



正念之道

——· 每天解脱一点点 ·——

【美】Ronald D. Siegel 著 李迎潮 李孟潮 译

Everyday Practices for Everyday Problems

正念之道

——日常生活中的正念——

CRISTOPHER KERSHAW 著 王德峰 译

Everyday Practices for Everyday Problems

· 生活· 实践 ·

The Mindfulness Solution
Everyday Practices for Everyday Problems

正念之道

——每天解脱一点点

【美】Ronald D. Siegel 著
李迎潮 李孟潮 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

正念之道：每天解脱一点点 / (美) 西格尔 (Siegel, R. D.) 著, 李迎潮, 李孟潮译. —北京: 中国轻工业出版社, 2011.2

ISBN 978-7-5019-7915-8

I. ①正… II. ①西… ②李… ③李… III. ①精神
疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第215538号

版权声明

© 2010 Ronald D. Siegel
Published by The Guilford Press
A Division of Guilford Publications, Inc.

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: 北京天竺颖华印刷厂

经销: 各地新华书店

版次: 2011年2月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 26.00

字数: 292千字

书号: ISBN 978-7-5019-7915-8 定价: 50.00元

著作权合同登记 图字: 01-2010-3451

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 65288410

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wqianedu@yahoo.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

101373J6X101ZYW



推 荐 序

正念，这一技术源自东方，后来在西方被整合到现代心理治疗中，成为当代最重要的心理治疗技术之一。

当我早几年在国内介绍正念时，许多人不理解它和瑜伽或冥想的区别，他们认为自己早已经理解和掌握正念了；也有些人觉得正念不可能被理解，因为它属于高深的佛教；还有人认为正念大约就是什么都不想，坐在那里发呆……

面对这些问题，我后来想通了，这些问题之所以被提出，最大的原因就在于提问者缺乏正念。

其上述例中，没有对“正念”进行了解，就认为正念和瑜伽或冥想没有区别，这种想当然的想法是缺乏正念的；认为正念属于与佛教相关的就是高深或者不可理解的，这种想法也是过度偏颇，缺乏正念；什么都不想的发呆是正念，是否有确切证据呢？

因此，当我接到李孟潮要我给他翻译的这本书写推荐序的邀请时，我立即想到介绍正念要面对的困难——人心预设和臆测。所以在这里，我希望读者能够暂时放下之前诸如此类预设“正念为何物”的想法，尽管我相信读者的部分预设可能是对的或者至少是有价值的，但请暂时搁置这些想法，然后才能够倾听式地开放阅读正念为何。

这就是“正念”的开始。

正念，就是如其实际的明了当下的心身状态及其变化。

或许，我们此时此刻，正坐在椅子上，或者沙发上，或者正站着，翻阅着手上这本书。你是否意识到了这点，在我提醒你之前，你是否知

道自己的状态；而在我提醒你之后，你是否意识到你正在阅读这段文字，而这段文字让你产生了什么想法？或者什么感受？是令你有趣的感受，亦或是令你惊讶的感受，亦或是令你不舒服的感受？

对这些心身现象不加评判的了了分明，就是正念。

正念，最早的文献出处，来自佛教《四念住经》，它在2600年前被佛陀第一次正式介绍，是原始佛教中最核心的禅法。有时正念也被称为“观禅”或“内观禅”（Vipassanā）。

正念产生后，在亚洲地区，特别是东南亚被广泛传授，它在传承中因为地区和文化的原因逐渐演化为正念禅、禅、大手印等多种形式，但本质是相当一致的。

正念在20世纪七八十年代被介绍到西方，为心理学界所注意，由乔·卡巴金等学者介绍和研究，渐渐改良和整合为当代心理治疗中最重要的概念和技术之一（mindfulness），并因此诞生了正念减压疗法（MBSR）、辩证行为疗法（DBT）、接受实现疗法（ACT）、正念认知疗法（MBCT）等当代著名心理疗法。

