

它就是如此

# 强迫症的内观认知疗法

Mindfulness Based Cognitive  
Therapy for Obsessive  
Compulsive Disorder

周宏 著

 云南大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据  
强迫症的内观认知疗法/周宏著 一昆明: 云南  
大学出版社, 2011  
ISBN 978-7-5482-0605-7  
I. ①强… II. ①周… III. ①强迫症—精神疗法  
IV. ①R749.990.5  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 193280 号

## 强迫症的内观认知疗法

周宏著

---

策划编辑: 张丽华  
责任编辑: 张丽华 谢程  
封面设计: 李南  
出版发行: 云南大学出版社  
印装: 昆明佳迪兴隆印刷有限公司  
开本: 889mm×1194mm1/32  
印张: 5.5  
字数: 160 千  
版次: 2011 年 9 月第 1 版  
印次: 2011 年 9 月第 1 次印刷  
书号: ISBN 978-7-5482-0605-7  
定价: 24.00 元

---

地址: 云南省昆明市翠湖北路 2 号云南大学英华园 (邮编: 650091)  
发行电话: 0871-50310715033244  
网址: <http://www.ynup.com>  
E-mail: [market@ynup.com](mailto:market@ynup.com)

## 目录

强迫症的内观认知疗法.....	2
序 言.....	4
前 言.....	5
强迫症的病因是什么?.....	14
“它就是如此”的由来.....	17
什么是觉知、观照? .....	24
怎样练习.....	24
练习要领.....	25
八风吹不动.....	27
黄庭禅坐.....	28
打坐要领.....	29
依智不依识.....	29
以事实为真.....	31
团体治疗——醒悟智慧禅修营.....	32
课程设置.....	32
首届醒悟智慧禅修营活动纪实.....	34
五月醒悟智慧禅修营活动纪实.....	38
辅导要领.....	42
“这个方法真的有效吗?”.....	47
强迫症康复的标准.....	48
对怀疑如何处理.....	49
老师在糊弄我.....	50
它就是如此是所有问题的答案吗? .....	51
如何处理强迫症治疗中的反复.....	52
强迫症患者的自身因素对康复的影响.....	53
对于我是否应该去做生意? 我该考哪个大学? 等等的问题.....	55
杂念多怎么办? .....	56
它是虚假的.....	57
笼统真如颠预佛性.....	57
如何读心理学的书籍.....	59
不 著 相.....	60
禅宗在强迫症治疗中的应用.....	72
督导的重要性.....	81
康复案例.....	82
案例 1 寒冬过后终会花开.....	82
案例 2 蔷薇叶的康复纪实.....	95
案例 3 生命不能承受之重.....	98
案例 4 乌云抛在脑后, 阳光就在眼前.....	102
后 记.....	106

## 序 言

强迫症堪称最为棘手的心理疾病，从过去的实践来看，以精神分析为基础的西方心理学，在强迫症治疗上是无能为力的，只有建立在道家、佛家思想上的森田疗法，才是从根本上解决强迫症的希望所在。森田疗法虽然在强迫症治疗上前进了一大步，但是仍然存在一些不足，导致仅仅是极少数悟性高的患者才能够从中康复。西方著名的心理学家荣格在创立自己的理论时，就借鉴了中国道教的《太乙金华宗旨》和佛教的《中阴救度法》，日本从事强迫症治疗的大夫也在研究佛、道两家学说，从中吸取营养。

本书的作者周宏先生曾经也是一位严重的强迫症患者，自身的遭遇比森田正马教授还要悲惨，在与强迫症斗争的历程中，邂逅了内观和森田疗法，严重的强迫症立即缓解了。周宏先生的经历对强迫症患者来说就是一个极大的激励。看了他的病史，相信许多患者能得到共鸣，并从中得到启发。

我研究森田疗法十六年，于2010年出版了《强迫症的森田疗法》，在研究森田疗法的过程中，体会到强迫症的治疗中的瓶颈，如何更好地发展森田疗法，必须结合中国传统文化，与时俱进，探索新的方法，对森田疗法进行完善和补充。

所谓久病成医，周宏先生从一位强迫症患者的角度，把佛教内观和强迫症作了很好的结合。所创办的团体治疗课程是一套极具特色的课程，在禅宗的临床应用上面也作出了很有益的探索，对于某些强迫症的重患者，内观可能是其康复的一条途径。他们的网站我也时常上去看看，在治疗时吸收了一些有益的东西。相信这本书对从事强迫症治疗的医务工作者及广大患者是值得一读的。

施旺红

2011年6月于西安第四军医大学

## 前 言

强迫症是一种顽固的心理疾病，它的痛苦以及难治和癌症相似，也有人将其称为心理的癌症，世界卫生组织将这个病列为十大致残疾病之一。长期以来人们为了攻克强迫症付出了不懈的努力，尝试过各种可能，日本著名的心理医生森田正马先生，依道家的“顺其自然”原理创立了森田疗法，在强迫症的治疗中取得了重大进展。在实践中发现“顺其自然”的方向是对的，但是极少有患者能做到“顺其自然”。后人又进行了种种探索，其中包括内观及禅宗。因为强迫症的特殊性，除了河北衡水一修老师在 1998 年，结合内观创立醒悟疗法，首次成功地将东方智慧用于强迫症的治疗外，尚未见到别的成功案例。

本书的作者自幼命运坎坷，很早便开始面临如何解决人生苦的问题，也曾经是一位强迫症患者。在自我的治疗中，成功地将内观和禅宗用于强迫症的治疗，摸索出一条以“它就是如此”为核心的，独特的咨询和治疗技术。同时成功地举办了四期团体治疗——“醒悟智慧禅修营”，所总结出来的一套方法完全可以取代，沿袭了近百年的住院式森田疗法。并且，纠正了目前在强迫症治疗中常用——“森田疗法”及“认知疗法”中的理论错误，完善了操作技巧。从 2008 年 9 月开始在一些网友中试用取得成功，自 2009 年 12 月在西安“醒悟心理咨询中心——强迫症康复家园”大规模使用一年半以来，验证了这套方法的正确性。为了推广这个方法，帮助更多的强迫症患者从痛苦中走出来，特将此方法完整地整理出来奉献给大家。

对于森田疗法来说最大的困难在于如何去操作顺其自然，在我们培训老师的过程中发现，最好的方式是观摩其他老师的咨询，看看其他老师是如何解决患者的各种具体问题的。所以，在本书中尽量多地举例，将强迫症患者在顺其自然时，可能遇到的各种问题一一列举出来，使广大读者能够从中最大限度地获益。

## 我的康复经历

我于 1967 年出生，父母是成都某大学的老师，在“文革”那个年代对孩子

的教 都是在谴责，我从小在幼儿园被老师批评，回到家中被家长训斥，父母和我说话十句话中有九句是在训斥。我整天处在被训斥中，听人数落时间一长，内心烦躁如同有一团火在烧，晚上睡觉心里面都是烦躁的，两只脚来回地摩擦，一条床单一年便被脚磨破。父母在生活的各个方面要求完美，事情要做到万无一失，太在意事情的得失和利害。我在小学三年级的时候，加减乘除四则混合运算的准确率非常高，当时学校每周测试一次，一个学期下来除了3次之外，其他都是100分。有几次我母亲检查作业，发现数学偶有做错的，于是大动肝火训斥道：“你就是只会咚咚地做，一点也不认真，以后记住做题时要想着别做错。”于是，以后我每每做习题时都想千万别出错，越是想不出错，越容易出错，从此我做题时主要的精力都放在预防差错上，没能专心致志地解题。后来每到做题时先就担心，开始有点强迫。再加上家长之间都是同事，每次考试结束家长们就开始相互攀比，我的成绩当时也就是在中上一点，父母常常觉得特别没面子，整天说：“你看你和某某比差多少，你就是不如人。”给我造成严重的自卑，见到学习比自己好的同学特别自卑。学习没有给我带来快乐，反而带来的是痛苦，自然对学习没什么兴趣。

可能是长期的精神压抑，到13岁时扁桃体反复发炎，16岁（1983年）突然患上肾炎，肾病如果在两年内不能康复就是绝症。肾病会造成高血压，当时的气功说：“有高血压的人意念要放到脚上，如果意念停留在头上会升高血压。”肾病会引起轻微的头痛，注意力常常不由自主地关注到头顶，一天突然想到这样会使高血压加重，内心特别害怕，拼命想把注意力放到脚上，越想这样做越容易注意到头顶，于是陷入了强迫之中。

过了半个多月，发现这样下去只会越陷越深，便不再去和它纠缠，转移注意力关注些别的事物，发现这个问题得到了缓解。为什么说缓解？因为在我的内心深处有一个不能碰触的部位，我总是在躲着它。

1987年因为感到人生的绝望，加之父母在生活中处处干涉，你要怎样吃、如何穿衣等等对情绪影响也很大，奥修说：把你的规则强加给别人，对别人会造成极大的伤害。由于这两方面的因素，我突然情绪崩溃了，半年内整天都是躺着的，极少起来活动，每顿只能吃几口饭，我当时尿蛋白三个+号，吃下去的蛋白质是不够弥补从尿中流失的，应该出现低蛋白水肿，一旦水肿就要透析，否则大

约半年心脏、肺部都会有水最后死亡，不知道为什么我瘦得皮包骨头却没水肿。

半年后稍微好一点，我开始想找点心理学的书看看，以稳定情绪。可是正值“文革”结束后的十年，心理学在“文革”中打成“唯心主义”被取消，也没有什么书可读。于是开始读《老子》、《庄子》，希望能从古人的智慧中得到启迪。但是，我很快就发现了一个问题，读书时觉得讲得极是，可当我想用在自己身上时却发现无从下手，不知道如何去操作。于是我开始转向佛教，感到佛教的训练方法比较多。让我失望的是我学习佛教十余年，念过经、佛号等等，依然没能学会对治烦恼的能力。当我被人辱骂后愤怒到极点，我用宣化上人教导的：“你要认账，这是你过去世伤害过别人，别人今世才会来骂你。”我想认这个账，但是做不到，又想用《金刚经》的“应无所住而生其心”，还是做不到，内心中始终有个疑惑，学佛这条路如何走？并且在宗教上产生不少强迫，如担心死后下地狱等等问题，闹得自己惶惶不可终日，甚至后悔为什么要学佛呢，凭空给自己添了无尽的烦恼。

到了1998年强迫症开始加重，听说中国警察随便抓人打人，我见到警察会特别恐惧，转移注意力已经行不通，每每出门前就发愁。内心苦闷，常思世上要真有世外桃源就好了，到那儿便没有强迫症的痛苦，我想找个安身立命的地方却得不到。

2000年3月经朋友介绍，开始读美国佛教协会副主席苟嘉陵写的《做个喜悦的人》。读后大为欣喜，我以前强迫症犯的时候自己总想要彻底解决它，一直苦于没有正确的方法，尝试过转变观念，抵死自己，转移注意力，给自己讲道理，最终都失败了。在这本书中苟嘉陵的大意是说：“烦恼越压制排除，反而就会越强烈。”，感到说到了我的心坎里，当时欣喜地说：“对了，对了，我的问题就是出在此。”从此开始了我的内观之旅。

我那时知道自己心理出了问题，但是又不敢去医院看，好像心理问题就是精神病，一是分不清心理疾病和精神病的区别；二是觉得心理问题是自己思想的问题，靠吃药是无法改变一个人的思想；三是因为“文革”把心理学都给砍了，我对当时中国的心理学没有多大的信心；四是我当时肾病治疗费都是靠父母来出，我也不想再在这件事上花钱。一直到2000年的7~8月间，我因身体的关系，常常到书店的医疗卫生书柜看看。以前就见到一本日本人写的《森田疗法》，我一直望文生义地以为，是教人到大自然中疗养的书，这天忍不住好奇信手拈来一翻，

才知道自己原来是患上了强迫症。

起初过去的不良心理习惯是那么的根深蒂固，我虽然学习佛教已经十三年了，说起来也有些佛教的基础，但是我却发现内观训练是如此的困难，和我过去练习的念经、念佛截然不同。我每每观照时就会有种不安，担心自己觉知得对吗？于是，便更加用力地去观照，整天人都是处在一种紧张之中，以至于晚上睡着了全身紧张地缩成一团。想找个老师咨询一下却得不到，十分苦闷，介绍我看内观的朋友常常说要达到圆满，我一练习便想圆满，内心形成巨大的压力，时常感到佛道悬远令人生畏。看到不少学习南传上座部佛教的小孩五六岁就到寺院修习内观，我不禁升起无限的羡慕，我常常怀疑是不是内观就不适合于我？转念一想任何事情都是熟能生巧的，我只要练习一次就会有进步，尽管这个进步尚不明显，凡事皆是从量变到质变。后来看到一本《身体的智慧》（[美] 威尔菲尔德著，孙丽霞等译，辽宁教育出版社，2001年版）书中说：小孩子学习走路没有不摔跤的，可是从来没见过哪个小孩会抱怨：“我怎么又摔跤了。”我用这来激励自己，尽管我也时常怀疑自己是否真的能走出来，也只是硬着头皮地一路走来。

强迫症患者普遍心情急躁，我也是毫不例外，打小我就不能读外国名著，嫌人物描写、景物描写太多，外国人的名字是那么的长，阅读名著简直是在受折磨。在内观训练中我仍然一如既往地急躁，当我急躁得心烦意乱时突然想到，既然症状我都应该接纳，何况是没有效果呢？对急躁本身我也只能是顺其自然，我时常观察我在这个地方，是否是做到苟嘉陵说的“冷眼旁观”或者佛陀教导的：“看只是看，听只是听。”我当时身体不好只有在家待着，时间有的是，我未严格地按某个内观技巧操作，因为当时身体太差无力去实践，只是随时观照自己身体的感受、心理的各种念头情绪。练习一个月下来强迫症没有什么改善，症状来时依然是撕心裂肺般的痛苦，仅仅是平时有那么一点点的喜悦，为此我就很高兴，知道只要顺着这条路走下去我会越来越好。我因为身体不好整天都待在家里，于是每天大概五六小时花在训练上，经常观察自己的身心感受。每每被卡住时，我就知道一定是在顺其自然上有某个地方操作不当，于是顺着这个思路去找问题的根结。自己看不清楚时，便随便找本内观书籍读上几句，对照自己是否按书上讲的去操作？

大约在 2000 年 9 月找到一本奥修的《智慧奥秘》

(<http://wenku.baidu.com/view/f9a06f7d27284b73f242508c.html>)，深深地吸引了我，当时的感觉就是只恨相见太晚。我开始慢慢地品味书中的内容，我操作得比较多的如“在极端欲望的心情下，要不受打扰。”那时的我嗔恨心较重，在愤怒降临时我便把书上的教诲用起来。“第六章朝向真实的本性”：“当你不给予任何干涉时，到底会怎么样？如果你感觉寂寞，那么就感觉寂寞，你就是如此，但是平常当你觉得寂寞，你就开始做某些事，那么你就分裂了，那么一部分的你觉得寂寞，而另外一部分却试着去改变它，这是荒谬的，它就好像把你的脚往上抓，把你抓在半空中，荒谬！你是寂寞的，所以你能够做什么呢？没有另外一个人可以来跟你做任何事，你是单独的，所以你就让它单独，这是你的命运，你就是如此，如果你接受它，将会怎么样呢？如果你接受它，你分裂的片断将会消失，你将会变成一体，你将会成为完整的、不分裂的。如果你是沮丧的，那么就让它沮丧，不要做任何事。你能够做什么吗？任何你所做的都会由沮丧来做，所以它将会产生更多的混乱，你可以对神祈祷，但是你的祈祷将会很沮丧，你甚至会透过你的祈祷而使神变得沮丧，不要使用那种暴力，因为这样的话，你的祈祷将会是一个沮丧的祈祷。你可以静心，但是你将怎么做呢？那个沮丧还是会存在，因为你是沮丧的，不论你做什么，那个沮丧还是会跟随着人，那么就会有更多的混乱和更多的挫折被创造出来，因为你是无法成功的。而当你不能够成功，你就会觉得更沮丧，这种情形可以一直继续下去，直到无限，停留在第一个沮丧里比创造出第二个循环，然后再创造出第三个循环来得好，你要停留在第一个，原始的那一个是美的，第二个将会是假的，而第三个将会是一个离得更远的自我，不要创造出这些，第一个是美的。你是沮丧的，在这个片刻，存在就是这样发生在你身上。你是沮丧的，所以就保持跟它在一起、等待和观照，你不会沮丧太久的，因为在这个世界里，没有东西是永恒的，世界是一个流动。这个世界无法为你改变它基本的法则，而让你永远保持沮丧。没有一样东西会永远在这里，每一样东西都在移动和改变，存在是一条河流，它无法为你停止，它无法只是为你停止，而让你永远保持沮丧，它是移动的，它已经在移动，如果你注意看你的沮丧，你将会感觉到，甚至你下一个片刻的沮丧也是不一样的，它是不同的，它是改变的，只要注意看，保持跟它在一起，什么事都不要做，蜕变就是这样透过无为而发生的，这就是所谓‘不努力的努力’的意思。

