



佛学与心理治疗丛书



Mindfulness and
EXPANDING THE
COGNITIVE-BEHAVIORAL
TRADITION Acceptance

正念与接受

认知行为疗法第三浪潮


〔美〕史蒂文·C.海斯 维多利亚·M.福利特 玛莎·M.莱恩汉 编
叶红萍等 译 李 鸣 审校

Mindfulness and Acceptance

正念与接受

以知念为修行法要——《正念与接受》

THE BOOK OF MINDFULNESS AND ACCEPTANCE
BY THICH NHAT HANH

 佛学与心理治疗丛书

Mindfulness and
EXPANDING THE
COGNITIVE-BEHAVIORAL
TRADITION Acceptance

正念与接受
认知行为疗法第三浪潮

〔美〕史蒂文·C.海斯 维多利亚·M.福利特 玛莎·M.莱恩汉 编
叶红萍等 译 李 鸣 审校

东方出版中心

图书在版编目(CIP)数据

正念与接受:认知行为疗法第三浪潮/(美)海斯
等编;叶红萍等编译. —上海:东方出版中心,
2010.10

ISBN 978-7-5473-0226-2

I. ①正… II. ①海…②叶… III. ①认知—行为疗
法—研究 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第192961号

正念与接受:认知行为疗法第三浪潮

出版发行:东方出版中心

地 址:上海市仙霞路345号

电 话:021-62417400

邮政编码:200336

经 销:全国新华书店

印 刷:昆山亭林印刷有限责任公司

开 本:710×1020毫米 1/16

字 数:280千

印 张:20

印 数:0,001—3,250

版 次:2010年10月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5473-0226-2

定 价:30.00元

版权所有,侵权必究

“佛学与心理治疗”译丛编委会

主 编：济 群 申荷永

执行主编：徐 钧

编 委：徐光兴 张天布 李孟潮 朱建军
观 云 成 峰 界 文 宗 净
恒 强 真 净 如 吉 廖乐根
李孟浩 叶红萍 董建中 吴燕霞
(排名无先后)

谨以此书献给我的朋友及导师约翰·D.科恩

——史蒂文·C.海斯

谨以此书献给我身边的每一位良师益友：我的来访者、学生及导师

——维多利亚·M.福利特

谨以此书献给我敬爱的朋友及导师，戴蒙德桑巴的帕特·霍克禅师

——玛莎·M.莱恩汉

本书编者

史蒂文·C. 海斯

史蒂文·C. 海斯博士(Steven C. Hayes, PhD)是美国内华达大学心理学系教授,公开发表著作 20 余部、论文 325 篇,研究方向为人类语言和认知特征分析,以及语言和认知在理解和缓解人类痛苦方面的应用。海斯博士目前是美国心理协会第二十五分会、美国应用和预防心理协会以及美国行为治疗发展协会的主席,美国国立卫生研究院国家药物滥用咨询委员会顾问。他还曾担任过由其协助创建的美国心理学会的第二任财务主管。

维多利亚·M. 福利特

维多利亚·M. 福利特博士(Victoria M. Follette, PhD)是内华达大学心理学系主任、教授,内华达创伤研究机构负责人,致力于运用情景行为法了解创伤过程。研究领域包括将科学引入临床治疗,以及在治疗中综合运用正念和接受。

玛莎·M. 莱恩汉

玛莎·M. 莱恩汉博士(Marsha M. Linehan, PhD)是华盛顿大学心理学教授、精神病学和行为科学系兼职教授及行为研究和治疗门诊部主任,该机构针对为严重心理障碍和多重障碍患者开发新的治疗方法并评估其疗效的研究项目而设立。莱恩汉博士的主要研究方向为行为治疗在自杀行为、药物滥用以及边缘性人格障碍中的应用。她曾担任过美国行为治疗发展协会的主席。目前为美国心理协会、美国心理病理学协会会员,美国行为心理委员会专科医生。莱恩汉博士出版过两本治疗学专著,分别是《边缘性人格障碍的认知—行为治疗》(*Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*, 1993, The Guilford Press)和《边缘性人格障碍治疗技术辅导手册》(*Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder*, 1993, The Guilford Press);她还在科学杂志上发表过多篇专业论文,同时担任多家专业杂志的编委。