当我写本篇序言时，第十三届中国心理学学术大会将在上海召开，会议期间会有一个“正念”专题的分会场，这代表着正念逐渐开始为中国心理学界所认识。

本书作者西格尔，是西方心理学界教学和研究正念技术的著名学者之一，他自己练习正念有几十年之久。在本书写作中，他不但全方位地介绍了正念的练习和正念的广泛运用，包括正念在焦虑、抑郁、疼痛情况下的运用，同时也介绍了如何创造性的运用正念在婚恋亲密关系、亲子关系、衰老和死亡等人生方面的运用，其中不乏他自己运用正念的鲜活经验。

当下，在你心身中，有什么想法或者感受正在发生？

或许你忘记了。但不要紧。认识和接受目前这种状态，仅仅了解它，不要评判它，如其所是的轻轻接触它，你的正念或许正在开始。

如果你感受到某种兴趣，这是接触正念的开始，或许你可以继续认真阅读本书，然后透过本书来让你对自己的生命有所正念，一种新的生命视角会渐渐为你打开。

徐 钧

2010年11月3日于上海



前言

当我第一次在大学开始进行正念练习* (mindfulness practice) 时，我就对它留下了深刻的印象。学会专注于并接受当下的状态，让自己真正静下心来感觉玫瑰的芳香，这让我立刻就有了很好的体会。我的各种担忧，包括是否能得到好的分数、是否能找到女朋友、自己是否够酷，所有这一切杂念开始离我越来越远，无聊的感受也随之消失了。我当时就在想，像这样练习几年之后，我一定可以让自己远离痛苦与烦恼，我一定可以快乐地享受自己的生活。

很遗憾，事情并不像我想象的那样。不久后我就意识到，正念练习也不是什么非常有效的精神抚慰剂，它并不会真正解除你的痛苦。且慢！先不要把这本书丢到一旁。正念练习所提供的实际上是一种更有价值的东西。虽然它不是什么精神抚慰剂，但它能帮助我们看清那些导致不必要痛苦的思维习惯，它能提供一种方法来改变这些习惯。在进行练习不

* mindfulness 一词目前中文有“内观”、“正念”、“专注力”、“全心全意”、“觉察”、“静观”等译法。在英语语境中，这个词最初对应于巴利语的 sati，在中国的大乘佛教中往往被翻译为“念”，这个译名来自梵语 smṛti。“正确地忆念”被称为“正念”，对应的是巴利语中 samm ā-sati，梵语中的 samyak-smṛti。正念是佛教所说八正道之一，从准确程度来说，正念是最准确反映 mindfulness 一词的译法。“内观”是指正念禅修的实际操作内容，对应的英文是 insight meditation，对应的巴利语是 Vipassan ā。但是，mindfulness 一词随着近年来在欧美宗教界、心理学界的普及和广泛应用，已经具有了广泛的意义，其内涵开始超出了佛教修行术语的范畴。本书中会主要以“正念”来翻译 mindfulness 一词，某些情况下需要换用其他译法时，会特别标注。——译者注

久之后我就发现为什么我极少能让自己享受当下的生活，因为我的思想不断被卷入了对下一次舞会的幻想以及对下一篇论文的担忧中。我同时也注意到，始终伴随着我、影响着我的心情、让我压力重重的还有下面这些想法：“我是否够聪明？我有没有吸引力？我够不够优秀？我能不能获得成功？”我还发现，尽管我不断努力，但不管我获得了好的分数、有了新的女朋友，还是赢得了网球比赛，这一切所带来的兴奋感都不能持续很长时间。不久后我又在为下一次胜利或下一次快乐不停奔忙着。

幸运的是，正念练习^{*}。不仅告诉我为什么这些思维习惯无法给我带来快乐，它同时给我提供了另外一种替代选择，这是一种让我更加轻松的生活方式，是一种让我不再那么担心自己是否能够获得成功、是否能够避开挫折的生活方法。通过练习，我更能欣赏到上学路上绿树成荫的美，更能品味到餐厅中香气扑鼻的食物，也更能专注于朋友间的友谊。我可以让自己的思维和感受来去自如，而不至于使自己陷入其中不能自拔。这种专注于当下的生活方式开始转变了我看待生活中的成功与挫折的态度。在我学会如何管理而不是逃避自己的愤怒、悲伤、脆弱等情感时，即使在像女朋友爱上别人离我而去这样非常艰难的时候，我也能够控制好自己。