感觉沮丧，深入地去品尝它、生活它，那是你的命运，那么，突然之间，你将会感觉它已经消失了，因为一个甚至连沮丧都能够接受的人，他就不可能会沮丧。一个甚至连沮丧都能够接受的人或头脑是无法保持沮丧的！沮丧需要一个不接受的头脑——‘这个好，那个不好；这个不应该如此，那个不应该如此，这个不应该像这样。’每一样东西都被否定、被拒绝，而没有被接受。‘不’是它的基本反应，即使快乐也会被这样的头脑所拒绝，这样的头脑甚至会在快乐里面找到某些东西来拒绝。”这些话使我受益极深，在我后来帮助强迫症朋友时，也是以此为心的。“第九章坦陀罗觉知和不判断的方法”“其他教导的‘纯’对我们是一个不纯。在真实的存在里，不要把东西看成纯或不纯。”这个技巧中奥修说：“尝试这个：进入世界，不要带有任何价值观，只要看自然的事实，某一个人是这样，而另外一个人是那样，然后渐渐地，你就会在你里面感觉到不分裂，你的两极将会会合在一起，你的‘坏’和你的‘好’将会会合在一起，它们会合并成一个，而你将会变成一个整体，将不会有什么东西是纯的，也不会有什么东西是不纯的，要知道有那个真实的存在。”我建议强迫症朋友见到别人的时候可以念：“这个人是胖的，那个人是瘦的；这个人是忠厚的，那个人是狡诈的，它就是如此。”学员们普遍体会到在处世上对别人的要求少了很多，对人际关系帮助极大，比卡内基的方法要好，在具体实施的过程中，不会太在意人际关系的得失，内心没有牵挂比较洒脱自在。“第十四章坦陀罗免于欲望的方法”让我对欲望是什么有了真正的了解，知道要去体会欲望，当我们能够清楚地感受到欲望带来的苦，才能将其放下。

葛印卡的内观对我的帮助也挺大，我经常观察自己的感受，特别是当激烈的情绪来临时，我发现在我胸口反应最大，倘若能接纳胸口的各种感受，就能安住在情绪当中。

大约通过一年的练习，对治烦恼开始有点得力，不像过去那样无从下手，对人生的认识深刻不少。佛教说不论我们是工作、旅游、跳舞都是为了灭苦，可是人们不知道如何去灭苦，我对此是深有体会。随着练习的深入，也多少能体会到欲望带来的苦，当能够看清楚欲望是如何给自己造成痛苦的，本能地就会放弃。如我当时发现只要我相信 13 这个数字不吉利，是否真的会给自己带来灾难？尚不确定，只要相信 13 这个数字不吉利，便会立马感到痛苦这一点是非常明确的。

佛陀在《阿舍经》中说：一个有内观训练的人是不会对算命、看相、风水感兴趣的。人之所以会去搞这些东西，是因为我们对事物有贪爱，靠自己的力量得不到，就想依赖一些神秘的力量来实现，只要有贪爱就会有痛苦。就像佛陀说的“五取蕴是苦”，即对自己身心的贪爱造成痛苦。森田正马说：“痛苦是欲望造成的，最大的欲望是生存欲。”

练习了一年，我发现当我念“阿弥陀佛”时，只要有杂念出现，我就会非常讨厌。于是，就经常地念“阿弥陀佛”，观察杂念出现时自己的反应，刻意地在这件事情上练习顺其自然，经过一个来月的训练，当杂念出现时能比较容易地去面对。

2003 年 5 月读到清初湛愚老人写的《心灯录》(<http://wenku.baidu.com/view/6d9ee3fb770bf78a652954be.html>)，书中称明心见性并非高不可攀，其实见性人人可得。尽管读后颇有些怀疑，但是看到书中引用的一些著名禅师的语录，似乎是那么回事。于是便选择了临济禅师说的：“赤肉团上有个无位真人，常从汝等诸人面门出入，未证据者看看。”大慧杲禅师云：“生从何处来，死向何处去，知得来去处，方名学佛人。知生死的是阿谁？受生死的复是阿谁？不知来去处的又是阿谁？忽然知得来去处的又是阿谁？看此语眼眨眨地理会不得，肚里七上八下，方寸中（心中）如顿却一团火似的，又是阿谁？若要识取，但自向理会不得处识取。若便识得，方知生死决定不相干涉。”等等一些直指人心的公案去实践。起初练习的时候就像元音老人说的：“回头一看真心，又马上怀疑这真是我的真心吗？”此刻我使用大慧杲所说：“看此语眼眨眨地理会不得，肚里七上八下，方寸中（心中）如顿却一团火似的，又是阿谁？若要识取，但自向理会不得处识取。若便识得，方知生死决定不相干涉。”肯定这个知道怀疑的就是自己的真心。经过十来天的练习，突然感到自己以前的修行是瞎修乱练。我当时内观练习多少有些体会，对治烦恼如同葛印卡说的越来越娴熟，对四圣谛也有点体验，觉得如何对治烦恼心里十分清楚。习禅后感到以前的修行有问题，但是，哪里出问题自己也说不清楚。因为禅宗说“不识本心，学法无益”，在 2006 年我给一些北京学佛的朋友介绍禅宗，过了一周突然有个 23 岁的小伙子给我打电话，说自己实践了几天，突然发现以前一起学佛的朋友那种修行有问题，是什么问题他也说不清楚。随着练习的深入我对禅宗的体会渐渐深入，发现自己的痛苦是我认贼做子，例如身体上有点不舒服时我就会有烦恼，一旦问：

“这个担心的是谁？”一下人就平静下来，烦恼是我对身体的认同所至。当烦恼来后我不去管它，只是回头看这个知道有烦恼的本心，自然觉得烦恼皆是客尘，不值得去讨厌排除，同样达到了“顺其自然”之功效。

大约一年以后禅理越加清晰，正如临济禅师说的：“你欲得识祖佛吗？只你面前听法的是。学人信不及便向外驰求，设求得者，皆文字相终不得他活祖意。”我真的开始“得他活祖意”。在 1998 年我读过达摩的《血脉论》不知所云，2005 年再次读时感到特别亲切，如：“若不见性，说得十二部经教，尽是魔说。”对此是深有感触，从前读过一些佛教大德的书，当时十分认同，但现在就觉得和断除烦恼没关系缺乏正见。有朋友到藏地绕塔，所去之地交通极不方便，绕塔有两种绕法，一是小圈——在塔下绕；二是大圈——绕山。当时我就颇不以为然，后观达摩《破相论》“问：经中所说，佛令众生修造伽蓝，铸写形象，烧香散花燃灯，昼夜六时绕塔行道，持斋礼拜，种种功德皆成佛道；若唯观心，总摄诸行，说如是事，应虚空也。达摩答：又六时行道者：所谓六根之中，于一切时，常行佛道，修诸觉行，调伏六根，长时不舍，名为六时。绕塔行道者：塔是身心也，当令觉慧巡绕身心，念念不停，名为绕塔。过去诸圣，皆行此道，得至涅槃。今时世人，不会此理，曾不内行，唯执外求；将质碍身，绕世间塔，日夜走骤，徒自疲劳，而于真性，一无利益。”有一定的训练后不愿意磕头，感到“是心是佛，是心作佛”。心才是佛，能理解丹霞禅师为什么要把佛像劈来烧。其他的如“无修无证”，未习禅时听到“无修无证”感到迷惑，现在体会到真心是不会改变的，修与不修均无变化。明心见性严格说是要有人印证，我找不到人印证，所以不能确定是见性。我只能说：“我按照禅宗的一些公案，做了一些心理学的实验，它的结果是这样的——和禅宗的书籍中讲的比较一致。”

我以前一失眠便非常紧张，因为我有高血压，老是担心失眠后血压会更高。2003 年我偶有失眠几天都睡不好，但是心里不急躁，正如森田正马说的：失眠没什么，只要不去讨厌排除，到了需要的时候自然会睡着。

2003 年下半年，经常有“天下本无事，庸人自扰之”，以及《恒河大手印》中说的：烦恼来了就如同盗贼入空室，没有东西可盗的感觉。大约在 2003 年底强迫症基本上痊愈。

2004 年 3 月右眼因青光眼做冷冻手术，据说这是所有眼科手术中最痛的一

个手术，下了手术台我一会儿清醒，一会儿又痛昏过去。此时我想到葛印卡说的，要用平等心去观察身体的痛苦，开始可能只能有一秒钟的平等心，随着练习的深入就可以增加到二秒……我不断地尝试着去接纳它，虽然不能完全安住在疼痛之中，但是内心的焦虑不太强。

总体来说我的训练水平不是太高，离南传上座部佛教的十六观智的第一观智还差得远。

在 2003 年初开始上网，从“生活发现会”论坛见到有个醒悟疗法，所用方法也是觉知接纳，和我的方法差不多，由于我自己感到能走出来，就没有去进一步接触。我在康复过程中遇到不少的问题，这些问题是有共性，我很希望把我的经验介绍给更多的患者。2003 年 3 月开始陆续在“中国心理咨询网”，“生活发现会”等等论坛发帖介绍内观，现在动中禅的岩松老师便是在那时，看到我的文章后开始练习动中禅。“中国心理咨询网”那时在碧聊开办了一个“心灵互动聊天室”，我当时也在其中大力推荐内观，由于“文革”的影响尚存，不少朋友对内观不太能接纳。我先后发过“禅宗心理学”、“佛教心理学”、“四圣帝与人生”等等的帖子，先后有大约六七位强迫症朋友看后加我为 QQ 好友，我都极其耐心地为她讲解内观治疗强迫症的要领，但是，都是在接触一两次后就没了下文。联想到我不少学佛教的朋友，念经、念佛等等没问题，可是内观就是修不下去，感叹我摸索出来的方法虽然好，可是没有普及的可能。

大约在 2007 年，中国心理咨询网的语音聊天室搬到新浪 UC，每周四晚上是强迫症的话题，我曾经在里面发过一次言，当时有家机构来找过我，邀请我参加，说：“来吧，我们共同开创一番事业。”我当时婉言拒绝了，我想：“如果我明知患者操作不了，仍然向患者推荐，这不是骗钱吗？”我得肾病多年也被一些骗子骗过钱，对此是深恶痛绝。

到了 2008 年 9 月，一个偶然的的机会在“正念动中禅”QQ 群中，遇见一位叫“阳光早安”的网友，他身患严重的抑郁和强迫症，为了治病开始练习动中禅，在练习的过程中遇到不少问题在群里提问。我随便为其解答了一下，他觉得我回答的还靠谱，于是就经常来找我，大约四五个月以后彻底康复。后来他又介绍一位网友梁女士来找我，她当时的状态处在死亡的边缘，每每谈起她的痛苦常常是痛哭流涕，其父 67 岁身体不好，还整天来盯着她怕其自杀。她开始练习时进展颇为

不顺，训练一个多月感到没什么效果，我都绝望了，心想可能这个方法不一定适合每一个人。但是，梁女士最终坚持下来直至彻底康复，这给了我极大的信心，使我确信任何人只要坚持就一定能康复。

在和这些强迫症朋友接触中，深深地感受到这个病给患者带来的痛苦，也了解到现代心理学在治疗这个病时是那么的束手无策。有位 23 岁的患者得病七年，在这七年四处求医问药，他说：“我们那些病友花十几万元，几十万元的都有。”我问：“花这么多，有几个康复了的？”“七年来我没见过一个康复者。”有鉴于此促使我去推广这个方法，希望帮助广大的强迫症患者能够从强迫症中摆脱出来。2009 年底我辅导过的一位患者，在“西安醒悟心理咨询中心——强迫症康复家园”做客服，经其介绍和中心卢卫斌老师认识。经过一年多的实践取得了不错的疗效，为了更好地推广这个方法，故写此书供广大朋友参考。

## 什么是强迫症？

简单地说长期失眠就是一种强迫症，长期失眠患者往往是越想入睡就越睡不着。口吃也是一种强迫症，一个人越想控制改变就越口吃。还有的是社交恐惧，见人越想不紧张就越是紧张。另外还有思想上的强迫，如有人无意中冒出个想杀人的念头，就整天担心我真的会杀人吗？其他的还有强迫洗手、强迫动作，反复检查房门是否关好等。

## 强迫症的病因是什么？

我们一般认为烦恼是由外在的事物造成的，认知疗法发现：看到、听到、想到什么事物，它本身是不会给我们带来烦恼，是我们接触到这些事物以后，产生的“自动思维”导致。如余光恐惧的患者，当他用余光看人后，马上产生自动思维——“被我用余光看的人会很难受，他对我会有不好的印象，这会对我的名誉造成极大的伤害等等。”有了自动思维后便有苦的“感受”，这是第三阶段。为了消除苦的“感受”，引发“行为反应”，如拼命想消除余光等等。认知疗法把解决“自

动思维”看成是治疗的关键。

要注意的是我们平时都会有各种思维自动地往外冒，但这些思维不一定就是认知疗法称的自动思维。在合理情绪疗法里称为不合理信念，不合理信念有三大特点：过分概括、绝对化的要求、糟糕至极。对强迫症患者来说，不合理信念主要是这个糟糕至极。一定要有对事物非常糟糕的看法，才能算自动思维。例如社交恐惧的患者想：“别人可能会对我有不好的看法。”如果仅仅是到此是不会恐惧的，一定还要有：“别人对我有了不好的看法，是糟糕至极的一件事。”让我们来完整地体会一下：“别人可能会对我有不好的印象它就是如此。”，“如果别人对我有不好的印象那就非常糟糕。”。

按照南传佛教葛印卡老师的解释：看到、听到、想到等等这些称为“识”；“自动思维”称作“想”；“感受”称作“受”；“行为反应”称作“行”，佛教同样认为“想”是产生烦恼的关键。佛教的唯识学说：当人看到、听到的最初一刹那是“现量”的，然后就落在“比量（对比，称量）”中，烦恼也随之而起。这种“想”每一个人都有，人人都有烦恼只是不太强烈，还没有到给生活带来严重影响的地步，强迫症患者是因为“自动思维”过强而引起的。

## 如何治疗强迫症？

当前治疗强迫症，主要是以用药物治疗为主，但是强迫症是一种心理习惯问题，这就如同一个人字写得不好，用药物是无法改变的。从我们接触到的大量患者来看，只有少数患者服药后，病情有所缓解，绝大多数患者效果不佳。但是长期服药副作用大，一旦停药后病情便会反弹。有患者反映服药后，手对冷热的敏感度下降，可能药物对大脑有抑制作用。

在心理治疗中现有的方法效果也不是太好，究其原因要么是有的理论有缺陷，要么是技巧不完善。认知疗法已经认识到烦恼产生的几个过程，可惜的是其治疗方法有缺陷——是去和“自动思维”进行辩论。辩论不是一个好的方法，这个问题我们以后会详细谈，最终想用认知疗法治愈强迫症，还有很大的困难。目前在强迫症治疗中，疗效比较确切一些的是森田疗法。森田疗法从诞生到现在，已经有近百年，“顺其自然”的正确性得到了充分的证明。但是森田疗法本身也有一

