心理学而欢呼雀跃，感谢他们完成了从佛学到世俗的最后一公里对接，到后来逐渐开始反思西方正念为了被世俗接受而削足适履所导致的局限性。国内的同行也开始有了更多自我思考式的关于佛学与心理学的对话，例如每两年在苏州西园寺进行的戒幢论坛，规模也一届比一届大。

佛法的智慧有宏观智慧，对人生的认识，例如三法印——无常、苦、无我；也有微观智慧，看到心理运作的规律，例如十六阶智的名色分别智、把握因缘智，能看到身心（色、受、想、行、识）如何生起、消失以及如何相互影响。如何看到这些呢？佛陀提供了一套观察工具——四念住。通过四念住练习，人们能看到微观智慧，领悟宏观智慧。西方认知行为疗法引入正念就是从微观智慧入手，如正念认知疗法会借助正念方法培养观察如下图中的身心互动、情



绪的产生以及维持。



很多人东方人觉得已得“无常、苦、无我”的大智慧，而忽视了微观智慧的重要性。而微观智慧，对身心的微观观察，恰恰是佛学中的“基础科学”，可以跨越宗教、跨越学科、跨越文化。慈悲也是如此，先证明慈悲的必然性、慈悲在心理中的作用机制，然后再善巧地运用慈悲技术进行自我调节。

因为是从认知行为疗法层面引入，所以智慧和慈悲既是认知，也是行为（训练）。因为习性往往不会因有了智慧就消失，所以还需要不断进行内隐行为的练习，“时时勤拂拭”。

感谢郭海峰老师资助“水滴正念译丛”的出版；感谢徐钧老师的推荐和信任，让我有幸能翻译此书；感谢李孟潮老师对此书的认真校对和翻译方面的指导；最后还要感谢家人对我工作的支持。

朱一峰

心理咨询师，个人执业

2016年9月于苏州

推荐序

此书最早的缘起，是郭海峰老师当年发愿，想要出版一套正念译丛，邀请我和其他人推荐书目。

当时我提出的人选标准是：（1）注重临床实用性；（2）写作有清晰结构；（3）作者、作品有一定的知名度和行业影响力；（4）反映了最近5年的佛学心理学界的临床发展；（5）单一作者专著优先，选编合著暂不考虑。

《心理治疗中的智慧与慈悲》符合前四个方面，但偏偏它是合编书。一般来说，这一类合编书因为作者众多，每个人想法和文风不同，往往效果都不太好，除非是历经考验、多次重版的经典教材。

但最终此书还是被编委会选中了。虽然它是合编书，但是主编列出的各个章节内容编排精妙，各位作者的写作风格也整齐划一，大多是比较标准的心理科学文体的写作风格。

最关键的是，这本书代表的是美国正念界的一个最新也是最重要的发展——即试图对正念培训中强调的智慧和慈悲疗法中强调的慈悲进行整合。

对于熟悉汉传佛教的人来说，智慧和慈悲的矛盾统一应该是自然而然的，本来在汉传佛教中，就有“悲智双运，福慧双修，乐空不二，止观双运”等说法。

明代智旭法师则用《易经》睽卦中说蕴含哲学来表述这种对立统一，他说，“寂照一体，明天地睽而其事同。止观双行，名男女睽而其志通。万行不出正助二行，二行不离性具。如万物不出阴阳二