我自己的孩子现在也上大学了。她们喜欢告诉我，她们实在看不出来我像一个有将近40年正念练习经验的人。在开车去赴约的路上，如果时间很紧的话，我常常就会感到很紧张，于是，我的说话方式也会发生变化，孩子们会委婉地把这种说话方式称为“那种腔调”。这个时候她们会对我说：“爸爸，你不是在教别人怎么样活在当下吗？正念练习难道没有教你怎么样去接受无法改变的事实吗？”在这种情况下，我往往没有心情去搭理她们。

我女儿的年龄也不算小了，她们应该完全可以理解什么才是科学的方法。所以，我这样告诉她们，人类并没有一个完善的控制体系。如果没有正念练习的话，我们也无法明确了解每天的问题会给自己带来多大烦恼。我的个人经验和研究结果让我深信，日常问题所带来的烦恼与痛苦远大于我们的想象。在我进行正念练习的初期，我希望它能带给我全新而完整的人格。现在我发现，正念练习的确帮助我从健康的人格中享

^{*} 译者注，也可以翻译为“正念修行”

受到更多快乐。与此同时，它还让我获得了有效应对生活中各种不可避免的挑战的工具。如果没有这种工具，恐怕我现在的情况会一团糟。

正念练习不仅给我本人带来了很大的帮助，它同样也能帮助众多正在因各种问题而饱受困扰的人们。研究证明，正念练习不仅能帮助我们有效应对焦虑情绪——如担心赴约迟到，也能帮助我们有效应对悲伤、抑郁以及与压力相关的其他症状——如失眠、消化不良、性方面的问题、慢性疼痛以及各种对酒精、毒品、甚至对食品、赌博、购物的上瘾行为。它还能帮助我们更好地同自己的孩子、父母、朋友、同事以及伴侣相处。它甚至能让我们以更加优雅的方式度过自己的一生，让我们不必依赖于变化无常的命运就可以寻求到自己的幸福。

一种练习怎么有可能来应对那么多不同的问题呢？这些问题之所以会变得越来越严重，都是由于我们与生俱来的同一种倾向性：在我们想要获得良好感受的过程中，我们试图去避开那些不舒适的感觉，但结果却发现这反而加重了我们的烦恼。后面我们会看到，各种各样的问题实际上都来源于我们最初试图逃避问题的尝试。通过以一种基于当下体验的全新方式，正念练习给我们提供了令人出乎意料的解决方案。

我们很多人实在太忙了，以至于要在自己的生活中再增加一项新的内容都是件过于奢侈的事情，即使这个东西有可能给我们带来很大帮助。但是正念练习一个好的方面是，它可以用不同的练习方法来适应不同的生活方式。尽管正式的禅修（meditation）^{*}，是一种需要专门抽出一段时间来进行的重要的练习方法，但其他一些正念练习则可以通过将其融合到我们的日常生活中而得以实现：在刷牙的时候，在驾车上班的途中，在遛狗的时候，在排队等候的时候。事实上，大多数人会发现一旦开始正念练习后，就觉得时间好像多了起来。在获得更多宁静感、消除更多压力的同时，大多数人会变得更加专注，也更有效率。我们会因为失控而痛哭；我们会因为愤怒、恐慌或崩溃而说出或做出某件以后会后悔的事情，即使在这样的時候，我们也可以找到一些可供自己使用的正念练

* meditation 在英语中用来指称所有宗教的修行，从基督教的灵修、佛教的禅修，到道家的静坐、印度教的冥想，甚至哲学界的“思考”、科学界的“沉思”都可以使用 meditation 来指称，这个词最早起源于拉丁语的 meditatio，泛指任何身体或智力上的锻炼。本书中 meditaion 一般是指汉语中的“禅修”、“修行”的意思，某些地方是广义的 meditation 时，译为“冥想”。——译者注