些缺陷，以致疗效有限。其主要问题在于如何实现顺其自然，传统的森田疗法教人：不要去反抗症状，你是永远不可能战胜它，这样只能白白消耗自己的精力，你要把有限的精力用在有价值的事情上，如做家务、工作等等上。但是这只是一种转移注意力，并没有真正练习到顺其自然。我以前虽然没有看过森田疗法，但是就发现，我越是想要解决它就会越严重，每次都是到了筋疲力尽后，开始转移注意力关注一些别的事情。暂时可以忘记强迫，但是过两年它又复发了，时间长了转移注意力就不好使。前些天来了一位小伙子，他曾因追一个女孩后，强迫症好了半年，最近又不行了。转移注意力仅仅是不去想强迫的事，并没有真正练习到顺其自然。

佛陀曾经有对生老病死的强烈恐惧，以至于对做国王都失去了吸引力。为了解除这种痛苦，佛陀跟随各种外道学习禅定，在禅定中不想烦恼的事，可是，出定以后在接触到各种事物时，自动思维会很自然地发生，这种心理习惯并没有得到改变，所以佛陀发现这里面没有解脱道。佛陀成佛以后传授的是四念住，即内观，教人在看到、听到、想到时顺其自然，从而解决“想”的问题。中国台湾地区有位曦比丘在泰国出家过三年，他在《你的烦恼熄灭了吗》（<http://wenku.baidu.com/view/e3a0ab0d4a7302768e993952.html>）一书中说：“为什么我刚才一直强调这个部分，因为我们的修行最重要的就是这一关。假如这点没有掌握住，不必来修行；或者不论你修了多少时间，都没有成就。如我刚才所说，我们要如何保持正念，就是时常将心安住在本性，就是要时时保持一颗念念分明，清清楚楚，明明了了的一个触，就是要保持一个觉念，一个警觉，这个警觉心是非常重要的。所以假如每个警觉心我们都只是一个知道，知道眼睛已经看到，知道耳朵听到，知道鼻子嗅到香味，知道了，知道舌头尝到这味道，知道身体触到，没有加任何的想蕴的一些认识、分别，如果想蕴没有加任何的认识、分别或者以前有的种种经验，我们当下就解脱了，当下就不被转了。不被外界所转，当下可以安乐自在。所以，这个‘触’我们就只是保持一个念念分明，明明了了，不离本性，保持本来的面目，没有烦恼的那种面目。”我不记得是哪一篇内观资料说：当我们观照时“想”就不会进入，如果在想，肯定就没有在观照，内观是这样发挥作用的。

在一般的森田疗法里面也有教患者接纳，可是往往对在具体事情上如何去接

纳，讲得不具体，导致患者常常感到无从下手。这就如同一位足球教练员，整天给运动员讲：“你们要出其不意，攻其不备，声东击西嘛。”可是具体怎么个出其不意，攻其不备，声东击西却没讲。有位患者曾经找过某个专家，专家说：“你要轻松自然地去生活。”他说：“谁不想轻松自然地生活？可是我要知道怎样去做呀。”这样除非是天资极高的患者外，多数患者是不可能受益的。

有的接纳是在症状上接纳，症状来时往往伴有撕心裂肺般的痛苦，患者常常是恨不能一把将其按住或者扭头就跑，因而接纳是非常困难的。

有些症状可能比较轻或者相对容易接纳，但是只在症状上接纳，训练量比较少，不容易培养起顺其自然的心理习惯。在实践中可以看到，强迫症患者是平时在生活的方方面面，就有比较强烈的讨厌和喜欢，这种心理习惯积累到一定程度，在某一个地方爆发便形成强迫。如日本人从小的教育便是追求完美，对不完美特别讨厌，因而日本人的强迫症发病率居世界首位。

## “它就是如此”的由来

一年多的练习使我有了一些进步，不过在不少地方仍然不能十分自如，当时我有位朋友书读得多，我们都把他当老师，他张口闭口就是“圆满，究竟”，给我带来了巨大的心理压力。

一天看到孙伦法师的《禅修者与内观》，文中提到：“禅修者总是喜欢自认为至少证得了一两个果位。心理上已经这样自我肯定了，他便四处找人印证。遗憾的是，如此一来禅师还必须很客气而间接地指出他的错误。孙伦禅师从不为人印证，不管禅修者是否真的证得了他自己所说的果位。孙伦禅师唯一的评论是：‘假使是如此，便是如此。’”我当下受到极大的触动，赞叹真不愧是阿罗汉。同时心想烦恼是根（眼耳鼻舌身意六根）和尘（色声香味触法六尘）接触中有贪爱导致的。那在看到、听到、想到时念“它就是如此”不也可以吗？于是精进地练习了两周，在看到、听到、想到时形成条件反射——“它就是如此”。强迫症大大好转，可惜我后来明知念“它就是如此”进步快，但是就是不愿意念，拖了三年多才最终康复。

在后来把这些经验介绍给强迫症患者朋友，取得了不错的效果，学员小杜在收到醒悟教材前就做了一次咨询，念“它就是如此”效果挺好的，收到教材后见一修老师没提到要念“它就是如此”便没有再念，而是按照教材中说的去“诚心诚意，完完全全地接纳”，操作了几天发现效果不好反而被卡住了。我说：“你的问题出在练习时给自己订了个标准，一定要‘诚心诚意，完完全全地接纳’，如果你的接纳是三心二意的，它就是如此，如果是完完全全的，它就是如此，这才是完完全全地接纳。”“顺其自然”按照施旺红教授的解释：实际上，“あるがまま”的意义非常简单，“ある”在这里是指各症状，“がまま”的意思是“原封不动，保持原样”（<http://www.sunofus.com/bbs/viewthread.php?tid=12307&extra=page%3D1&sid=wHe7Wf>）

一修老师说的没错，问题出在再好的理论都需要好的技巧的支持，奥修说：有个好的技巧成长会快很多。许多康复了的患者深感“它就是如此”是个法宝，有了它在练习中可以少走很多弯路。有学员反映以前也知道要接纳，可是一旦自己接纳不了时便非常地焦虑，现在有了它就是如此：“‘我能接纳，它就是如此；不能接纳，它就是如此。’很好操作。”假设没有它就是如此，当她发现自己不能接纳时，自动思维就生起——接纳不了很糟糕、很严重、可怕……。

又如在训练中常常出现的问题，“有杂念，它就是如此”。“有进步，它就是如此。”“今天没有进步，它也就如此。”有位学员打坐时感到自己身体空掉，他告诉母亲，他母亲说：“你快要成佛了。”他说：“一念‘它就是如此’，就没有产生贪爱，否则会觉得自己如何如何了不起，‘它就是如此’太神奇了。”所以希望大家能重视。

## 内观治疗强迫症的关键——“它就是如此”

内观虽然好，但是一般人练习内观想要治好强迫症也不是那么简单的，因为我们的不良心理习惯（佛教称为“习气”）太强，在观照时“想”很容易生起。有个22岁的小伙子，有社交恐惧症，他的根基尚佳，每天只打坐一个小时练习动中禅，一个月后便可以看到念头。他平时就是懒，不肯念“它就是如此”，当他有了

好的体会时没有念“它就是如此”，从而对这个好的体验产生贪爱，每次打坐时都在追求节奏等等，形成巨大的心理压力，没有节奏时也要对自己说“它就是如此，我还没有节奏”。虽然为他指出来问题之所在，但是因为平时念得少，自己知道就是做不到，只好让他改练习黄庭禅坐。因为打黄庭禅坐时有一个语音引导，随时提醒患者注意顺其自然，这样要好得多。

2008年11月接触到一位30多岁的梁女士，症状是感到喉咙堵。曾经用转移注意力来治疗，暂时是好了。后来一位病友告诉她，自己修动中禅效果好，7天就揭盖了（严重强迫的人就像和真实世界有一层隔膜），14天获得极大的法喜。她一边练习一边想：“我怎么还没有揭盖？我已经练习了6天，今天再顶一天可能就能揭盖。”心太急结果强迫症反而复发了。喉咙堵得她吃不下饭，有时呼吸都困难，一谈起这些就哭，感到活不下去。“我现在在网上搜了上百种的自杀方法，如果我不是有个女儿我真不想活了。”当时她已经练习了一个月，没有一点效果，请教动中禅中的法友，一般都是说你要再精进一些，培养你的觉性。她一天顶六七个小时，不敢有半点放松，一放松就会吓得跳起来：“完了，完了。我的觉性又中断了，我好不了啦。”针对她的急躁：“你要按你自己的节奏去走，不要和别人比。在你发现自己急躁时接受它，对自己说，‘我就是很急躁，它就是如此’。当你训练了一天，发现没有一点效果时，同样要接纳它‘我现在还是没有一点效果，它就是如此’。”对于急躁如果我们不是去接纳它、顺应它，而是说你不要急躁，这样反而会更急躁。说“它就是如此”之后，并不是马上就能接受急躁和没有效果，这时你要回过头来对自己说：“我今天还不能接纳它，它就是如此。”不要去强迫自己接纳。同时告之，你每天不用修这么长的时间，只要修两三个小时的动中禅就可以了（如果她不能以顺应自然的心态去修行，一边练习一边追求效果，只会带来更大的心理压力，这样的修行就没有太大的意义）。嘱之：“你平时要在看到、听到、想到时多念它就是如此。”症状来时要去看看它，是怎样影响自己的，在身体和心理哪些地方难受。因为我们常常把草绳当成毒蛇，一旦我们看清它仅仅是条草绳时，就不会有什么害怕了。我们为什么那么不能接受症状？也是由于症状给我们带来的是苦的感受，如果是快乐的感觉，我们就不会去排斥它，而是要去追逐它。对这种苦的感觉的接纳，能帮助我们去接受症状。她说：“我不敢去看，只想逃跑。”“没有关系，你只要尝试着去看，不行再去逃跑。”

她可能已经养成了严重的心理坏习惯，遇到事情时上面教的就全忘记了，每天要给她语音一到两次不断提醒。她见效很慢，我原以为训练两周左右，就应该有明显的起色。可她却没有一点效果，只好安慰她：“你只要练习就会有效果，如同小孩子学习走路，一天训练下来没有明显的成效，但是他还是有进步的，尽管这种进步目前还看不出来。什么事情都是从量变到质变。”到一个半月时，她说：“我以前早上一醒来就恐惧，担心症状会来袭击我，然后便是焦虑，怎么还不好？现在我能看这个恐惧了，恐惧就是心跳加快，手上毛孔发麻，当我能看清楚恐惧时，它对我就没有影响。但是强迫一点都没有好，我简直活不下去了。”我也感到奇怪，能够去看恐惧，应该说就有不小的进步，怎么能说没有一点效果呢？她的状态也让我担忧，心想：“也许这个方法真的不适合于她。”于是，建议她去找个心理咨询师聊聊，咨询师告诉她“症状你是永远斗不过它的，和它斗你要消耗能量，你不如把这些能量，用来做些别的有用的事情”。她听后说：“这些都是转移注意力，我以前花几万块看心理医生用过，后来还是复发了。我还是要用内观，但是我现在一点动力也没有，希望你每天能和我聊一下我能借点力，这样我才勉强能修下去。”我虽不太情愿，但也只能同意下来，同时建议她去吃点抗焦虑的药物。她自己在 QQ 签名中说“永不言弃”，她说：“你可能很难再找到一个，像我这样痛苦的人，还能坚持下去的。”

练习到两个月时，她说：“我现在什么都敢看，恐惧、焦虑、强迫。喉咙堵其实是我太急躁，用力扩张喉管造成的。你看我现在很少哭了，我可以笑了。”症状刚好一点就不想练习，时逢春节回家一个月，结果强迫又复发。这就如同我们养成了一个不好的书写习惯要重新培养，刚练习两个月，字有了点模样立马停止练习，很容易又回到过去的书写习惯之中去。回来哭哭啼啼地说“活不下去了”，我一听她说想死，我心理压力蛮大，当时就想对她发火，一再提醒她要坚持训练，为什么不听？一想不行，还是要用顺其自然，教她“是我现在复发了，它就是如此；我现在很痛苦，它就是如此”。同时我在这个过程中，自己的情绪也得到抚平。又经过两个月的训练，再次走出来，并且形成比较稳定的心理习惯。现在虽然动中禅练习得少，但是平时随意做做接纳的练习，也能够防止强迫症的复发，并且情绪波动比较小。我问：“你以前就是一个情绪起伏小的人吗？”“不是，我以前情绪起伏很大。”她是我遇到最重的一个病人，其他人只是一周聊一次就行。

她一开始自己很少念“它就是如此”，主要是靠在语音的过程中带着她练习，这也是其进展慢的一个主要原因。

2008年12月一位35岁的罗女士经梁女士介绍来找我，她患社交恐惧症多年，修习内观和西藏的大圆满两年，效果有一点，但是成效不大，整天不愿出门。和她聊了之后才发现，她对顺其自然把握有不到位的情况。她说：“我这个人就是太懒惰，修行过分地放逸，放逸之后又非常自责。”告之“强迫是在看到、听到、想到等等之后有讨厌和喜欢。你就是在见人紧张上，有过分的讨厌和喜欢。在放逸这个事情上如果你能坦然接受，‘是我今天放逸了，它就是如此’。这便是修行”。她又说：“我经常都在编织梦，我要怎样才能不在心里演戏？”“对任何思想情绪，我们都要去接纳它。‘是我心中在演戏，它就是如此。’”大圆满我不懂，但是据说大圆满和禅宗差不多，于是给她讲了禅宗的理论（禅宗理论见后面《禅宗心理学》）。告之：“紧张这些皆是客尘，既然是客尘，你为什么要去讨厌它呢？”

她以前是当紧张来临时想：“我已经观照到它了，它怎么还不消失呢？”现在是允许紧张要呆多久就呆多久。结果紧张立刻消失，虽然还会很快再次升起，但是和以前修内观就大不一样，感到得力了。她练习大约三个月后，说：“我就是嗔恨心太重，经常对女儿发火。”当时我有点奇怪，因为内观修得好，应该不容易发火。于是问她：“你每天接纳练习多少次？”“只是在症状来时才做，也就十几次。”“做得太少要加强，你可以把‘它就是如此’当咒来念，隔半分钟、一分钟就可以做一次。”她大概精进了三天，她说：“我第一天练习下来，晚上做梦梦到对女儿发火，本能地一念‘它就是如此’就醒了，发不下去一共四次。第二天去学开车在路上老熄火，后面的车就猛按喇叭催促，我心里焦躁不安，一念‘它就是如此’情绪便平静下来。还有一天晚上做噩梦，在梦中一念‘它就是如此’虽然没有醒，但是情绪没受影响。”她自己说：“方法我已经掌握，就是精进不上去。”虽是这样大约半年社交恐惧症也好了，现在她说：“当烦恼来时我一念‘它就是如此’，人一下子就轻松下来。”我问：“禅宗你还用吗？”“用得少些，不过一用上人更轻松。”万事开头难，一开始她觉得社交恐惧症不好治，现在觉得也没什么了不起的。

在梁女士这个例子中，她练习时将动中禅的要领完全抛弃了，动中禅教导要看念头，隆波田教导当念头来时“不要试图压抑念头”，而一般人都是“念头一起，

我们便开始批判或评论它。这表示我们是‘进入’念头里而非‘放下’念头。那是‘知道念头’，不是‘看念头’”。（《自觉手册》<http://wenku.baidu.com/view/93543f661ed9ad51f01df266.html>）泰国一位著名的动中禅女老师安嘉利教导：“用这技巧密集地练习，而不要有任何的要求和期待。‘结果’自然会来。”（《泰国禅修老师参访记 1，安嘉利老师谈禅修》[http://read.goodweb.cn/news/news\\_view.asp?newsid=23058](http://read.goodweb.cn/news/news_view.asp?newsid=23058)）