爻，二爻不离太极。名万物睽而事类。”（智旭，2004）

当然，无论是佛学界还是心理治疗界，要求修习者整合统一的心态远不是智慧和慈悲这一对。

比如说在辩证行为治疗中（见图1），要求治疗师整合三对矛盾心态：改变—接受，养育—要求，不动摇—灵活。

辩证行为治疗的治疗策略的双人舞图（见图2），也非常类似藏传佛教的坛城，中央起舞的双人类似佛父—佛母双运，周围的八种元素，则类似于八正道。

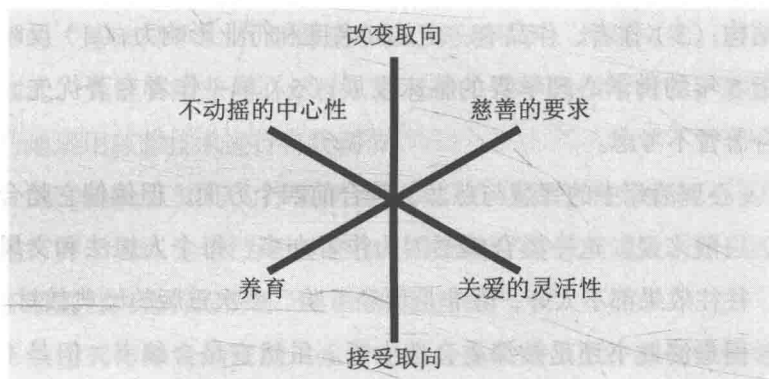


图1 辩证行为治疗治疗师的心态整合图



图2 辩证行为治疗策略双人舞图

目前心理治疗界，经过循证实践的洗礼，已经基本度过了需要证明自己有效的时期。

下一步的主要研究方向是研究治疗改变的共同因素，再下一步的研究方向是这些有效因素在治疗早期、中期和后期如何调配，即所谓的治疗改变动力学。

在这些方面，佛学对我们的启示颇多。悲智双运，当然是佛学中“共同改变因素”的最基础的两项，类似于心理治疗中的“领悟”和“共情”。

但是佛教还有好多改变模型。如南传佛教中有 37 项改变因素，被称为三十七道品（见图 3），还有瑜伽师十七地，菩萨十地，五十二阶位，三学七清净十六观智，等等。数十年前，就有荣格分析师引入了禅宗《十牛图》《牧牛图》，来描述自性化过程。仅仅这一方面，佛教就还有《五牛图》《六牛图》《十象图》等可供借鉴。

目前西方正念界只是接触和转化了佛学成果的很微小的一部分，就已经引发了革命性的改变。其他内容是否需要引进，如何引进，实在值得我们深思。

比如说，德宝法师曾经提出，如果行者多对他人进行慈心观，在进入禅定的状态下，是可能引发他心通的神通的。心理治疗师当然不太可能入四禅安止定，或许也没有必要，但是如果咨询师练习到达初禅近行定，甚至只是刹那近行定，是不是可以增强共情理解的能力呢？咨询师修行禅定会不会修出一颗出家人的心来呢？出家人心态是更适合做咨询师，还是更不适合呢？