习方法。这些练习是通过帮助我们减少日后需要清除的混乱而让我们的生活变得更加轻松。

我的正念练习开始于大学期间，我一直不间断地进行这项练习直到我接受训练并成为了一名临床心理学家。它为我当时学习心理学提供了很好的背景支持。在我进行这项练习的初期，极少有心理健康专业人员会对正念感兴趣。20 世纪 80 年代初，我有幸加入了一个由一些志趣相投的临床医师所组成的正念练习小组。多年以来，我们定期会面，共同讨论传统心理学和正念修行之间可以相互借鉴的地方。由于禅修和类似的练习方式在当时并没有得到普遍的重视，所以我们并没有在更广泛的专业领域发出更多的声音。没有人希望受到这样们的指责：“婴儿期没有达成的希望回归海洋同一性状态的渴望。”弗洛伊德将这看作是冥想（meditation）背后的无意识动机。

在 20 世纪 90 年代末，情况发生了改变。我和我的同事们开始有机会在一些工作坊中呈现某些我们曾经私下里进行讨论的观点。越来越多的心理健康专业人员逐渐开始对正念产生了兴趣。不久后，它的发展得到了进一步加速。几乎在一夜之间，正念练习就成为了心理健康领域最受重视的治疗方法之一。有很多人在对它进行探讨和研究。我和我的同事们被邀请去写书或者是到各个地方进行教学。我们介绍如何在心理治疗中或心理治疗外来应用这种练习方法解决各种各样情感和行为方面的障碍。基于正念的各种治疗方法在全世界得到了发展。它们被尝试用于去解决各种各样的问题。结果证明，它们的确很有效果。

尽管正念练习在西方还是一个相对较新的概念，但在亚洲文化中，它已经经过了数千年不断完善的过程。在职业生涯过程中，我和我的同事们也一直在不断学习、吸收着这项具有悠久历史的技术。因此，本书也可以说是我们很多人共同努力的成果。本书内容涉及以下几个方面：开发了正念练习的传统中历代传承下来的智慧；数十年以来，我的同事们在尝试将正念与心理治疗相结合的过程中所获得的一些领悟；研究人员和临床工作者在开发基于正念的技术并将其应用于各种各样心理症状的治疗过程中而得到的一些最新成果。本书也包括了我从自身以及从我的患者身上所学到的一些东西。这些患者一直在通过正念练习来应对各种常见或者不那么常见的问题。

因为本书中真正属于我独创的内容并不多，所以，我在这里想要

感谢很多对本书做出贡献的人。长期以来，我的那些在正念与心理治疗研究所工作的朋友和同事给了我极大的帮助，他们不仅让我更好地理解本书的主题，也对我的教学和写作工作给予了很大的支持。在已经过早去世的菲利普·艾热诺（Philip Aranow）的尽心尽职的领导下，我们的研究所才得到了今天这样很好的发展。其中各位成员同样以其独特的个人见解和专业知 识做出了非凡的贡献，他们是：保罗·富尔顿（Paul Fulton）、特鲁迪·顾德门（Trudy Goodman）、萨拉·拉热（Sara Lazar）、比尔·摩根（Bill Morgan）、斯蒂芬妮·摩根（Stephanie Morgan）、苏珊·摩根（Susan Morgan）、安德鲁·澳兰斯奇（Andrew Olendzki）、汤姆·派杜勒（Tom Pedula）、苏珊·M·波拉克（Susan M. Pollak）、查尔斯·斯泰伦（Charles Styron）、珍妮特·萨瑞（Janet Surrey）。在这里，我尤其要感谢克里斯多夫·杰默（Christopher Germer），是他建议吉尔福特出版社（The Guilford Press）邀请我写这本书，并鼓励我接受了这份邀请。