梁女士一开始将这些要领全都违背了，所以训练没有任何成效。但是，安嘉利老师的教学方式对强迫症患者可能不太适合，一是患者容易忘记所教导的，二是即使患者发现自己有贪爱，往往是去和这种贪爱作斗争，反而形成心理的冲突。让我们换成：“现在没有效果，它就是如此；我现在在训练上有要求，它就是如此。”对强迫症患者更容易掌握。

我接触过不少练习过内观的患者，大多数因为在如实观照上犯错，所以效果不佳，直接练习内观的强迫症患者，康复的可能不到 20%。从《佛教禅修与身心医学——正念修行的疗愈力量》（温宗堃，澳洲昆士兰大学，历史哲学宗教古典文献学院博士候选人）“至今，正念减压疗程已成为美国医疗体系内，历史最悠久、规模最庞大的减压疗程；据估计，截至 2004 年，美国、加拿大、英国等西方国家境内已有超过 240 个医学中心、医院或诊所开设正念减压疗程，教导病人正念修行”，以及当今胡因梦等人介绍的国外大量的灵修方面的书籍来看，佛教内观在西方国家，无论是在心理学界还是民间都有相当的基础。但是，我们有英语水平高的患者到美国心理学会的官方网站，发现治疗强迫症主要还是认知疗法和吃药。从一些美国人使用内观的资料看，我感觉他们对接纳还是强调得不够。

不要说强迫症患者是这样，就是普通人也容易出这样的差错。我 2009 年 5 月去缅甸班迪达禅修中心，遇到一位 40 岁出头的台湾老板，他对内观不了解，是听员工介绍后第一次来禅修，他一共待了五天。第三天时我问他感觉怎样？他说：“杂念太多，现在金融危机，你不知道我是一根蜡烛几头烧——控制不住。”当时我对他说：“训练到没有一个杂念，是不能解决的烦恼问题，你的任务只是观察自己当下的身心现象，而不是去控制改变什么。”下午打完坐他说：“你所说的方法真的很管用，我下午就突破自己的极限坐了一个半小时。”

当时还有一对 30 岁出头的夫妇，相貌端庄，对内观怀有极大的热情，特别

是这位女同修更胜。他们在国内时就参加过动中禅以及葛印卡的十日内观课程，因为效果不佳，在网上看到班迪达不错，于是便过来禅修。在小参时见到，这位女同修因为向道心太强急于证果，说：“我要一个月搞定初果再回去。”这种强烈的欲望给她带来了巨大的心理压力，以至于打坐打不下去。虽然指导我们的比丘一再说不急，但是没用。

班迪达主要是教人去觉知当下的状态，对接纳、平等心不太讲，我个人感觉这种方法只对根基比较好、习气不是太重的人较适合。我也问过这位男同修：“你有没有当烦恼来时用内观对治的体验？”答：“没有。”这位女同修将修内观效果不佳的原因，归咎于所学的法不纯净，认为缅甸离佛陀传法的地方最近，因而能学到最纯净的法，将这看成是成功的关键。我当初学习内观时，一是没有老师的指导，二是当时身体很差，75%的肾脏都已坏死面临透析，打坐十分钟，背好似要断了一般，看书也只能看20分钟，再长便只知道一个个字，不知道文字的含义，所以只是在随意地观察自己。因为我有强迫症，所以我知道练习的目的，是要达到顺其自然强迫症才能康复。在我观照时，便时时注意是否是在如实观照。我所修的法，以这位女同修的眼光看，是极不纯净的，我的训练量也不可能和禅修中心比，但我的强迫症好了，虽然我的修行不高，不过我所付出的和我的收获成正比。

班迪达的方法是偏重觉知，对平等心不太强调，我曾经建议辅导我们的一位比丘，对中国人多讲点接纳和平等心，但是他不同意。这可能是他们的根基都不错，所以烦恼轻，这样修是可以的。同时缅甸等国家有佛教的传统，有个泰国华侨给我讲，她从小就知道“正念”一词的意思是指“当下的心，而中国佛教书籍不少是乱解释”。大陆马欣德尊者在缅甸学习艰深的阿毗达摩，他问一起学习的居士们能听懂吗？回答：“是的。”有些东西对他们来说没问题，但是对强迫症患者就不行。有的强迫症患者习气之重，平常人是没法想象得到的，这一点我们在以后的书中会提到。中国台湾的体方法师也发现了这个问题，在《如实观照》一文中提到：“我观察南传的禅师来台湾办禅修，他们很了不起，境界也很好，却不一定马上就有效果。因为大家没有先跟他们学一些正知见，一来就讲观照方法，大家就在那边搞，搞几年还是在境界中，不容易真正超越出来。反而有一些人跟我们上课一段时间，建立了缘起正见后，他们去参加南传的禅修，感到大欢喜，

就知道知见的重要了。回过头来找师父：‘师父啊，我现在才知道什么叫如实观照？也明白了如实观照的重要性了。’所以我们不反对学缘起法的人去参加南传办的禅修，可以去体验建立一些基础。但回过头来，更能体会到我们大乘讲的直接切入法性空寂的重要，在那里透过禅修的学习基础，反而增加了直接切入的机会。所以我们不反对参加南传的禅修，根本上没有矛盾，只是有的是有次第，有的是直接切入法性。而我们今天建立缘起的正见，就是建立法住智，才能帮助大家直接切入涅槃寂静，即‘先得法住，后得涅槃’。”体方法师的观点是正确的，可惜没能引起普遍重视。在南传佛教中，只有雪悟敏法师这一派对接纳讲得细，较适合强迫症患者，我们现在在辅导中常用《禅修的正见》（<http://wenku.baidu.com/view/16fce3eae009581b6bd9ebb9.html>）效果不错。我2009年在缅甸时想去这个禅修中心，可惜因当时雪悟敏禅修中心没有翻译而没去成。

尽管书中就强迫症朋友在练习中遇到的问题，有着透彻的讲解，但是，如果没有它就是如此，可能大家把握起来还是要困难不少，每每当我们把它就是如此用上去后，便有画龙点睛之功效。

## 什么是觉知、观照？

在辅导中发现，学员常常把觉知、观照神秘化，结果导致无法操作。其实，觉知、观照都很简单，安嘉利老师说：“请了解：觉性意指‘觉得或知道’，不要多过这个，不要增加其他。”知道有个思想或者情绪等等就是觉知，每一个人都有觉知，只是常人的觉知时间很短，当我们觉知到某个东西后，立刻就开始分析判断落在“想”中。

## 怎样练习

我的面前有台电脑，它就是如此；显示器很大，它就是如此。房间有点乱，

它就是如此。心情很平静，它就是如此。我在走，它就是如此。我在洗碗，它就是如此。心情很乱，它就是如此。又被症状打败了，它就是如此。我现在还有对抗，它就是如此。我就是不能接受，它就是如此；我还是操作不好，它就是如此。头有点痛，它就是如此。身上有点痒，它就是如此。训练还没一点效果，它就是如此。我就是很急躁，它就是如此。理解不了，它就是如此。我犯了个错，它就是如此。我很年轻，它就是如此。衣服有点旧，它就是如此。我的人际关系好，它就是如此。桌子上有本书，它就是如此；书厚，它就是如此；我喜欢这本书，它就是如此。

## 一位学员 QQ 空间里的：

### 做练习

2010年12月29日分类：个人日记

我能有一个潇洒的转身吗，它就是如此。我不知道，它就是如此。我得加紧练习，它就是如此。貌似平静其实心情烦躁，它就是如此。我的杂念还是会草木皆兵，它就是如此。我现在什么也不想动，它就是如此。一天到晚的练习有点烦了，它就是如此。啥时是个头啊，它就是如此。有两个月没怎么跟外界多接触了，它就是如此。将近两个月在家捂得脸上皮肤比以前白多了，它就是如此。想到参加儿子幼儿园的圣诞晚会情景，它就是如此。听到母亲走路的声音，它就是如此。打字速度还挺快的，它就是如此。听到母亲做饭的声音，它就是如此。手冷，它就是如此。听到母亲说话的声音，它就是如此。真是无聊死了，它就是如此。不知道将来我会变成啥样，它就是如此。我能够实现自己的理想吗？它就是如此。刚接个电话，它就是如此。唉，它就是如此。听到母亲炒菜的声音，它就是如此。还有点纠结刚刚通话的内容，它就是如此。看着电脑屏幕，它就是如此。静静地看着光标闪动，它就是如此。正在打字，它就是如此。又听到母亲关煤气灶的声音，它就是如此。为自己症状的念头还是感到内心难受，它就是如此。听到狗叫，它就是如此……

### 练习要领

1. 不要念得太快太急，以一种平和的心态去练习，每念完一句可以略停一下，

以一种轻松的心态去找目标，如果发现自己太专注时可以不找目标地念。当症状出现时我们要以一种温和的态度去看待它，注意不要以一种敌视的眼光去看待，这样对接纳会有很大的帮助。

2. 当急躁生起时先对它说“它就是如此”，念“我就是很急躁，它就是如此”，或者对急躁直接说“它就是如此”都可以。此时稍微想一下“允许这个急躁存在。”，不必用力去让其存在，仅仅是淡淡地想一下即可。接着发现自己对急躁还有抗拒，这时就对这个抗拒说“它就是如此”，再稍微想一下“允许这个抗拒存在。”（以此类推，平时在中性的地方练习时不用这样想，只是平平淡淡地念去罢了。不必刻意强求自己去接纳，否则反而内心会有压力。因为每当强迫等等的痛苦来时，我们容易产生抗拒，念“它就是如此”时往往想要消除负面情绪，所以要轻微地尝试着去接纳一下。为什么说是尝试？是因为允许自己接纳不了。），不要再纠缠急躁，否则有可能会强制自己去接纳。训练只是观察当下身心各种现象的生灭，在此过程中修炼顺其自然。先是急躁生起，接着是抗拒生起，如果感到“不好掌握”，就对新生的“不好掌握”说：“它就是如此。”

3. 强迫症患者往往会在练习上强迫，如有位高三的学生在打坐时纠结，听录音吧觉得影响观照，不听黄庭禅坐录音吧又怕有什么不好，在这事上纠结得厉害。问：“我是该听录音还是不该听？”答：“你的问题其实是强迫症的多疑，不能从听不听录音的角度去解决。你要去观察这个担心，看看你对它的态度是讨厌还是喜欢？让这个担心存在，与其共存，不要老想突破它。”

另外一位学员是感到一股很强的阻力使其念不了，他就暂时不念等一等，不是与这股力量对抗，他自述：“我最近练习就是：它不是不让我做任何事吗？老师之前不是说过，要在它不让我做，我就不做的事上，顺其自然吗？但它就是无论我做什么，都不让我做，好的，我就什么都不做，我听你的，你想怎么就怎么。等你不注意的时候，我还可以条件反射，做上几个练习，满足自己的奢求，在消极抗拒下也可能做上几个练习，或者在你力量下降的时候做上几个练习。其实归咎起来，无非也就是我想练习，而总是阻止我罢了，而我起初把它想得很恐怖，后来也就慢慢接受了，接受了自己也就不头疼了，不郁闷了。”

4. 有位女士是基督徒，对佛教内观有强烈的抵触，在念“它就是如此”时内心总是不安，问：“你们讲的接纳是心理学，为什么要和佛教扯在一起？”对于宗

教人士我们会用葛印卡老师说的：这些是没有任何宗教性的，我们只是教大家观察自己的感受，你不能说这个痛是佛教徒的痛，或者是基督徒的痛。实在不行可以念“如是，它就是如此”或按一修老师教念“如是，就让它是”等等，但是要注意的是不能漫无目的地念，要在六根和六尘接触时念，即要在看到、听到、想到、闻到、尝到、碰触到时念。因为自动思维是在六根和六尘接触时产生的，治疗强迫症的关键在消除自动思维。

## 八风吹不动

苏东坡曾经作诗“稽首天中天，毫光照大千。八风吹不动，端坐紫金莲”，“天中天”是指佛。所谓八风，就是利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐世间八法。写好后让仆人送给好朋友佛印禅师看，佛印看后，提笔写了几个字“屁、屁、屁”。意为放屁、放屁。仆人带回来后，苏东坡一见大怒：“写得这么好，怎么会是放屁？”于是坐船去找佛印，佛印在大门口等着，一见面佛印说：“好你一个苏大学士，不是八风都把你吹不动？怎么会被屁风吹过来？”

社交恐惧症的患者，特别在意别人怎么看自己，这是被“讥讽、赞誉”风所动。反复检查房门是否锁好，是担心丢失财务即“衰”，被“利、衰”所动。我们念“它就是如此”不是为了去改变什么，而是无论什么东西来时，就停留在这个当中。如现在狂风大作暴雨倾盆而下，我们念“它就是如此”，不是为了将这风雨停下来，它不是一个呼风唤雨的神咒。只是让我们能停留在这暴风雨中，“现在雨大了，它就是如此。雨开始减小，它就是如此”，这样我们的心境自然不受外界之影响。在我们念“它就是如此”时，不要去想“我要消除强迫症；我要消除紧张、担心、焦虑”，也不要企图得到什么，如：我要有念“它就是如此”的感觉，念时有感觉“它就是如此”，没感觉“它也就是如此”。有时状态特别好，对这也要念“它就是如此”，倘若不念便容易升起贪爱。如果现在状态不佳，对这个不佳也得念，否则就会去讨厌它。常常要提醒自己：“我练习不为改变任何东西，只为停留在当下的状态之中，当下是个什么样的状态就是什么样。”

## 黄庭禅坐

张庆祥，1962年生于台湾新店中岭山，学问素养极其深厚，熟读各种典籍。他解读四书五经的方法让人叹为观止，并依照古代圣贤“直指人心”之真谛，创办了“黄庭禅”研修课程，潜心于性理心法之教学，以及各教经典之翻译讲述。至今已录制《金刚经》、《心经》、《道德经》、《六祖坛经》、《南华经》（即《庄子》）等CD，并发行于世。著有《黄庭禅——心即是气》、《失落的内心》、《发而中节》、《真修搜证》、《净相系列》、《含爱的饮食》等书；译有《大学》、《中庸》、《心经》、《清静经》等书。现任中岭山禅院负责人，中华黄庭禅学会理事长、社团法人，台北县达观静禅协会理事长，中国员工心理健康工程国学禅修培训基地主任。

张庆祥讲师认为：黄庭就是很多人说的心轮，它的位置就在我们胸口正中央、两乳中间、大约一寸见方的那一小块区域，深入皮下几寸。古人所谓的“方寸大乱”，那个方寸，指的就是黄庭。我们觉得感动、生气、忧伤等情绪时，实际上都是由黄庭一窍的气机起伏所引发出来的。它是一股能量，是所有情绪的根本源头，是动荡我们人心的根本所在。《黄庭禅——心即是气》告诉我们烦恼的起源是我们对“胸口一股能量的起伏”有了贪嗔分别的心。它引导我们如何在愤怒、焦虑、恐惧、忧郁等心情中，仍然拥有内在的平静，如何看清情绪的组合，自在的观照这股能量的来去。本书的内容是张讲师多年来研究的精华，他将孟子的心气说和《大学》等古代经典融会贯通，用现代人容易理解的方式，让我们看清胸中“黄庭”这一寸见方之处的气血起伏，即刻从烦恼中解脱。[以上见百度知道 (<http://zhidao.baidu.com/question/214411315.html>)]

张庆祥老师发现情绪来时在我们的胸口会有反应，这和内观的受念住是一致的，但是在理论解释上我感到还是以佛教的理论比较完善。另外对“直指人心”的理解，我和张老师有所不同，我个人的看法是，黄庭禅坐观察的虽然是心口的感受，但也是客体，禅宗的直指人心观察的是主体，即知道心口感受的那个“人”，临济禅师称作的“无位真人”。