另一方面，咨询师们贪婪地大口吸吮佛教法乳汁之时，往往没有意识到这其中的危险。

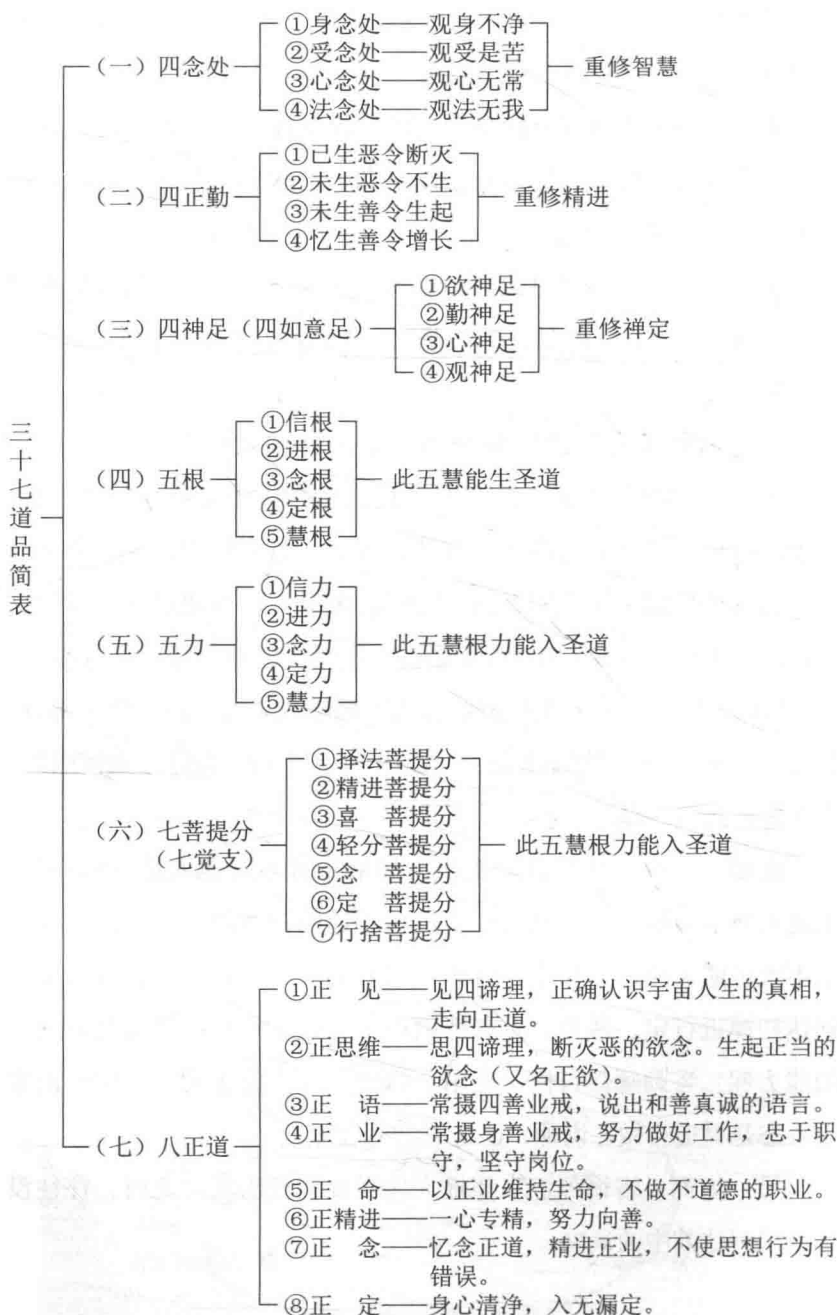


图3 三十七道品表

危险之一，佛教的术语自有其内涵，不加说明地引用佛教专业术语，会让人误以为心理治疗和佛教修行无二无别。

比如本书中所谓的“智慧”，大部分属于佛教所言的“俗智”，而非“圣智”。

在佛教中，有些本书的“智慧”成分也许要被判断为“执着贪嗔痴”。

同样，本书所说的“慈悲”，肯定不是佛教说的“大慈大悲”，离“慈心定、悲心定”也颇有些距离，有些地方甚至类似佛教说的“爱欲”。

站在佛教立场上，咨询师们如果妄称心理治疗能达到佛教修行的结果，显然是“妄语”，甚至被视为毁坏佛法、断人慧命，咨询师本来好心帮忙，结果却摇身一变，变成了让众生丧失了证悟机会的魔众。

这对好多自称佛教徒的咨询师来说，可能也是非常意外的。

危险之二，咨询师可能会产生佛教反移情，破坏了咨询伦理和咨询空间。

心理分析从弗洛伊德时代起就注意营造悬置超我，来访者可以在咨询室里自由联想，他可以骂佛祖很自恋、很变态，可以对观音菩萨产生性幻想，而治疗师总是采取好奇的态度，探索这些情绪的来源，并试图理解他们。

但是很多佛教徒咨询师开始产生佛教反移情了，他们把《心经》推荐给来访者，让来访者念大悲咒消灾。

这时候咨询师的中立位置模糊、消失了，咨询师貌似法师，又不太可能真正起到法师的作用。



“云散水流天地静，一声长啸白云头。”

咨询师渴望达到禅师这种自由无碍、动静相宜的心态是可以理解的，不过这种心态大概不是在来访者面前假装自己是禅师，就可以修炼成功的。

从丰富的中国传统文化中掘金、炼金，大概是这几代心理咨询师不可推卸的时代历史文化责任。承担这种责任同样呼唤着咨询师的智慧和慈悲。这本书向我们展现了我们的美国同行、前辈在专业进展方面的慈悲、智慧和勇气，愿它能唤醒我们的喜悦、赞叹、惭愧等良性心态，最终让我们能够为心理咨询行业的进步做出有益的贡献。