本书作者

迈克尔·阿迪斯 (Michael Addis, PhD), 理学博士, 伍斯特克拉克大学心理学系, 马萨诸塞州。

凯特·M. 艾弗森 (Kate M. Iverson, BA), 文学士, 内华达大学里诺校区心理学系, 内华达州。

苏珊·M. 奥西罗 (Susan M. Orsillo, PhD), 理学博士, 波士顿美国退休人员医疗中心女性健康科学部, 马萨诸塞州。

萨拉·W. 博恩 (Sarah W. Bowen, BA), 文学士, 西雅图华盛顿大学心理学系, 华盛顿州。

T·D. 博克沃 (T. D. Borkovec, PhD), 理学博士, 宾州州立大学心理学系, 宾夕法尼亚州。

马德伦·博林 (Madelon Bolling, PhD), 理学博士, 西雅图华盛顿大学心理学系, 华盛顿州。

阿瑟·W. 布卢姆 (Arthur W. Blume, PhD), 理学博士, 得克萨斯大学埃尔帕索分校心理学系, 得克萨斯州。

梅维斯·蔡 (Mavis Tsai, PhD), 博士, 私人开业, 西雅图, 华盛顿州。

维多利亚·M. 福利特 (Victoria M. Follette, PhD), 理学博士, 内华达大学里诺校区心理学系, 内华达州。

蒂亚拉·M. 迪尔沃思 (Tiara M. Dillworth, BA), 文学士, 西雅图华盛顿大学心理学系, 华盛顿州。

索纳·迪米德简 (Sona Dimidjian, MSW), 社会工作硕士, 西雅图华盛顿大学心理学系, 华盛顿州。

约翰·D.蒂斯代尔(John D. Teasdale, Dphil),理学博士,MRC认知与脑科学组,英国剑桥。

艾伦·E.弗卢泽蒂(Alan E. Fruzzetti, PhD),理学博士,内华达大学里诺校区心理学系,内华达州。

史蒂文·C.海斯(Steven C. Hayes, PhD),理学博士,内华达大学里诺校区心理学系,内华达州。

曼德拉·L.拉斯马森·霍尔(Mandra L. Rasmussen Hall, MA),文学硕士,内华达大学里诺校区心理学系,内华达州。

克里斯塔·S.加蒂斯(Krista S. Gattis, MA),文学硕士,洛杉矶加利福尼亚大学心理学系,加利福尼亚州。

乔纳森·W.坎特(Jonathan W. Kanter, PhD),理学博士,威斯康星大学密尔沃基分校,威斯康星州。

里克·克拉彻(Rick Crutcher, BA),文学士,埃塞尔西北禅修中心,华盛顿州。

安德鲁·克里斯坦森(Andrew Christensen, PhD),理学博士,洛杉矶加利福尼亚大学心理学系,加利福尼亚州。

罗伯特·J.科伦伯格(Robert J. Kohlenberg, PhD),理学博士,西雅图华盛顿大学心理学系,华盛顿州。

玛丽·E.拉里默(Mary E. Larimer, PhD),理学博士,西雅图华盛顿大学精神病学和行为科学系,华盛顿州。

玛莎·M.莱恩汉(Marsha M. Linehan, PhD),理学博士,西雅图华盛顿大学心理学系,华盛顿州。

希瑟·S.朗扎克(Heather S. Lonczak, PhD),理学博士,西雅图华盛顿大学心理学系,华盛顿州。

珍妮弗·布洛克·勒纳(Jennifer Block Lerner, PhD),理学博士,萨拉托加泉市斯基德莫尔大学,纽约州。

克莱夫·J.罗宾斯(Clive J. Robins, PhD),理学博士,精神病学和行为科学系,达勒姆杜克大学医疗中心,北加利福尼亚州。

伊丽莎白·罗默(Lizabeth Roemer, PhD),理学博士,波士顿马萨诸塞大学心理学系,马萨诸塞州。