我也要感谢所有那些让我受益匪浅的老师，他们教会我正念练习的方法，并让我了解了将其融合到其他领域的可能，尤其是嘉瓦仁波切、杰克·康菲尔德（Jack Kornfield）、约瑟夫·戈尔兹坦（Joseph Goldstein）、莎朗·萨尔兹堡（Sharon Salzberg）、创巴仁波切（Chogyam Trungpa）、一行禅师（Thich Nhat Hahn）、铃木俊隆（Shunryu Suzuki）、罗姆·达斯（Ram Das）、佩玛·秋卓（Pema Chodrin）、塔拉·布莱克（Tara Brach）、瑟雅·达斯（Surya Das）、拉里·罗森伯格（Larry Rosenberg）。在这里，我还要感谢一些勇于推进正念练习的倡导者。他们让我们对正念练习有了进一步的了解，并让我们认识到正念练习对日常问题以及一些更严重的精神障碍所取到的帮助作用。他们是：乔·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）、马莎·林内翰（Marsha Linehan）、津戴尔·西戈尔（Zindel Segal）、斯蒂文·黑茨（Steven Hayes）、艾伦·马勒特（Alan Marlatt）、丽兹·诺墨（Liz Roemer）、苏珊·澳西洛（Susan Orsilo）、杰克·恩格尔勒（Jack Engler）、丹尼尔·高曼（Daniel Goleman）、丹尼尔·西格尔（Daniel Siegel）、理查德·戴维森（Richard Davidson）、马克·爱普斯坦（Mark Epstein）、巴里·马杰德（Barry Magid）以及杰弗里·鲁宾（Jeffrey Rubin）。

我还要感谢美国国内的下列学校和机构中我所有的老师、朋友、学

生和同事：罗格斯（Rutgers）大学应用与专业心理学研究生院、哈佛医学院、剑桥健康联盟、剑桥青年指导中心、南海岸咨询中心，他们帮助我学会并了解了临床心理学。同时，我还要感谢我所有的患者。多年以来，出于对我的信任，他们在向我倾诉内心烦恼的同时，也让我更加深入地了解了人类的痛苦与快乐。我还要感谢我的同事，他们让我有机会通过教学开发出本书中的很多观点。他们是：露丝·布西里斯基（Ruth Buczynski）、理查德·菲尔茨（Richard Fields）、罗伯·古尔瑞特（Rob Guerette）、盖里·皮亚杰（Gerry Piaget）、朱迪·瑞勒·普莱特（Judy Reiner Platt）、理查·西蒙（Rich Simon）。

这里要感谢的还有吉尔福特出版社的每一位工作人员。正是有了他们热情坚定的支持，本书才得以创作并出版。我尤其要感谢本书的两位编辑：克里斯·本顿（Chris Benton）和凯蒂·摩尔（Kitty Moore）。能够和像他们这样即有经验又有才能，同时还通晓心理学知识的专业人员合作让我深感荣幸。他们与生俱来的幽默感也让我印象深刻。

我最后要感谢我的亲属和家人。他们在我的生活中，尤其是在创作本书的过程中，给予了我自始至终的支持。由于篇幅有限，我无法提及他们每一个人。尽管如此，我还是要特默感谢我的父母索尔·西格尔和克莱尔·西格尔（Sol and Claire Siegel）。他们让我有了一个安稳而充满关爱的童年，并且这种关爱一直延续到现在。我也要感谢长久以来作为朋友陪伴在我身旁的哥哥丹·西格尔（Dan Siegel）。还要感谢我的两个女儿亚历山德拉·西格尔和朱丽娅·西格尔（Alexandra and Julia Siegel），谢谢她们给予我的爱、理解和鼓励。

我最需要感谢的是我的妻子吉娜·阿隆斯（Gina Arons）。尽管她完全明白在我接受这项工作之后她就不得不放弃一些东西，但她还是始终在鼓励我。她一直用关爱在支持我，帮助我做一些实践性工作和编辑工作，为我准备食物，忍受我的情绪起伏；当我把大量时间花在计算机旁时，她耐心地等待我。她为我每一本新书的创作都做出了很大的牺牲。



目 录

第一部分 正念何以重要 /1

第一章	生活艰难，人皆如此·····	3
	快乐是可以得到的，但有待你的选择·····	4
	正念：解决问题的良药·····	6
	我们的预后是可怕的·····	7
	被快乐钩住·····	9
	为己之利，过度聪明·····	11
	过滤我们的生活·····	14
	一切皆会过去·····	16
	未获成功·····	19
	爱让人受伤·····	23
	痛苦大于快乐·····	24
	都是我的错·····	26
	正念练习，解决之道·····	27
第二章	正念——解决之道·····	29
	日常丧失正念·····	30
	什么最重要·····	32
	正念的起源·····	35
	正念练习·····	36
	来自于实验室的证据支持·····	38