## 打坐要领

打坐：不能坐席梦思床，席梦思太软，腰老要去找平衡容易酸。臀部要垫高一些，这样重心稳定。腰要坐直否则会影响气血的运行，头不要耷拉着。

我们平时对打坐有个极大的误区，认为打坐时只有得到平静，这才算是一次成功的坐禅，否则便是失败。其实这是不对的，如果今天打坐心很散乱坐立不安，只要我们去观察这份不安，尝试着去停留在这里面，如此一来练习到了顺其自然，这便是一次极成功的坐禅。相反这次打坐，内心很平静，如果没有去观察这种平静，未在这份平静中去练习顺其自然，这就是一次失败的打坐。宁静来临时要特别注意，自己是不是对这个有贪爱，如果有就接纳这份贪爱，在贪爱上磨炼自己，不要因为贪爱而谴责自己，先是去接纳自己的错误，然后再去改正。

打坐刚开始建议听黄庭禅录音（网上可以下载），跟着录音来打。强迫症患者习气过重，在练习的过程中极易犯错，这个录音会时时提醒大家。一旦熟练后可以不用录音，从头到脚观察身体上的感受，每次观察巴掌大的面积。观察时注意力别高度集中，要柔和一些，各个部位有什么样的感受，是酸、是痛、是痒还是热等等。倘若没有感觉，就停留在这个没感觉之中。每一个部位停留一会儿，同时念“它就是如此”。如果出现比较强烈的情绪或者杂念，就对这种情绪说“它就是如此”，一旦平静出现也要对自己说“它就是如此”。

练习时对于录音中听不懂的地方，只要微笑地接纳‘它就是如此’即可。有些引导词如：把身体想象成太虚等等，不必刻意地去做，只要听着录音就行。

症状来临时往往伴随着撕心裂肺般的痛苦，患者遇到痛苦本能地就想逃，其实我们应该去看看它，是我们将症状想象得太严重，只有勇敢地去面对，才能看清它的真相，其实不过是自己吓自己。刚开始如果不能面对，只要轻轻地去看它一眼，对自己说“它就是如此”然后再逃跑。

## 依智不依识

强迫症患者还有个特点，喜欢用头脑去思考问题，想用逻辑推理、分析去解决。我当初也给自己讲道理、抵死自己、转变观念，最终发现都没用。有些患者即使解决了某个事情，过几天另一个事情又冒出来，没完没了地。用逻辑推理来解决烦恼的问题，其实并没能改变我们的心理习惯，当我们看到、听到时“自动思维”依然会自动地生起。佛教认为智慧有两种：一种是世聪辩智，就是学习物理、化学、围棋等的智慧；另一种是能够断除烦恼的智慧。在美国心理医生约瑟夫·贝里著的《活出自己的智慧》（当代世界出版社，2001年版）中谈道：“有的人智商非常高，可生活却一团糟。”他们也修一种类似四念住的方法，大概是学南传上座部佛教，靠一种不同的智慧，来解决烦恼问题。一般人往往将这两种智慧混淆，当年许多大译师，为了防止将这两种智能混淆，不把这种特殊的智慧译作“智慧”，而是只用音译“般若”以示区别。佛教强调要“依智不依识”，依靠般若智慧，不依靠第六识意识。

某位先生 33 岁，患强迫症十几年，2010 年 1 月用内观治疗，一开始便告知他不要用头脑去分析，可是他没在意。他从 2010.1 月出现思维打架，早上起来一个念头说“不要起”，打坐时又冒出一个念头“那没用，我就是折磨死你”。念“它就是如此”时要冒出一句“它本不该如此，但是它必须如此。或者是‘它不是如此，不是如此……’”在治疗中用尽各种方法，观察感受、禅宗观察本心等等效果都不佳。直到 5 月份他才说：“我一直在分析，我 8 年前是怎么搞的第一次出现头脑打架？以前也有打架但是时间都短，从没像这次搞这么久。”他每天打坐训练是所有学员中最刻苦的。我也纳闷是怎么一回事？停止分析后很快头脑打架便停止下来。事后才知道他一边接受我们的治疗，一边又在别的地方做精神分析，一共做了 3 个月。当我们去分析这个问题时，就是在这个问题中打转，是在“打架”和“不打架”中纠缠。

《一行禅师演讲录》中“琴瑟人生”一章 (<http://www.fjdh.com/Soft/HTML/7048.html>) 提到一个案例：在西方精神病院中，有个病人平时看上去和正常人一样，但是，一见到鸡就很恐惧，老觉得自己是小米粒，怕鸡把他吃了。医生就说：“先生，你要转变观念，你看你有头、有手、有脚，你是人，你不是小米粒。你每天念 400 遍‘我是人，我不是小米粒’写 300 遍。”他照着做，过了一段时间医生问护士：“他怎么样？”护士回答：“很

好！”“好，就让他准备出院。”这时他看到鸡还是吓得要死！医生很奇怪地问：“我不是告诉你，你是人，你不是米粒吗？”他说：“我知道我是人，可我怎么知道鸡也明白我是个人呢？”这个医生的错误在于，“我是小米粒”价值低，“我是人”价值高；“我是米粒”要推开，“我是人”要抓过来。正确的方法应如荀嘉陵说的：不要有价值评价，如推与抓，应冷眼旁观。我是“小米粒”的这个不良观念不管它是很快消失，或者徘徊，行者都要放松身心，不急不忙看着它。这就是泰国动中禅大师隆波田说的：“看念头。”法师说：“一般人都是知道念头，念头一来就开始评价它，批判它。”当我们讲转变观念时，不是随便来个观念就把它转变了，而是先要做价值评价。在《中阿含·分别圣谛经》讲四圣谛的时候讲到，如果你认为苦受价值低，要把它转变到价值高的乐受，或乐受价值高要维持住，均是求而不得苦。

这种智慧又是怎样生起的呢？禅宗三祖僧璨《信心铭》第一句：“至道无难，唯嫌拣择。”最高的道无难，只要不挑肥拣瘦，在智慧、愚痴中不要选择智慧；在完整、分裂中不要选择完整。第二句：“但莫爱憎，洞然明白。”没有对智慧的爱，对愚痴的憎，很多事情就洞然明白。为什么洞然明白？因为有了般若智慧，其实所有的问题都是我们的自动思维，把事情歪曲放大导致的，一旦拥有了平等心，自动思维就不在影响我们。

## 以事实为真

森田疗法有一句话“以事实为真”，其实强迫症就是自己吓自己。有个高中生洗澡时墙皮落了一点点在身上，为这事成天焦虑之极，把墙皮想象成了毒蛇，如同被毒蛇噬咬了一般。当我们对墙皮说：“它就是如此。”自动思维便不易产生，我们将看清楚它就是一点点墙皮而已。倘若真的遇到一条毒蛇，冷不防被其咬伤怎么办呢？泰国一位尊者（我记不清楚是谁了），他说：“在森林中禅修是有可能被毒蛇咬伤，没有人知道，没有人能救你，你知道你将死去。你也只能是观察身体上的各种感受，内心里没有恐惧，在平静中死去。”

我 2003 年底因患严重的肾病，一天醒来发现右眼失明了，我平时视力非常

好，失明时也不痛，因此也没当回事，心想大不了就是视力下降一点罢了。医生说：“你是严重的眼底出血，治愈的机会渺茫。”我一听：“哦，我的眼睛失明了，它就是如此。”当我能接纳这个事实的时候，内心反而还有一种坦然。到现在右眼的失明给我造成的不便，一是不能学习开车，二是看不了立体电影。倘若没有内观训练我便会去想，失明是如何的可怕，不能开车、观看立体电影，对自己又如何如何不便将其夸大。在南传上座部佛教中十分强调要观察实相，即事物的本来面目。当我们念“它就是如此”时，便没有想象，观照到的便是事物的实相、本来面目。

一修老师说：“强迫症就是一场恶梦。”这个比喻十分贴切，强迫症就是在不断地编织各式各样的恶梦吓自己。我患强迫症的时候，经常因为白天就处在白日做梦中，受到各种自动思维的轮番攻击，常常晚上睡着后接着继续做恶梦，康复后很少再有噩梦。

我们有的学员听别的咨询师说：“那只是一个念头。”虽然知道但是还是非常认同念头，通过念“它就是如此”以后当念头再次出现时，自己就感觉“那只是一个念头”。不用对自己说：“它只是个念头。”所以，如果仅仅是理性上认识到那只是一个念头是不受用，在一般的事情上是从感性认识上升到理性认识，但是在心理学上是从理性认识上升到感性认识。

## 团体治疗——醒悟智慧禅修营

课程目标：有鉴于患者在远程辅导中，缺少训练的自觉性，同时在掌握接纳时有不少困难，故想开办一个7天的课程，在课程中学员在一种带有强制性的环境下能精进用功，同时老师和学员有个密切接触，在接触中随时发现学员在接纳方面存在的问题，给予及时纠正。

### 课程设置

打坐：打坐采用黄庭禅录音，因为患者的习气重，很容易对打坐中出现的心烦意乱，身体上的各种不适生起讨厌，在黄庭禅的录音中，随时提醒患者注意这

些问题会好得多。打坐中患者也可以一边听录音，一边对身心的各种现象说“它就是如此”，这样效果更佳。在打坐中如果感到听录音人不易静下来，也可以不用录音，只是在打坐中对各种身心现象念“它就是如此”。

经行：经行时只是简单地观察脚的移动不要太专注，经行的路线是在 8 到 12 步之间的两点间往返，练习目的是培养学员的觉察力。

平时生活中的练习：要求学员在平时尽量多念“它就是如此”。如早上起床时要念“它就是如此”，穿衣，刷牙，出门，下楼，吃饭，看到，听到均要求念“它就是如此”。一旦熟练后可以练习得更细，如刷牙时可对水是凉的说“它就是如此”，对牙膏是清爽的说“它就是如此”，对牙刷和口腔的接触说“它就是如此”。拿出一些时间观察自己的情绪，“我现在平和，它就是如此；我有急躁，它就是如此；对急躁有抗拒，它就是如此；我在回想过去，它就是如此；我念得对吗？它就是如此；我想要得到诀窍；它就是如此。”

老师在辅导中一定要抠得细，从过往的情况看，仅仅是要求学员念“它就是如此”是远远不够的，学员在生活中要么不知道在哪些具体事件上练习，要么经常忘记练习，老师就得细致督导。

老师要和学员一对一的辅导，在这个过程中详细了解学员的情况，有些问题学员当众不愿讲，只有在一对一的过程中才能打开心扉。

每天晚上都有一个集体的辅导答疑，老师要问每名学员打坐的情况如：心散乱吗？散乱来时你是怎么样去应对？是否有想要得到什么的思想？如消除症状，内心的清明、安定？同时提醒学员：“你的任务只是停留在当下的状态之中，而非去改变任何的事物。”这是学员们最容易出错的地方，老师要多提醒。有的学员自己认为没有问题后，老师不能轻易放过，某学员当老师问他时很自信地说：“没问题。”老师并没有轻易将其放过，坚持要他详细谈打坐的情况，当他描述到打坐中出现平静后，老师追问：“对这个平静是否有贪爱？想把它维持下去？下次打坐时希望平静快点升起？”他想了—下说：“有。”此时学员又容易谴责自己，老师就要进一步问：“现在是否因为自己有贪爱而自责？认为我怎么又犯错了？在贪爱上能否做到顺其自然？”老师要随时注意学员的言谈，发现错误随时纠正，某先生 27 岁，自己说：“我这人以前经常喜欢发表一些看似深刻的言论，以显示自己的不凡。其实我这人特虚伪。”作为老师首先是要帮助学员接纳自己

的一切——包括这个虚伪。当时对他说：“不要去谴责自己的虚伪，你要去观察这个虚伪，看它给你带来的是什么样的感受？充分地去了解它。不是别人告诉你虚伪是不好的，不是你逻辑推理出来的，而是你亲身感受到它给你带来的痛苦，如此一来你自然会放下。”

老师也要询问经行的情况，经行中出现了些什么？心散乱吗？有个学员打坐时纹丝不动，他说：“我喜欢打坐，不喜欢经行，经行时没感觉。”老师回答：“这是因为打坐时，你有快乐的感受，经行时你没有明显的感受，处在中性感受中，如果能停留在这中性感受中，对你的训练是很有帮助的。”如此等等。

老师还要详细询问学员，在生活中是怎么样念“它就是如此”的，在哪些事情上做练习，吃饭的时候是怎么观察的。学员如果只是念“我在吃饭，它就是如此”讲不出太多的细节，老师可以提醒：“手拿筷子时可以念，它就是如此；筷子是硬的，它就是如此；菜是甜的，它就是如此。”通过老师的提醒，学员将能发现在生活中遗忘了的细节，也能从其他学员，讲述自己练习的过程中学习到如何去操作“它就是如此”。

## 首届醒悟智慧禅修营活动纪实

为期7天的首届醒悟智慧禅修营活动，于2010年1月4日在西安圆满结束！活动是由周宏老师主讲，教学内容是以周老师的体会来讲，强迫症的治疗要以整体治疗为主。强迫症是我们平时在一些细小的事情上，不能顺其自然积累所至。我们如果仅仅是在症状上用功，而在生活的其他方面，依然是处在事事讨厌喜欢中，这样就如同这边在打针吃药，那边照样抽烟喝酒，治疗效果肯定会受影响。如果一个人整体的心理状态，还处在神经质的状态——事事敏感，即便强迫症能治好也容易复发。因而在课程中，要求学员不论是在看到、听到、想到什么都要说“它就是如此。”打坐用黄庭禅录音，让学员观察自己身体上的各种感受，我们之所以不能接受症状，是因为症状带来的是苦的感受，对感受的接纳，能帮助我们更好地去接纳症状。经行——往返地走，观察脚的移动能增加我们的觉性，随着觉性的提高就比较容易察觉到，违反顺其自然时带来的苦受，自然能对其放下。

课程最重要的一个环节便是一对一的辅导，要做到顺其自然是十分困难的，我们也接触过不少患者修习过内观，可是由于在这个环节把握不到位，以至于效

果不佳。通过一对一的辅导，学员们在短时间内在顺其自然上有了极大提高。一位学员一天早上十分忧愁，说：“我昨天晚上没睡好，不知道今天还会失眠吗？”“失眠其实没有什么大不了的，是你把它想得太可怕，失眠对身体的影响，可能还没有你现在的感冒对身体影响大。”学员听后放下了。另一位学员在答疑时说：“我今天在打坐中出现了轻安，知道不应该去贪爱，但是做不到。”旁边的学员就提醒说：“不要谴责自己。”对自己的贪爱也要能去接纳。过去在远程辅导中遇到一个问题，学员对接纳的练习偏少，同时自己在家打坐训练也比较懒散。在集中培训中，老师和学员，学员和学员聊天中，随时提起接纳。有个学员吃饭时咬了舌头，有学员就引用黄庭禅中的话“你要去观察这个痛，看它有多痛，看这个麻有多麻”。元旦学员念祝贺短信：“祝你在新的—年中健康长寿，万事如意！”周老师开玩笑说：“你给他回一个——‘它就是如此。’”每天强制性的打坐，使学员能密集的训练，进步会更快。

案例 1:A 先生 35 岁，成天过分关注自己，无论何事都会紧张，一直去控制，一不小心就会紧张得四肢发抖，成天处于焦虑以及预期焦虑中，并担心被别人发现，也曾用药物治疗过一年左右，效果不佳。根据政策可以生二胎，妻子怀孕后他觉得自己快成两个孩子的父亲，怎么还这样？问题加重。2008 年 7 月开始接触醒悟疗法，自己看书掌握不好，一想到觉知会紧张得头脑发胀，脚不会走路。课程的第一天，在老师的指导下便能掌握正确的训练方法。黄先生训练极刻苦，打坐时再痛苦也能坚持身体不动，平时在生活中也能精进念“它就是如此”。第五天时在打坐中，能观察到紧张是个念头，想消除紧张是另一个念头，在答疑中问他还有没有问题？他说“没有问题，任何问题都是自己不能让事物如此造成的，只要让‘它就是如此’就行了”。回家后情况比较稳定，虽然还有烦恼，但是自己知道怎样对治。其妻反对他打坐，认为他的问题是生活没有目标，他说“以前就会去争执，现在觉得‘它就是如此’，自己在生活中多念也就是了”。