G.艾伦·马拉特(G. Alan Marlatt, PhD),理学博士,西雅图华盛顿大学心理学系,华盛顿州。

克里斯托弗·马特尔(Christopher Martell, PhD),理学博士,私人开业兼西雅图华盛顿大学心理学系,华盛顿州。

劳拉·玛丽·迈克弗森(Laura Marie MacPherson, MS),理科硕士,西雅图华盛顿大学心理学系,华盛顿州。

埃米·R.默雷尔(Amy R. Murrell, MA),文学硕士,密西西比大学心理学系,密西西比州。

凯瑟琳·M.帕尔姆(Kathleen M. Palm, MA),文学硕士,普罗维登斯布朗大学心理辅导中心,罗得岛州。

昌西·帕克(Chauncey Parker, BS),理学士,西雅图华盛顿大学心理学系,华盛顿州。

乔治·A.帕克斯(George A. Parks, PhD),理学博士,西雅图华盛顿大学心理学系,华盛顿州。

米亚·塞维尔 (Mia Sevier, MA), 文学硕士, 宾州州立大学心理学系, 宾夕法尼亚州。

布赖恩·沙普尔斯 (Brian Sharpless, MS, MA), 理学硕士, 文学硕士, 宾州州立大学心理学系, 宾夕法尼亚州。

亨利·施密特三世 (Henry Schmidt III, PhD), 理学博士, 西雅图行为综合研究公司, 华盛顿州。

马修·T. 塔尔 (Matthew T. Tull, MA), 文学硕士, 波士顿马萨诸塞大学心理学系, 马萨诸塞州。

G. 特伦斯·威尔逊 (G. Terence Wilson, PhD), 理学博士, 皮斯卡塔韦罗格斯大学心理学院, 新泽西州。

凯利·G. 威尔逊 (Kelly G. Wilson, PhD), 理学博士, 密西西比大学心理学系, 密西西比州。

里奥·韦克斯纳 (Reo Wexner, MS), 理学

硕士, 西雅图华盛顿大学心理学系, 华盛顿州。

J. 马克·G. 威廉姆斯 (J. Mark G. Williams, Dphil), 理学博士, 牛津大学心理学系, 英国牛津。

凯蒂·维特基维兹 (Katie Witkiewitz, MA), 文学硕士, 西雅图华盛顿大学心理学系, 华盛顿州。

津德尔·V. 西格尔 (Zindel V. Segal, PhD), 理学博士, 多伦多大学精神病学和心理学系, 加拿大安大略省。

洛勒雷·E. 辛普森 (Lorelei E. Simpson, MA), 文学硕士, 洛杉矶加利福尼亚大学心理学系, 加利福尼亚州。

特蕾西·辛普森 (Tracy Simpson, PhD), 理学博士, 华盛顿大学精神病学系兼西雅图普及桑大学医疗中心, 华盛顿州。

我们不会认为，它的本身就是苦因，就是心理疾病的根源所在。而佛法所解决的，不仅是异常的心理问题，还针对那些我们习以为常的烦恼，以及在生命中潜伏已久却未被发觉的病灶。从佛法观点来看，每个人都是无明烦恼的病毒携带者，区别只在于发作程度的轻重，在于是否超越常人认定的范围。

这些年，亚健康的概念已经为人熟知。其实，我们的心灵又何尝不是处在亚健康，甚至不健康的状态呢？据有关资料表明，心理疾病的发病率正呈现逐年上升的趋势，成为 21 世纪危害人们身心健康的重大隐患。而它给个体、家庭和社会带来的危害，也越来越不容忽视。看看媒体上那些触目惊心的报道吧，多少人因此走上了绝路，多少人又将他人送上了绝路？或许，每个自杀者和施暴者都有不同的人生故事，但最大的共同点，就是他们有着扭曲而受伤的心，有着无法承受的内心痛苦。我们看到的，是生命的摧毁和被摧毁，而在这些悲剧的背后，无一不是心的问题——是心病了，病得很重。