	一个问题还是多个问题·····	41
	“潜水员”法·····	42
	学会与自己的体验共处·····	46
	正念练习的多样性·····	47
	我应该如何开始·····	50
	避免混淆：正念练习不是什么·····	52
第三章	学习正念修行·····	57
	对焦·····	58
	坐好，什么都别做·····	60
	专注练习·····	65
	一个由呼吸带来的众多体验方法·····	67
	让修行成为你生活的一部分·····	69
	活动中的禅修：行禅·····	71
	自下而上的禅修：身体扫描·····	76
	以少换多：食禅·····	78
	带有正念地进餐·····	81
第四章	培养正念的生活·····	85
	从专注到正念·····	85
	培养接受的态度·····	87
	越来越复杂了——我该怎么选择？·····	91
	非正式正念练习·····	94
	小型闭关·····	96
	救生用具·····	97
	融为一体：过正念的生活·····	98
	基本练习方法·····	100
	阻碍和支持·····	102
 第二部分 应对身心紊乱和人际关系的日常练习 /109		
第五章	与恐惧为友：应对担忧与焦虑·····	111
	到底什么是焦虑·····	114
	生理现象的悲剧：另一个进化故事·····	115
	我们的思维疾病：前倾性·····	116

	我们真正害怕的是什么·····	119
	逃避行为：活动中的潜水员·····	122
	效果显著的认知行为疗法·····	127
	焦虑时的正念练习方法·····	129
	明智的行动·····	138
	结合应用·····	138
	应对焦虑和恐惧的正念练习·····	142
	制定一项计划·····	143
	在你需要更多帮助时·····	144
第六章	进入黑暗之地·····	147
	抑郁的多样性·····	147
	全或无·····	150
	思维疾病再次来访·····	155
	求助于当下时刻·····	164
	进入黑暗之地·····	166
	将抑郁当作一个机会·····	171
	综合运用·····	174
	对抗抑郁的正念练习·····	180
	制定一项计划·····	181
	我可以从心理治疗、药物或其他方法中受益吗·····	182
第七章	超越应对症状：将疼痛和与压力相关的症状进行转化·····	185
	一种原因，多种病痛·····	186
	慢性背痛的奇怪病例·····	186
	背部感受计划·····	192
	综合应用·····	203
	其他疼痛症状·····	205
	消化功能障碍·····	206
	失眠·····	213
	应对疼痛和与压力相关病症的正念练习·····	217
	制订一项计划·····	218
	在你需要更多帮助时·····	218
	一个问题，多个方面·····	220

第八章	充分经历磨难	221
	我是谁	222
	为什么我们认识不到这一点？	225
	构建身份与自我	227
	了解自我，与你相处	232
	拥抱情绪	235
	相互倾听	237
	穿太空服和不穿太空服的生活	239
	关系中的正念	241
	为人父母	246
	爱与限制	251
	综合运用：练习关系中的正念	256
	用于充分经历磨难的正念练习：关系	259
	制定一项计划	260
	在你的关系问题需要得到进一步帮助时	261
第九章	摆脱恶习	263
	内疚、羞愧与其他各种快乐	266
	练习正念的道德观	268
	沦为奴隶	272
	饮食	273
	麻醉剂	280
	工作、赌博、购物和性	290
	应对恶习的正念练习	292
	制定一项计划	293
第十章	变老不易：改变你同衰老、疾病、死亡的关系	295
	我们害怕什么	296
	“不在意”先于“没关系”	300
	一切都在变化中	301
	应对疾病	306
	死亡	312
	联结	318
	综合应用：拥抱非永恒性	322

应对衰老、疾病和死亡的正念练习	325
制订一项计划	326
你可以去寻求更多的帮助	327
第十一章 还有什么	329
在你需要进一步帮助时	339
译者后记	343
资 源	347
注 解	359
索 引	367