李孟潮

精神科医师，个人执业

2016年9月于上海

序

每个人都希望能快乐。经济发展和科技进步对于人类的发展是必要的，所以人们很容易认为持续的快乐可以仅靠物质上的成功或身体的舒适而获得，但这是个误解。佛法的修心传统和西方心理治疗传统教导我们：我们亲身体验的态度对于我们以及周围人的幸福来说更加重要，而不是稍纵即逝的好运或坏运。

最近几年，西方研究人员和心理治疗师已经发现，来自佛教心理学的原理和实践对缓解现代生活的压力非常有帮助。包含正念和接纳的治疗广泛而成功地运用于治疗多种身体和精神疾病。随着对佛教关于心的理解的兴趣的增强，科学家和治疗师开始研究佛教教义并进行禅修练习。他们发现这些教义和实践能从根本上改变我们对自己和他人的理解的能力，并能帮助我们更有效地工作。

在佛教传统中，有两个基本的品质被认为对我们的幸福以及适当地帮助他人是必要的，这就是慈悲(compassion)^{*}和智慧(wisdom)。它们就像鸟的双翼或马车的两个轮子，因为缺乏任何一个，鸟就无法飞翔、马车也无法运行。慈悲包括希望他人摆脱痛苦，认识到他们就像我们一样，希望获得快乐，避免痛苦。智慧包括能以清澈、明亮的双眼如实地看见事物；理解人类、物体和事件都相互依赖和

^{*} compassion 一词原对应于四无量心慈悲喜舍的悲心，是指感受到他人的痛苦，希望并愿意提供帮助来让对方的痛苦减轻。而慈心是指希望所有众生都能快乐。本书也主要侧重于悲心部分，但在西方基于 compassion 的疗法中，往往也包括了慈心的部分。所以，我们在本书中以“慈悲”来翻译 compassion 一词。——译者注



不断变化的本质。

在 2009 年 5 月，我参加了哈佛医学院的一个会议，探讨慈悲和智慧在心理治疗中的角色。我们讨论如何发展慈悲和智慧、如何对治疗师的工作有帮助，以及如何帮助来访者来培养这些品质以有助于他们克服自身的问题。这本书作为这个会议的成果，详述了我们在那里探索的很多想法。除了很多会议参与者的贡献外，它还包括其他研究者和临床学家的有趣观点。

我很高兴地看到来自佛教传统的古老学说被西方的科学家和治疗师使用，这有益于当今社会。在当今世界，很多人进入心理治疗，去理解是什么让他们不快乐，去发现如何过一个更有意义的生活。我相信，当心理治疗师开始深刻地理解慈悲和智慧时，他们便更能够帮助他们的来访者，从而给世界带来更多的和平与幸福。

致 谢

通过慈悲和智慧之眼来看，这一个小节也可体现整体。就如整个宇宙隐含在这一页纸中——地球和太阳孕育了制造这页纸的树，石油产生了电力推动印刷，货车司机和货车将此书送给你——这本书的每位作者都有一个支持他努力的宇宙。我们因此对这许多明显的或不明显的援助之手表示感谢。

我们生活在相互支持之圈中。我们要感谢 Jim Nageotte，在整个过程中，他的眼光、热情和熟练的指导。还有 Guilford 出版社的全体可信赖的合作者。很多撰稿作者也为他们的章节提供了一些协助。在这里，我们想要特别感谢临床心理学家 Christa Smith，他将 Richard Davidson 的会议谈话转换成了书面语。然后是我们那些禅修和心理治疗协会的可爱的朋友及同事。每个人都居住在我们心中的某个角落，面带微笑。

编辑一本书是一场学习的冒险，我们很感谢杰出的作者们，他们让我们超越了原先的对慈悲和智慧的理解。我们要特别向 G. Alan Marlatt 致敬，他在与他的同事一起完成他们的章节后不久就去世了。Alan 是整合佛教心理学和实证支持心理治疗的开拓者，他支持开办禅修营并深入实践，改变了我们的世界观。我们用这本书来纪念他。

我们也要感谢我们的老师——Thich Nhat Hanh、Sharon Salzberg、Joseph Goldstein、Jack Kornfield 和 Jon Kabat-Zinn 等——他们的智慧和慈悲渗透在这本书里；还有我们的很多同行、讲师和督导，他们帮助我们理解心理治疗的艺术和科学。然而，也许我们最重要的老