与这些灰色故事相反的，则是充斥整个时代的喧哗、娱乐和声色。为什么今天的人格需要娱乐来支撑？为什么宁愿将生命无休止地挥霍在声色中？固然是由欲望的驱使，但在很大程度上，也是一种本能的掩饰。每个生命都有与生俱来的迷惑——因为我们不了解生命真相，不知道生从何来，死往何去，甚至不知道“我是谁”——这些没有答案的问题，就像生命中无法愈合的伤口，不时令我们隐隐作痛。不仅如此，它还使我们对自己产生错误认定，从而失去方向，陷入荒谬颠倒的生活。哲人说：“没有思考过的人生是不值得过的。”事实上，如果没有正确的方法，思考只会让我们更痛苦，更茫然。所以，很多人都会逃避这种思考，用一些娱乐来掩盖它，好像这样就永远看不见伤口，看不见那些让我们不安的问题。殊不知，这种讳疾忌医终究会埋下更大的隐患，带来更深的伤害。

看到这些，我越发感到佛法对于今天这个时代的重要性。那么，怎样才能使佛法真正走进人们的生活，成为他们的心灵良药和终极依归？在过去十多年，我所做的，主要是以“人生佛教”为立足点，用佛法智慧解决人生和社会存在的各种问题。在这个过程中，我注意到，人类的一切问题归根结底都是心灵问题。正是因为观念和心态的不同，决定了人生道路的千差万别。佛教为我们提供的，正是对世界、对人生的一种认识，通过对认识的调整，完成心态乃至生命

品质的改善。

2007年,我应邀参加“第五届海峡两岸心理辅导论坛”,并在会上作了“佛法对心理问题的解决”的讲座。论坛期间,通过和一些与会者的对话,萌生了促进佛教界与心理学界交流的愿望。也可以说,二十年前的想法开始因缘成熟,逐渐成形了。此后两年,我陆续接到不少来自心理学界的邀请,并参加了“复旦大学第二届中国荣格学术周”、中德心理治疗研究院的“心理学界与佛学界的对话”、“首届华人应用心理学发展论坛”等活动。2008年秋,我们还在苏州西园寺召开了主题为“佛法与心理治疗”的论坛,有近百位佛教界人士及心理学界的专家学者参与。这是佛教界首次与心理学界主动交流,论坛内容并已编辑成《人世间》专刊出版。在每一次交流和对话中,我都能深深感受到主办方或与会者对佛教的浓厚兴趣。而对我自己来说,也能从这种交流中得到很多启发,帮助我思考,怎样才能使佛法更直接地利益大众,包括那些对佛教心存偏见和抗拒的人。在这些方面,心理学确实有很多经验值得我们借鉴。

与此同时,西园寺的殿堂和教室中,也时常出现心理学从业人士的身影。其中,有相互交流的需要,也有他们自身充电的需要。随着社会的飞速发展,竞争日趋激烈,诱惑铺天盖地,如果没有较强的调适能力,是很容易心理失衡乃至出现病变的。在这种状况下,不仅心理治疗开始普及,相关从业人员的队伍也在急剧扩大。这一现象既是可喜的,也是令人担忧的。作为一个新兴行业,国内对心理咨询师的从业资格认定并不十分严格。如果治疗师不是真正意义上的心理健康者,自身也潜藏着某些问题,一旦接触负面情绪增多,很可能会激发内在隐患。再或者,内心没有强大的正念为主导,就容易在治疗过程中黏着于患者的情绪,从而被负面信息所感染。所以,心理治疗师的自身调整是极为必要的,而且需要长期进行。这样才能保持健康稳定的状态,才能给予病人有效帮助,而不是在治疗过程中为之所转,祸及自身。

正是基于这样的需要,国外已将内观、禅修等佛教修行法门引入心理培训,作为咨询师健全自身素质的重要课程,并取得了卓有成效的进展。可以说,西方心理学界对佛教的了解与合作已进入实质性的阶段。在此之前,虽有荣格、弗洛姆等将佛教引入心理学的先行者,但他们的研究主要是从理论着手,尚未付诸实践。20世纪80年代起,美国麻省理工学院卡巴金博士就内观在减轻压