案例 2:B 先生 40 岁，高中时患强迫症，当时便用药物治疗过。在大学中因为事情多，生活丰富，暂时好了。后来工作中经常要开会，开始发言时很紧张。自己通过脱敏，事先写下稿子，开会时照着念，时间长了不用稿子也没问题。但是因为没有整体治疗，这个问题解决了，又出现新的问题。老是担心高压电线有电磁辐射，会对身体有伤害。经过查资料，资料上说到现在没有确凿证据表明电

磁辐射会对身体有伤害。这个问题解决了又会去担心，墙壁的涂料、家具、床单中含有有害物质。来了之后告诉他，治疗是要整体治疗，担心来时不要用逻辑思维去解决，否则就像他解决了一个问题，新的问题又冒出来。要用佛教中称的特殊智能“般若”，才能解决烦恼的问题。告之要去接受自己的恐惧，以及环境中的有害物质。该先生疑惑地说“对这些伤害也要接纳？”“是的，如果我们不能避免这种伤害，那只有去接受。即使环境中没有这些有害物质，我们也会衰老得病，其实得病不一定是那么可怕，往往是我们将其想得太可怕。如我的右眼因病至盲，其实也没有什么，只是我们常常夸大了疾病的严重性。甚至有可能死亡也并没有我们想象的那么可怕。”他在打坐中恐惧的念头生不起来，在生活中也能用教的方法去对治恐惧，在后两天和前一位先生一样，没有什么问题要提，自己知道该如何去应对。临走前一天晚上，卢老师去了解学员的情况，他说：“虽然我不能肯定现在房间的装修无毒，但是我能接纳可能带来的伤害。”回家以后总的来说这几天感觉很好，就是平时“它就是如此”念得少，要加强，每天只晚上打坐 50 分钟，有时候那种不放心很强烈的时候，还会陷入以前的习惯，去用头脑思考。感觉受益很大，希望下次还能有机会参加。

案例 3:某学生 22 岁，北京某重点大学大二的学生，读了一个学期因病休学。患有社交恐惧症和轻微的强迫思维，社交恐惧症主要是视线恐惧症，余光恐惧症，特别是不说话的时候，感到无所适从，不知该看哪里，觉得自己眼神有问题，其实眼睛确实有点毛病，是干眼症，泪液分泌不足，就是说眼睛有点缺少润滑，感到很干涩，而且比较怕光，眼睛遇到冷风反而会流泪，这是干眼症导致的角膜敏感度增加，遇到冷风会应急性分泌。眼睛固然有些许不舒服，但主要因素还是心理因素。在北京大医院吃过药，也在某心理机构看过，机构要他抬起头勇敢面对，效果不佳。自己在家也看过醒悟教材，但是掌握不了。刚到醒悟营时，不敢抬头看人，表情僵硬。训练了三天感觉特别好，他说：“我想出去找个地方试试。”第五天去附近商店买东西，还是有些紧张，不过强度大为减轻。他说：“就是在山庄的时候，大家都太放得开了，大家都有这方面的问题，大家彼此坦诚，完全放开了去生活，这样症状来的很少，也不是很强烈。大家都彼此聊得很开心，完全没有隔阂，即使偶尔症状来了，也不会太去在意，因为我们觉得大家彼此能理解，无形中心理压力和打压没有了，拿眼神来说，即使我出现了看人不自然，有女学

员出现了用余光看我们，都不会带来强烈的心理冲击，因为我们觉得大家都可以理解，自己的压力不存在了，感觉也就一带而过了。但是在平时生活中不可能是这样的，一旦出现，马上会有强烈的心理冲突，所以症状也就来得次数多且更猛烈。我们发觉我们现在能够对付一般性的焦虑、一般的症状，但是如果那种感觉一下子来得过于强烈，一下子来得很猛的话，基本就乱了，就会忘了接纳觉知了。大家聊得很开心，彼此找到知己，知心朋友，大家都是很久没这么高兴了，这也是相当好的。拿我来说，两年时间了我都完全迷失自己了，我都忘了我好的状态是什么了，这次活动我基本完全放开了去生活，找回了迷失的自己，起码我知道我正常时候是什么样。因为时间太久，如果不是这次好转，我都几乎忘了我还有开朗轻松的一面，这让我重拾对生活对自己的信心，这是好的一面。但是这样症状来得很少也不强烈，所以在山庄练得就比较少，很少现实中那种强烈的感觉，不是很一样，所以感觉自己在那里练习的还不够，练习的不是很真实，没能够拿那种强烈的感觉来做较多的练习，导致回来对强烈的症状不能作出很好的反应，这点是比较遗憾的。如果再举办活动，看是不是能在前几天里让大家彼此隔离，不相互交流，大家把别人都当成很正常的一般陌生人，这样在严重的症状上练习，后几天再让大家彼此交流，坦诚各自的问题，让大家完全放松地去共同生活。这个只是我个人的一点看法，不一定可取，希望你们下次办活动，让卢老师、周老师考虑一下这方面，论证一下是否可行，谢谢。”可能在山庄这个环境，该学生状态比较好，所以训练强度有些上不去比较放松，回到现实生活中还是有点力不从心，如果能像黄先生一样再精进训练一些可能要好不少。我们不主张初学者一来就在症状上练习，因为症状来时伴有强烈的痛苦，一开始学员对内观方法掌握还有很大的困难，上来就在症状上练习，会使学员产生严重的挫折感，强迫症的患者往往多疑，在治疗中最头痛的问题是学员迟迟不能见效，对这个方法怀疑严重，形成很大的心理压力，最终放弃内观的训练。曾经见过有的患者，在这个方法上试几天没效果，马上就怀疑然后又换到别的方法上，讲起各个方法就像是专家一样，就是治不好自己的病。如同对一个初学航海的人，他应该在风平浪静的海面练习，而不是立即到惊涛骇浪中去搏斗。大家经过7天的训练，面对强烈的情绪尚且如此，何况一个初学者呢？在7天中，能够学到对付普通烦恼的能力，就已经很不错了。先在症状以外的事情上练习娴熟，自然会在症状上有进步的。

通过此次活动，使学员们基本上掌握了醒悟的方法，也取得了一些进步，为学员回去独自训练，打下了一个不错的基础。应该说我们在强迫症的治疗上，总结了一套比较完善的方法。从心理学上讲，一种新的心理习惯的培养至少要100天，强迫症的治疗可能需要更长一些的时间，不过只要学员能够以锲而不舍的精神，坚持训练下去，治愈只是迟早的事。

## 五月醒悟智慧禅修营活动纪实

2010年5月在西安祥云森林风景区，再次举办7天的醒悟智慧禅修营。这次来和冬天风景是大不一样，山上的树木郁郁葱葱一片翠绿，小溪哗啦啦地流淌着，五一期间游人也比平时多。

这期学员大多是30岁以下的青年，课程依然是由周老师主持。看着学员们都这样年轻，被各种心理问题所困扰，作为老师也不禁深感责任重大，经过老师和学员的共同努力，取得了大家都十分满意的效果。

1.A女士30出头，一年多以前，在带小孩时突然冒出一个念头“掐死他”，当时自己便吓了一跳，“我怎么会有这样可怕的念头呢？我会不会真的伤害自己的孩子？”整天为这事所困扰。2009年底修过葛印卡的内观，每天打坐一个小时，也知道要接纳。但对接纳理解有误，认为接纳是接纳好的东西，对不好的东西希望它快快消失，这样反而更加爱憎分明。由于缺乏有经验的老师指导，虽然打坐时也产生了平静，但是对这种平静生起贪爱，一打坐便期待平静赶快生起，这些均违背了顺其自然，因而对强迫症没有什么帮助。后来又用脱敏治疗，想象自己将家人杀死，当恐惧的情绪到达一个高峰时，便不再想象只是去观察这种感受，而且在感受上练习顺其自然。结果，自己彻底崩溃了，以至于认为自己就会真的去伤害家人，甚至想要离开家人，以免做出可怕的事情。

后来见到醒悟的网站，看到周老师的《禅宗心理学》中“快乐痛苦来来往往，始终有个主人公知道”，有所触动，又见到姚丹的自述，姚丹的情况和她类似，看后不禁流下了眼泪。课程中经过老师的辅导，领悟到平静和痛苦本质都是一样的，都只是一种心理现象，对这些要平等地去对待。因为以前有打坐的基础，坐

禅时可以纹丝不动，内心平静，这时反而期望有点烦恼，这样好去体会黄庭的波动。练习“它就是如此”也十分认真，见到小溪“溪水在哗哗地流，它就是如此”。“我很爱我的孩子，它就是如此”。“山是绿的，它就是如此”。“我在担心，它就是如此”。以前在道理上也知道，担心伤害家人，只是头脑中的一个念头，可是却做不到不和它认同。现在通过念“它就是如此”偶尔就有这样的感觉“它只是个念头”。总的来说在打坐中状态比较好，没有多少烦恼，但是在平时习气还很重，经常会有比较强的担心。不过会用课程所传授的方法去对治，自己认为总算找到了一条康复之路。从前非常的急躁，一见心理医生觉得有了希望便急于求成，如今明白习气的转化是要有个过程，能够不急不缓地走下去。从李女士的经历我们可以看到，顺其自然是要先在症状以外的事情上多练习，如果一上来便刻意地在症状上练习，就如同一个在风平浪静的海面上尚未掌握好航海技术的人，便投身到惊涛骇浪中去搏斗，是很容易翻船的。

2.B 先生 30 出头，平时容易发火，令人愤怒的画面会在脑海中时时浮现，对自己所恨的人也不希望自己的朋友与其交往，常常会去求证“你和他打过乒乓球吗？”如果回答是否定的，又会去问“你们在一起打过篮球吗？”等等。一旦得到肯定的答复，心中便十分痛苦，又后悔自己为什么要去问呢？虽然自己也想控制但是不得要领，试过给自己讲道理，看过心理医生，均无效果。在课程中知道要用顺其自然的方法去解决问题，打坐时脚下不去，翘得老高，并且很痛，经常要换姿势，这时会对自己说：“我就是有些痛，它就是如此。我现在就是想换脚，它就是如此。”各种情绪来临时便观察当下黄庭的波动，便能不随情绪起舞。第四天早上，因为前晚没有睡好，早上打坐心特别散乱，便去观察这颗散乱的心，对自己说“它就是如此”。B 先生对自己的情绪观察得非常严密，对每一个念头都说“它就是如此”。因而进步特别快，第 6 天晚上答疑时，还有些学员对练习它就是如此的重要性，没有深刻的认识，卢老师便让 B 先生回答学员们的问题。有人问：“你整天念‘它就是如此’，难道不累吗？”“我不觉得累呀，累了自己会休息。其实为什么你会问这样的问题，是因为当‘念多了会累吗？’这个念头出现时，你没有去念它就是如此，如果念了就不会提这样的问题。”因为我们的自动思维一想到累就觉得是个问题，当我们对累说“它就是如此便”便把自动思维过滤掉了。通过 B 先生的回答，使学员们看到自己的差距，大家对念“它就是如此”的信心及

重要性大大增强，以前有不少学员不太重视的，现在也开始认真练习了。B 先生是前三期禅修智慧营所有学员中练习最认真的一位，也是进步最快的一位。

3.C 先生患强迫和抑郁有五六年了，有强迫洗手、强迫思维等等。自己说：“强迫和抑郁不能共存，有强迫时就没抑郁，我感觉抑郁比强迫难受。”其间也看过大夫吃过药，最后发现只吃安眠药效果比较好。C 先生因为病得比较重，很痛苦，2006 年去精神病院对大夫说：“我是外地的，来一次不容易，希望一次多开点药。”结果拿了 100 片的安眠药一次服下，幸好被及时发现。强迫症状对他的生活工作造成了极大影响，教材是女友看后讲给他听的，三月份参加禅修营活动也是女友替他在联系，以至于我们以为这是一名女学员，一见面我们都感到意外。C 先生原以为一修老师会主持这个活动，一听一修老师不来便退出了。过了两个小时女友打电话给机构，坚决要 C 先生参加。当时我们考虑到 C 先生有抵触情绪，即便参加可能效果也不好，就建议还是回去再认真考虑一下，下期再参加，回家后女友将其痛骂一顿。在家里 C 先生也感到强迫症状使自己难以承受，于是主动地来参加 5 月这次活动。C 先生在家跟父亲打过坐，由于方法有问题，所以强迫没有好转。但是有一定的打坐基础，一打坐可以纹丝不动。答疑时说：“我喜欢打坐，不喜欢经行，经行时没有感觉。”“你喜欢打坐，是因为打坐时你有舒服的感受，而经行时你没有感觉，处在一种无聊之中，如果你能接纳这种无聊，对你的帮助会很大。”通过老师的辅导，对经行的认识有了新的理解。7 天下来，自己说：“症状轻了不少，对我的工作生活没有大的影响。”大伙对其女友的爱心，以及她作为一个没有得过强迫症的人，能对强迫症有如此深刻的认识，让人钦佩不已。临行前 C 先生说：“这个禅修营真的很好，可以救人，就像我。希望以后能坚持办下去。”

4.山庄有个小服务员，只有 16 岁，家里父亲有病，因病致贫，每月的工资自己留下 50 元，其余的都交给家里。对她的遭遇我一直都十分同情，也常想要怎么才能给她一些帮助。一天晚上在路上遇见，她主动说：“我现在情绪中淤积了不少烦恼，不知道要怎么才能化解。每次休息一天会好一点，一上班又不行。”可能在山上娱乐活动少，年轻人会很无聊。当时便教她念“它就是如此”，把黄庭禅录音拷到她的手机中，让她睡前听听。过了三天再见面时，她说：“现在好多了。还有别的内容吗？我看你们还贴有‘觉知’‘活在当下’。”“‘觉知’就是你念‘它

就是如此’时要找个目标，知道就是觉知，‘活在当下’就是知道现在在做什么，念‘它就是如此’就自然包括这些。”她听后会心地笑了，祝愿她一生都能开心幸福。

5.D 女士自幼因家庭教育有问题，奶奶对其打骂严重，在学校又受到男同学的欺负，内心受到极大的创伤，“我看事情都很负面，别人说母爱是伟大的，我看到的是母亲的自私”。她曾经患过社交恐惧症，后来慢慢好了。但是长期抑郁，吃过几年的药，服药后人不抑郁了，但是内心的创伤依旧。自己没有朋友，经常都在用头脑分析“我不知道自己是谁，自己到底是什么样的人？我是孤僻的，别人说我和某些人性格相似，都孤僻，我就觉得恐慌。可是我发现别人和我不一样的是，他并没有我那样强烈的喜好、厌恶心。我封闭起来了，并不是天生如此，我也知道我可以改变恢复本来面目，但我对我的本来面目还是很怀疑。我到底是怎样的人，就是这个问题困扰着我让我压抑，我不能让自己的厌恶心消融，那我连同类也不确定了，我无所适从。我不确定我能说清楚自己怎么了，反正这些年来总有数不清的疑惑和迷茫困扰我，似乎解决了但又没解决，觉得这些问题太虚妄却无法摆脱，影响我的学习、工作、交往。我该怎么做，我摆脱不了困扰我心的东西，我想看清，想找到这许多问题的源头。那就是，我要确定我是怎样一个人”。虽然知道这些都是无解的问题，经常是越分析陷得越深，但是依然放不下。曾经看过不少心理医生，做过催眠治疗，效果都不大。