力方面做了不少重要的心理学实验,获得多方肯定,他的“正念减压疗法”已被医疗、学校、企业、监狱等机构广为应用。由此,内观和禅修开始在心理学界普及,并发展出辩证行为疗法、接受实现疗法等,在边缘性人格障碍治疗、创伤修复等方面有所进展。此外,神经认知和脑科学通过对禅修者的脑部变化进行研究,发现禅修会导致生理性的良性变化。这些发现使心理学界将更多关注投向佛教——这个源自古老东方的,有着两千五百多年历史的智慧宝藏。

本次出版的“佛学与心理治疗丛书”,主要是为了把国外心理学界将佛法运用于心理学研究和临床实践的成果介绍给大众,以期促进并加深双方交流。首批出版的共五本,分别是《意识的转化》、《精神分析与佛学》、《正念:生命中重要之事》、《平常心:禅与精神分析》、《正念与接受:认知—行为疗法第三浪潮》,相信这些内容会给我们带来全新的视角和启迪。因为作者都是心理学专业人士,同时又在研修佛法,并有一定的实践经验。所以,这些成果都是代表他们运用佛法认识人类心灵、解决心理问题的宝贵经验,是古老东方智慧与现代西方文明的结合,意义重大。

总之,无论从教界弘法的需要,还是心理学发展的需要来看,双方都在期待全面且深层的交流。作为以弘法、教育为重点的戒幢佛学研究所来说,我们非常乐意促成这种交流。人类物质文明已发展到一定高度,与此同时,片面追求物质发展带来的心理问题也已到了不容忽视的地步。不论个人幸福还是社会和谐,都离不开健康的心灵。而当今社会的最大问题恰恰是人的心态失衡,因此,人类应该到了关注心的时代了。我相信,佛教界和心理学界联手合作,必然能在未来大放异彩,造福人类。

济 群

2010年5月

于西园戒幢律寺

总序二

20多年前,在1984年,我开始心理学和精神分析学习的时候,遇到了高觉敷老师,他是把精神分析引入中国的主要学者,也遇到了南京栖霞山的圆湛法师,他启发与引导我做有关“禅与精神分析”的研究,那是我硕士论文的选题。

仍然记得当时在栖霞寺方丈室的情景,古朴的书橱中尽是佛教经卷,外边下着绵绵的秋雨,室内凝聚起一种特有的平静和安宁;圆湛法师谆谆启示,从唯识佛法解读“无意识”和“梦”之要义,以及心性与佛性之本质内涵。佛教与心理治疗两者的融会与实践,在实践中体现其意义和价值,正是我步入心理学之门后便拥有的梦想。

2008年秋,济群法师在苏州西园寺主持了以“佛法与心理治疗”为主题的戒幢论坛。我在开幕致辞时提到这样一件事:

1985年,高觉敷先生主编了第一部《中国心理学史》,但其中并没有关于佛教与心理治疗的专门内容。我当时曾问高觉敷先生,为什么不把佛教与心理学专列一章呢,难道佛教与心理学没有关系吗?高觉敷先生说,不是没有关系,而是太有关系了(高觉敷先生与弘一法师是朋友,深悉法理,并曾撰写过宗教与心理学的论文)。高觉敷老师接着告诉我,尽管佛教与心理学关系密切,但遗憾的是,心理学界中难得有人能胜任撰写这样的内容。高觉敷老师还补充了这样一句:我是怕我们心理学界的人写出来的内容让佛教界的人笑话。

在讲完这件事之后,我接着说:那么今天,佛教与心理治疗,作为第三届戒幢论坛的主题,也在普仁大和尚和济群法师的推动下成为现实。由济群法师主

持召开此届“佛法与心理治疗”论坛，以推动佛教与心理治疗的研究与结合，既是对佛法的弘扬，也是对心灵的启迪；必能造福众生，促进心理治疗的发展。

而此套以“佛学与心理治疗”为主题的心理学译丛，特别邀请了济群法师作为主编，也可看作是戒幢论坛之“佛法与心理治疗”的实际推进。

“佛学与心理治疗”，既可看作是学术的主题，本身也是社会的需要，其中还蕴含着文化心灵的涌现。毫无疑问，我们和我们的社会需要心理学，需要一种有哲学的深度、有宗教的高度、有文化的传承、有社会的责任、有专业的能力，同时富有心灵境界的心理学。这种心理学不仅是一种学术研究，不可能只是西方的传入，而有可能产生于佛教与心理治疗的结合。这也是我们心理分析与中国文化的追求与努力，也正是参与“佛学与心理治疗”丛书诸同仁的期望。