2010年2月参加过10天的内观课程，虽然也有些收获，但是因为老师辅导得不细，所以对接纳等等认识不清晰，回家后又没能坚持练习，烦恼依旧。来时一脸的忧郁，眉头紧锁沉默寡言。头两天的训练下来虽然有点效果，但是她始终在分析问题之中，当强烈的情绪升起时，不是按老师的要求去感受这份空虚，老想要去看情绪背后深层次的原因。发现自己无法知道，就认为这样的训练不会有太大的效果，情绪沮丧还想去学精神分析，认为只有看清楚深层次的起因才能彻底康复。到第四天下午，因为想起过去的种种创伤，以及自己这些年来四处求医，这次效果又不是太大，各种情绪交织在一块，不禁泪流满面。哭后可能将各种长期压抑的情绪得到一定的释放，晚间答疑时情绪有好转。这几天来听其他学员谈自己念“它就是如此”的体会，对她的观念也产生了一些触动，慢慢意识到自己要少分析多去感受。问“我现在是有好转，可是回去后又要面对单位上的人，我该怎么办？”吴大俊老师说：“强迫症很狡猾，它会丢出各种问题来欺骗你，你把张

三搞定了，它又会抛出李四来，我们现在打电话把李四叫来，保证不会伤害你。它又会抛出王五，搞定王五，它又会抛出马六。你要和它纠缠只会没完没了，你只能看着它往后退。”经过几天的学习，渐渐地放下头脑，去体会当下的感受，人也变得开朗，脸上露出了久违的笑脸，同时对这个方法不再怀疑。

经过几天的相处大伙建立了深厚的感情，临别时大家相约两年后再来相见，到时只是为了友谊，不是为强迫症而来。

经过这几期的活动，作为老师，对学员们容易犯错的地方更加清楚，辅导起来没有第一次那么呕心沥血、心力交瘁，同时总结出不少好的经验来，使这个禅修营活动越办越好。

从过去的几届来看，醒悟智慧禅修营效果是不错的，学员在短期内能对内观有个正确的把握，同时在这7天中训练量比较大，基本上学员的病情都有显著的好转。我们最初的设想是，学员7天后就能不再需要老师的指导，自己完全就能够独立操作。根据学员的反馈情况看，有20%~30%左右的学员能独立操作，其他的学员因为习气太重，回去后仍然容易在顺其自然上犯错。参加过第一期的由小姐在课程结束的第二天，回到生活中便将我们一再提醒的“念‘它就是如此’不为改变什么，得到什么”给遗忘了。余光恐惧一来就想消除它，平时念“它就是如此”的时候老去找一种念“它就是如此”的感觉，使自己内心压力很大，最后念不下去。她参加第二期课程时我们一看就知道她回去没怎么练习，在第二期课程中才把这些问题解决掉，从参加第一期后，过了近半年自己感觉好了80%。总之，强迫症的治疗是个长期的事情，不是一蹴而就的。

我们在醒悟智慧禅修营中总结的这套方法，完全可以替代实行了近一个世纪的住院式森田疗法。

## 辅导要领

治疗的宗旨是让患者能够做到顺其自然。顺其自然就是接纳自己的一切，因此在任何情况下都不要去谴责患者。曾经在新浪UC语音聊天室——《心理咨询师沙龙》听到有位中年妇女谈到：她曾经找过一位咨询师，这个咨询师在治疗中

对她的某些方面有所否定，使她感觉十分难受。UC 中一位咨询师说：“对来访者的否定，这就是咨询师在用刀子杀人。”“不否定患者，对求助者的无条件接纳。”这已经写入了心理咨询的基本准则。

我们平时都有一个错误的认识，以为别人打击说你这不行，那也不行才能促使你进步，这种情况在家长对孩子的教育中特别常见。这样做的实质是在强化患者的自动思维，把自己的某些方面的缺陷想象的很糟糕。

中央电视台《心理访谈》节目“我的眼里没有差生”大家可以在视频网站搜到，曾经介绍过一位北京的高中老师，他是专门带别的老师带不了的差生，他的秘诀便是对学生给予充分的夸奖称赞。他举例：班上来了一位高高大大的学生，已经是打遍全校无敌手，所有的老师都不要。刚好学校要举办拔河比赛，就问这名学生是否想参加？回答：“是的，愿意。”比赛时这个学生一个顶俩，他们班拿了第一名。他抓住这个机会问同学们：“我们班获得第一名，谁的功劳最大？”大伙异口同声地说：“就是某某。”这个学生听后也很自豪，他又抓住机会问：“你能保护我们班的同学不受欺负吗？”“当然可以。”这位学生很自豪地说。以后这名学生逐渐地开始向上进，最后考上大学。

从我和患者接触的情况看，所有的问题均来自缺乏对自我的接纳，森田疗法的核心是“顺其自然”，顺其自然是意译，直译是“对各种症状（状态）保持原样”，接纳自己的一切包括缺点。有位研究生喜欢打太极拳，我建议在他打拳的同时可将觉知带进去。他说：“我不能把觉知带进去，因为一带觉知，当我打错时内心会非常痛苦。”我说：“你的问题不在将觉知带进去，而在于当你发现自己打错了的时候，没有去接纳‘是我打错了，它就是如此’，你要先接纳然后再去改正，这样就没问题了。打太极拳动作打得标准与否，不是治疗强迫症的关键，有练习太极拳的朋友说‘不少太极拳打得好的老师，烦恼仍然是很重的’。因为他们就是打得好就喜欢，打错了就讨厌。不论打得如何都能坦然接纳，这就是在治疗你的强迫症。”

2000 年间遇到一位喜欢心理学的朋友，他读书过万卷，自认为是精通心理学。当时我对心理学一无所知，他建议我学习心理学先读《超越自卑》，但是我发现跟他学习的朋友们普遍自卑，而且非常强烈。他自认为是精通《老子》、《庄子》，可是我去读老庄，随便读上几页内心就会有一种安详。但是和这位朋友一

交流，马上便会有一种不安。当时弄不明白，在我修内观两年后才看清楚，原来他是在教人谴责自己，他说：“有的人自我感觉太好了，就是要打击。”经常为自己打击人水平高而自豪。所以跟他学习的人，个个都觉得自己是狗屎，人人都觉得自己臭烘烘的，怎么可能不自卑呢？佛说烦恼是欲望造成的，欲望是对自己当下的不满意，对未来的渴望。当我们否定当下时，便会对未来有期待。如当人不能接纳当下的强迫症时，便想要它在未来某个时候消失，对当下的一种否定也会造成内心的冲突。

对于患者的任何错误是在先接纳“是我犯了一个错误，它就是如此”，在这个基础上再去改正。不论患者现在的状态是怎样的，老师首先问：“你是否能接纳这个状态？”如有学员问：“我掌握不了诀窍怎么办？”老师就要先问：“你能接纳自己‘现在不得要领’吗？”学员发现自己不得要领时，自动思维就会悄悄升起，“不得要领是个大问题”，于是便开始讨厌自己。我们首先在“掌握不了诀窍”上练习顺其自然之后，再说别的。其实当我们接纳自己的“不得要领”，这就是最大的诀窍。

我们在辅导中一般先将内观的原理给患者讲清楚，核心就是三点：

1. 接纳自己的一切，练习不为改变，只为停留在当下的状态之中。
2. 不要用头脑去分析判断。
3. 教学员念“它就是如此”。

以前我们只是告诉学员要念“它就是如此”，可是发现学员在回去练习时有很大的困难，不能够很好地掌握这个方法。同时我们也遇到有些患者阻抗太大，头脑不停地在想。2010年4月接待了一个37岁的患者A先生，一开始他就说：“周老师，我这个病是世界上最难治的，我找过很多的咨询师都没有办法。”我当时一听没太当回事，因为几乎每一个患者都是这样认为的。接触时间长一点后才发现真是有点难。这个难并非病情有多复杂，而是患者老是落在“想”中，无法坚持训练。当练习“它就是如此”后感到一些平静，马上又想这个不对“人就是应该有喜怒哀乐的呀”。于是就怀疑，然后便放弃练习。另外一名患者B先生27岁也是强迫思维，经过治疗现在有了不小的进步，希望他能够和A先生聊聊，也许能有所助。这封信是B先生聊过之后给我的回信，觉得其中讲的东西对患者很有启迪。

周老师，您好：

我是某某。我昨天跟那位病友聊了聊，大概一个小时左右，后来手机没电关机了，又有点事情要走开就跟他在 QQ 上告个别。有两点感触：一是做心理咨询师真不容易。二是原来我还不算固执的，有人比我更固执。

我和他交流了一下我们症状的情况，发现其实都差不多，都是心里面担心不好的事情，或者是对某些“一定”的事情里面找出些不一定的因素，都喜欢用脑子去思考问题。我问他是否做了接纳和觉知的练习，他说觉得接纳不对，就没怎么做过。他跟我聊症状上的一些问题，这个时候我立即感觉到他这是在分析症状，我发觉这种认识是这么的清晰，而在我自己遇到同样的问题时却没有如此清晰和敏锐，常常去辩解和争斗，我想这是我训练得不够的原因。

在聊天过程中，那位朋友就是在用头脑的概念跟我讲，他觉得应该怎样怎样，应该把不好的感觉和想法放下就可以轻松等等。于是我反问他几个问题，他那边回答不上来就沉默了。让我想起两年前我跟卢老师通过电话，他也是说让我先做觉知和接纳的练习，再来咨询。可能卢老师当时和我的心情也差不多，心想老是在用头脑的东西绕来绕去，自己又不肯去实践体验，心情有点烦躁。同时想到周老师给我的那么多的帮助，要面对我那么多头脑中的问题，真是辛苦您了，太感谢您了！

我对他说你不是教材都买了么？那就管它的先实践一下，试试。他说觉得不对，和森田的不一样等等。我用我自己的理解跟他解释了一下，其实醒悟和森田本质上是一样的，但好像说服力不够。他认为周老师要求他把“它就是如此”念出来，这样太累了，不对，认为不必念出来。我认为可以不念出来，周老师的意思是要我们养成活在当下的习惯，对吗？

还有我的情况比他好一点，因为至少我愿意去实践和体验接纳和觉知，但是有些问题我也讲不大清楚，因为没有深刻的体悟，像他说的，他觉得自己脑子里的种种问题看上去都是合情合理的，他问我有没有，我说有，他问我怎么做的，我说尝试接受自己就是那个样子的，他说心里想要去改变这个样子，我说尝试接受自己想要去改变，以达到一个理想的状态，当下的自己就是这个样子。说是这么说其实我也有点迷茫，因为我自己也有这样的情况，想要马上达到一个理想的强大的清净的状态。心理惯性还是很大，升起的纠结的感觉很难受，不过他比我

还要急切点。他问我接受了最终结果还能改变么？坦白说我也有这个困惑，心里焦急，但是我愿意去尝试，去实践和体验看看。从我目前的情况来说，还是经常出现头痛，效率低下，把事情想得很严重，特别是遇到一些挫折的时候，恐惧和焦虑得发抖。但我尝试接受我遇到的挫折，我没有把事情做好这个事实，尝试面对它，尽管这种感觉很难受，很痛苦，这样做对吗？

我向他推荐了黄庭禅，先感受一下觉知是什么样的这样比较好。但是，那位病友好像还是不太能接受。能不能帮到他，就看缘分了。

另外某个高二的男生就是没有办法开口念“它就是如此”，以前几个老师都给他治疗过，因为阻碍太大均失败了。机构让我去试试，第一次同样是彻底的失败，患者在不停地想，完全不能念。第二次中午和他 QQ 打字辅导，他一如既往地在不停地提问，我突然想到当初辅导梁女士时，无论她说什么，“我为什么那么痛苦？我每天工作结束后，连上楼的力气都没有，我还要去练习经行”，我只是说：“我很痛苦，它就是如此；我连上楼的力气也没有，它就是如此。”“我今天又被症状打败了，我非常焦虑。”我不去和她讲道理，只是说：“是啊，我又被症状打败了，它就是如此。我非常焦虑，它就是如此。”对患者提的各种问题，我感到不能去和它们纠缠，纠缠是没有用的，回答了这个问题，他立马又冒出另外一个问题，没完没了的。于是突发灵感：“你每说一句话后面都要加上它就是如此。”每当他忘记时我便提醒他：“这个事怎么样啊？”“喔，它就是如此。”辅导 40 分钟，后来又在电话中为他这样辅导过一次一个小时，患者当时有点感觉，但是回去后还是念不了，自己希望能继续治疗。我们的设想：患者最好能参加一次 7 天的课程，课程中在老师的辅导下密集地训练，如果患者能有所进步，回去后老师每天拿出一个小时督促练习半个月，患者每天再拿出 2 小时来练习。半个月后患者大致能够自己练习下去，最终只要能坚持练习就能康复。现在的强迫也是自己慢慢养成的，一种新的心理习惯也可以通过练习重新培养起来。该患者 2010 年 7 月参加了醒悟智慧禅修营，头几天打坐时坐不住，身体动得比较多，后几天要好一些。此时在老师的提醒下勉强能操作“它就是如此”，自己感觉有好转。回家后由母亲提醒每天练习一会儿，开始感觉不错，但是，到 11 月中旬阻碍增大，知道该念就是念不下去。分析可能是患者的习气太重，在课程中因为打坐的缘故心有点沉静，佛教认为定力可以把烦恼束缚住一些，再练习接纳会容易

一点。课程结束后没能坚持打坐，烦恼的力量太强所至，嘱咐要恢复打坐，效果尚有待检验。但目前患者正处在高三还有一年就要高考，每天学习到晚上 9:45，没有时间保证练习，只有等高考结束之后再治疗。

在和患者的接触中我才体会到禅宗为何要用棒喝，那是因为当时不少习禅人用头脑过度无法训练，只有用棒喝一开口就打。临济禅师上堂云：“赤肉团上，有一无位真人，常在汝等诸人面门出入，未证据者看看。”（意为这个能听能说的是我们的佛性，在佛法上没有证入的人，要往这里看。）时有僧问：“如何是无位真人？”（当时有个僧人不去看自己的无位真人，而是开始用头脑去思考这个无位真人。）临济禅师下禅床揪住那僧说：“道！道！”（禅师慈悲揪住那僧，让其直接说出来。）那僧拟开口（可惜那僧还在那里想，而不是直接去看），临济禅师一下子推开那僧，说道：“无位真人是什么干屎橛？”（禅师也十分无奈，推开那僧道：“思考出来的无位真人，就是臭狗屎。”）

和刚才的那位中学生患者辅导结束，正好 3 点，卢为斌老师给新加坡的患者有个咨询。卢老师说：“周老师我有些新的想法，你看我咨询。”在咨询中卢老师首先给患者讲解了基本的要领，然后引导患者：“你现在看到什么？”“我眼前有台电脑。”“你可以说，我的面前有台电脑，它就是如此。”患者依照着练习，卢老师又问：“你还看到些什么？”答：“我还看到窗帘，它就是如此。看到桌子，它就是如此。”卢老师进一步引导：“你现在听到什么？你现在身体上有什么感受？你的症状是怎么样的？”都加以引导，患者通过引导迅速地掌握了这个方法。等卢老师做完咨询，我也将聊天记录给他看，彼此一笑，大家都想到一起去了。此后，我们把这两种方法结合起来使用，先引导患者练习“它就是如此”，在以后的治疗中对患者各种头脑问题如：这个方法真的有效吗？我就是掌握不好；我不知道在哪些事情上加“它就是如此”；我感到头脑在快速飘；我怎么能加“它就是如此”，这些问题的实质就是“自动思维”，我们去和它纠缠是没用的，因为没有对治到“自动思维”，患者不良的心理习惯未能改正。

**“这个方法真的有效吗？”**

是患者常常提的问题，问题的本质不是这个方法有效还是无效，即使无效患者不能接纳无效让他如此，这才是问题的本质。患者一想到无效，便开始自己吓自己，把无效想象得太可怕。曾经有位强迫思维患者，当他对自己的思想、感受念“它就是如此”时，思想便马上消失，因而产生巨大的惊恐，“完了，我没有练习的目标，我好不了啦”，其实思想是在不停的生灭，他没有去观照时思想也是这样起灭的。老师倘若与患者纠缠这类问题，对患者来说是没有帮助的。一位24岁的小伙子担心强迫症会发展成为精神分裂症，为此事寝食不安，一再问：“我会成为精神分裂症吗？”当时便告诉他任何答案都是没用的，不能让其安心，只有念“它就是如此”。患者一再要求给其一个答复，结果回答了一次：“不会，肯定不会，有这方面的调查研究。”他还是不放心问个不停。从认知疗法的角度来看，恐惧是他把患上精神分裂想的很可怕、很糟糕导致的，即使告诉他不会得上精神分裂，但是并没有打断自动思维。我没有用西方认知疗法，与自动思维辩论的实践体会，但是从内观来说与自动思维辩论，就是去和他纠缠，没有改变自己的心理习惯。