当我在美国和瑞士从事心理分析研习的时候，常听到人们说“荣格便是慧能的化身”。实际上，荣格的无意识探索，荣格的分析心理学体系，与佛法和佛教文化有着深切的渊源。20世纪20年代，《西藏度亡经》由卡孜·达瓦桑珠(Lama Kazi Dawa-samdup)和美国学者伊文思·温兹(W. Y. Evans Wentz)合作译成英文出版，荣格为其撰写了序言，并在此序言中坦称，他对于集体无意识的心理学研究，深受《西藏度亡经》的启发。一部《西藏度亡经》，几乎是被荣格视为至宝，为其带去了“中阴得度”之理解无意识的契机。荣格称他常把《西藏度亡经》带在身边，认为自己许多富于启示性的观念和发现都要归功于这部西藏佛教经典，以及其中所包含的佛教心理学精华。从最近出版的《荣格与密宗的29个觉知》、《荣格与佛教》和《荣格心理学与西藏佛教》等著作中，我们都可看到这种相得益彰的功德。

弗洛姆与铃木大拙合著的《禅与精神分析》(1960)，也是影响深远的著作。该书缘起于1957年的一次“禅宗与精神分析”对话与座谈，引起了国际心理学界对于禅宗佛学的兴趣和热情。实际上，整个西方的精神分析，以及广义的动力心理治疗、人本主义心理治疗和格式塔心理治疗，包括荣格，包括马斯洛、罗杰斯和弗洛姆，也包括拉康和比昂等，都深受佛教思想的影响。众所周知，我们的沙盘游戏治疗，也与佛法教理有着深刻的渊源。从1998年开始的“心理分析与中国文化国际论坛”，其中也包含了佛法与心理治疗之结合与发展的努力。

在以“佛法与心理治疗”为主题的戒幢论坛上，济群法师作了“慈悲与同理：

论大乘佛教中的慈悲”的报告。对于济群法师的报告，我作了这样的点评：“济群法师的开示和演说，留住了时间（放在我们面前的钟表停止了走动），凝聚起一种理念，启发着无限的智慧。慈悲以菩提心为基础，这是济群法师说的，极具智慧与内涵。济群法师给我们所传达的是慈悲心与菩萨行，体用兼备，凸现圣者的品格与境界。”

在济群法师之后，我作了“慈悲与转化：心理分析与心理援助”的报告。这报告基于我们心理分析与中国文化志愿者团队，在四川震区心灵花园的行动和实践。自从2008年7月受明海法师之邀在柏林禅寺作了有关讲座之后，我们的心灵花园体系已被称为“慈悲疗法”。“无缘大慈，同体大悲”；慈悲中包含了我们心理分析所追求的心灵与转化。

在参与玉树心理救援的过程中，我曾去拜访结古镇禅古寺的洛卓尼玛仁波切，听其讲述面对灾难的心情和态度。洛卓尼玛仁波切告诉我，佛法修行，要在一心。“惟此心，惟此慈悲心，始能获得解脱……解脱是一种智慧，由此超越轮回……”实际上，以心理分析与中国文化为基础的心理治疗，也始终“以心为本”。“心病还须心药医”，此之谓也。

数年前，我与朋友前往苏州西园寺，去拜会济群法师。在西园戒幢律寺大雄宝殿的后面，有“佛即是心”四个大字，当你抬头仰望的时候，似乎能够听到海上观音与诸罗汉们如是的启示。随我同去的友人也在观望，问我应该从左还是从右来读这匾额。我说：“‘佛即是心’，但也不妨读作‘心是即佛’（从左到右），功夫便在这‘是’字上。”

是心是佛，心是即佛；正如《观无量寿经》云：“佛心者，大慈悲心是。”以此作为“佛学与心理治疗”之心理学译丛的序言。

申荷永

2010年7月

于天麓湖洗心岛