## 强迫症康复的标准

在谈这个问题时，我们首先要了解强迫症的发病原因，强迫症是我们在看到、听到、想到后，有自动思维的产生，这样心理习惯积累到一定的程度便导致强迫症。我们的康复标准是：只有当患者能娴熟地运用顺其自然，处理生活中的各种烦恼后，才不至于重新积累起强迫这种不良心理习惯，这时才能叫彻底康复。如果仅仅是达到普通人的心理健康水平，我们不认为这就是康复，因为普通人没有对治烦恼的能力，遇事不是去压制便是逃离。强迫症患者都是从“健康人”发展而来的。我们的康复标准是要有能力对治烦恼，心理健康水平比一般人高，情绪起落比较小，再次面对过去纠结的事情时能坦然面对，对其做到漠视，觉得它就是一个很平常的事情，这就是最终康复的状态。

## 对怀疑如何处理

在治疗中遇到的最大难题是怀疑，强迫症患者本身就好怀疑，患者一旦对治疗方法产生怀疑，如果不能及时地处置，患者便会因为内心的压力而放弃治疗。怀疑是如何产生的呢？按照佛教的观点，每一个信仰佛教的人内心中均有一个结——“疑结”，即对佛、法、僧三宝的怀疑。从我自己的亲身体会看，我从 1987 年开始接触佛教，虽然也十分虔诚，但是在 2000 年以前，遇到烦恼后，这个佛法始终用不上，内心中有一物碍在胸腔不得自在。南传上座部佛教他们的体验是，只有自己身上体会到“苦、集、灭、道”四圣谛后，对治烦恼越来越得心应手，对佛、法、僧三宝的怀疑才慢慢打开。对内观修习产生怀疑是非常常见的，不仅是强迫症患者易产生怀疑，就是普通人修习内观也容易生怀疑。（以上思想来源《你的烦恼熄灭了吗》“认识自己的苦结——破除‘疑’”一章）

马哈希尊者在《内观禅修：基本和进阶练习》中写道：“基本练习四：截至目前，你参加此一训练课程已有相当一段时日。很有可能在发现自己进步不多之后，开始觉得懈怠。无论如何，不可中途而废，只需要注意着‘懈怠、懈怠’。在注意力、专注力，以及内观能力尚未充分培养出来之前，都可能会怀疑这种训练方法的正确性和功效。若有这种情形出现，应再回去观‘疑、疑’的念头。你期待或希望好的成果吗？假使有的话，把这些念头当做禅修观察的目标：‘期待、期待’或‘希望、希望’。你是否尝试回忆到现在为止的训练方式？有的话，观照‘回忆、回忆’。而在那个时候，你是否检视自己所观察的目标，来判断它是属于心法或色法吗？这时，要注意‘检视、检视’。你为自己没有进步而感到失望吗？若有的话，注意失望的感觉。相反的，你为自己的进步感到高兴吗？若有的话，观快乐的感受。这种方法就是，当每一种心态发生时，去注意它，假使没有念头插入或感觉出现，就回来观腹部起伏。”

对治怀疑的方法，不能去和它纠缠——这个方法到底有用还是没用？患者往往去千方百计地去求证，其实这样是无法解决内心的疑惑，最后只能是越陷越深。

曾经有患者不停地问觉知真能治好强迫症吗？我肯定地回答了他多次，可是他仍然无法消除心中的疑惑。我告诉他：“即使佛陀亲自来回答有用，你也还是会有怀疑的。要照马哈希尊者的教导，去观察怀疑对自己说：‘我有怀疑它就是

如此。””这位患者把强迫症不能康复想得很可怕，当他反复求证是否能治愈时，并未消除“不能康复是非常可怕的一件事。”这一自动思维，他仅仅是期望这一可怕的事件不会发生而已。

患者一旦产生怀疑应该如实地告诉老师，老师便会用上面的方法去帮助患者处理这些问题。事先老师就要提醒患者，训练中的任何问题均要给老师反映，有位患者参加过十日内观课程，在第三天出现强迫思维，“葛印卡是个骗子，把佛陀的头扭下来”。他自己觉得这样的话怎么说得出口，因而未向老师提，自己又化解不了，最后十天的禅修以失败告终。我在辅导中也有患者因为怀疑训练不下去，能够主动地给我讲，我是非常欢迎的，这样我能及时了解患者的情况，及时地给予处置。最担心的是患者有疑惑自己憋在心里不说，自己又化解不了，最终有可能就要放弃。有患者述说，在某老师那里，一提问老师就不太高兴说：“你这是在怀疑我。”患者有怀疑时老师要鼓励他说出来，并且要有能力帮助他处置。

患者在辅导中有时会对老师产生意见，这也要及时和老师沟通。我在辅导某患者时，我自己觉得对他很负责，他是强迫思维，喜欢用头脑思考，常常说：“老师你给我多讲讲佛教的理论吧。”我在辅导中一再提醒他，要把主要的精力放在训练上，“你能理解多深，是看你的训练到什么程度”。我在辅导他时，只重视了解练习中遇到什么情况，他是如何处置的，而他觉得我不给他讲理论是在糊弄他。过了4个月他进展比别的学员慢，才体会到辅导是对的，方才说出他的意见，我听后特别意外。学员在一开始就要多在人事上练习“它就是如此”，强迫症患者往往多疑，这在辅导过程中可以减少障碍。

## 老师在糊弄我

强迫症患者凡事容易纠结，最佳的解决方法便是念“它就是如此”，前几天为一个学员辅导时他说：“我发现我挺会纠结的，一个例子：我在练习时，观察着念头，然后又想到了要观察黄庭里的波动、感受。于是，一个念头出现了：‘我到底要先观察哪个？要先观察黄庭，还是先观察念头？或者只观察一个。’就有点纠结了。然后，我就直截了当地说：‘纠结，它就是如此。’发现这样很快就

有点解脱出来的感觉，自己也慢慢地知道该怎么做了。我觉得观察黄庭和观察念头，两个可能不能同时做，但是确实知道该怎么应对了。还有一个纠结的例子：在观察头脑中的念头时，有时就特别观察一个念头或肢体上的一些感受，然后念头就来了：我是要先仔细观察某个念头，然后说它就是如此，还是那个念头来了，直截了当就说它就是如此？于是又纠结了。我还是对这个纠结说，它就是如此。发现也解脱开了，然后自己就知道该怎么做了，很自然地做出，自己接下来怎么应对这个念头所提出的问题。至于这个怎么做，就是我有时先仔细观察下某个念头，然后再说它就是如此，有时某个念头一来，就直接说它就是如此。这非常自然，也许就是所谓的该干吗就干吗？”如果学员自己没有对这个纠结说“它就是如此”，老师就应该提醒学员“它就是如此”，此刻倘若老师不是提醒学员“它就是如此”，而是就此问题去分析，分析了半天可能学员的问题还是没有解决。

老师在辅导中对学员的纠结常常是不去正面回应，只是说“它就是如此”，患者刚开始强迫的习气特别重，总是想在问题中纠缠，往往对老师这样的答复极为不满，甚至怀疑这个老师是在糊弄我。一位高中生和另外两位强迫已经大大好转的学员通电话，他就发现这两位张口闭口的“它就是如此”。一位从2010年7月开始治疗的患者，她是经过一位网友的介绍来醒悟治疗的，介绍她来治疗的网友是7月康复的。她为一些事纠结得受不了，想和这位网友聊一下，她也发现这位网友同样对她的很多问题不予正面回答，也是直接说“它就是如此”。在我们2009年12月第一期的醒悟智慧禅修营中，就有一位学员谈体会时说：“其实所有的问题都是我们不能让事情如此造成的。”（见“首届醒悟智慧禅修营活动纪实”）。老师都是康复者，所有的康复者，皆是因为能够让事情如此而康复的，学员要想康复同样得走这条道路。

## 它就是如此是所有问题的答案吗？

有学员问：“它就是如此是所有问题的答案吗？”回答：“是的，它就是如此是所有问题的答案。因为我们所遇到的问题都是与强迫症有关的问题，强迫症的康复只和顺其自然有关系。只要我们在这个问题上做到顺其自然，那么问题本身

是否解决是无关紧要的。导致强迫的是自动思维，自动思维的特点是把事情想的很糟糕。”

我们有位学员就有这样的体会，她说：“我遇到问题后就念‘我有个问题，它就是如此；我想问周老师，它就是如此；我为这个问题纠结，它就是如此。’念多了发现问题就不需要老师回答。”我们一般辅导刚开始时要给学员讲道理，以后逐渐减少讲道理，更多的是提醒学员“它就是如此”，有学员反映当老师提醒“它就是如此”后有棒喝的作用。

在我当初自己修习内观的时候，常常被一些问题给卡住，自己也不知道如何处理，内心就特别焦虑，转念一想：“虽然这个问题我无法解决，但是我至少可以不用为这个问题给自己添加烦恼啊！”于是就去接纳自己的困惑，最终发现这个问题不再困扰我了。其实，患者遇到一个问题时往往把这个问题想得很严重，不解决它内心就特烦躁，是为了通过解决问题来消除内心的难受，这才是问题的本质。

有位学员治疗了一个月，强迫症有了明显的改善，但是遇到一点问题就很不放心要问老师。我就给他说：“遇到问题不要急于问老师，所有的问题本质都是相同的，解决方法也是一样的，要自己先去尝试着自己解决，遇到问题就立马去问老师对你的成长不利。其实你现在的很多问题是强迫症的纠结，你问老师是想消除这种纠结，消除纠结正确的方法是观察这种纠结。我们有学员说他遇到问题后就念‘我有个问题，它就是如此；我想问周老师，它就是如此；我为这个问题纠结，它就是如此。’念多了发现问题就不需要老师回答。一开始我不这样要求你，是因为那时你对这个方法掌握得还不熟练，现在你有能力去面对这些问题了，所以我才这样要求你。”这名学员平时练习刻苦，很快就不太提问了，治疗3~4个月后康复。

## 如何处理强迫症治疗中的反复

在强迫症的治疗中往往会出现病情反复，对于反复我们要首先分析是什么原因导致的反复。

1. 患者最近训练是否有所放松，因为刚开始新的心理习惯还不稳定，此时松懈下来，很容易回到旧有的习惯中去。

2. 如果训练量比较大，那么老师就应该考虑，学员在方法的掌握上是否出现了什么问题，有就及时地予以纠正。

3. 如果没有上面的两种问题，那么便是习气翻上来，我们过去遇到痛苦时，常常会去压制，将其压到潜意识中，现在做醒悟治疗要完全放开，允许任何的事物自由地生灭。因而以前没有在意识层面处理好的烦恼，现在又从潜意识中浮现到意识里了，此时我们再次有机会，去用顺其自然的方法处理这些问题。患者常常对出现的反复感到沮丧怀疑，有的甚至因此而放弃了治疗，这是十分可惜的。

## 强迫症患者的自身因素对康复的影响

强迫症的朋友往往认为，我能否康复取决于某某疗法及老师是否好，而忽视了自身的因素。其实心理治疗和我们在校学习是一样的，要取得好成绩进入名校仅仅是第一步，学生的自身努力才起决定性作用。我们现在的方法很完善，但是并非所有的患者都康复了，学员的自身因素在治疗中起码占 50%。强迫症患者要想康复，第一是要有鉴别能力，在纷繁复杂的疗法中选择一条正确的道路来；第二是要有坚忍不拔的毅力。我患强迫症之初和广大强迫症朋友一样，也是去拼命反抗，最后搞得自己痛苦万分。当时虽然没看过心理医生，但是发现不对，于是就转移注意力关注别的事情，这时有好转，但是不能彻底解决。当我看到内观的书籍，见到对烦恼不能去抵抗，触动很大，感到说到我的问题根源。在练习过程中也遇到很多困难，我始终坚持下去直至康复。我们有位女学员，自己看了一年的醒悟教材看不懂，从 2009 年的 7 月接受全程辅导。起初，因为其习气特别重，进展并不顺利，到 8 月还自杀过一次，但是她始终坚持练习，到 2010 年 5 月康复。我们就很奇怪地问她说：“你一路走来那么艰辛，很多学员早就放弃了，你为什么能坚持下来？”她说：“我觉得这条路是正确的，别人能康复，我也一定可以。”一位席先生 33 岁，头脑时常打架，早上起床冒出一个念头“不要起”；打电话，冒出一个“不要打”；一念“它就是如此”，就必定会冒一个“它不是如此，不

是如此，不是如此……”整天打得心烦意乱。他从 2010 年 1 月底开始接受醒悟治疗，到 3 月中哭着说：“我现在虽然打架时不像以前那样抓狂，但是还是有，‘它就是如此’我实在念不下去。”我见状只好说：“还有个上乘的禅宗你想试试吗？”他说：“可以。”到了 5 月又哭着说：“观本心也修不下去了，我还不好，可能只有去做脑手术。”我说：“观本心不行，那就再回来试试‘它就是如此’。”话虽然这样说，但是他始终坚持练习，每天保证打坐 2 小时，周末 3 小时，平时精进念“它就是如此”或者观本心。虽然他的病情十分棘手，但是我辅导起来还是比较轻松，他所有的问题我们均有解决办法，唯一担心的是他不能坚持练习，任何解决方案都要患者做大量的练习之后方能掌握，只要患者坚持练习，一种新的心理习惯迟早会培养起来。到了 2010 年 7 月基本上康复，他自己说：“看来有的东西，就是要积累到一定程度才行。”

“只有通过直接的体验才能获得内观认知疗法所要求的技能、知识。理性知识可能有用（但它也可能以设置预期、目标等方式对练习造成阻碍），但是就它本身而言，还远远不够。要获得技能就需要进行重复性的练习（可能上千次）。大量的练习只有在下列条件下才能获得：（1）参与者要对学习 99.9% 的负责，因为这些学习将必须在课程之外自己进行；（2）所有的体验都像磨坊里的谷物——利用觉察、顺其自然处理相当中性的、又明显无害的自动思维想法、感受。躯体感觉以建立稳定的技能来处理与抑郁症有关的模式。”（摘自 [美] 辛德尔·西格尔著：《抑郁症的内观疗法》，“抑郁症的内观认知疗法”刘兴华译，世界图书出版公司，2008 年版第 80 页。）

我在 2003 年认识一位网友，他是社交恐惧症患者。有一次我在中国心理咨询网，在碧聊开的语音聊天室，听他谈论各种疗法全是我闻所未闻的，不了解他的人可能会以为是某位专家在讲课。可是，他就是一种方法试验几天，发现没有效果马上又换另一种方法，不断地问我知不知道这个方法？知不知道那个方法？这位老兄花了不少时间去“建房”，结果留下的全是“烂尾楼”，当时真为他惋惜。我接触的患者轻易放弃的还有不少，有位患者和梁女士通过电话，也看过梁女士的康复经历，知道梁女士当初练习的那种艰辛，但是他只练习了两三天，觉得没有效果立马便放弃。

还有的学员十分认可醒悟疗法，但是，却不积极治疗。我们不论说是工作、

旅游等等都是为了生活的幸福，而强迫症是对我们幸福影响最大的，世界卫生组织把强迫症列入十大致残疾病，所以我们就要把强迫症治疗放在首位。某位患者说：“我看到卖菜的妇女笑得那么灿烂，觉得她比我幸福多了。”有位 2009 年 12 月参加过首届醒悟禅修智慧营的学员，在课程中有明显的效果，可是回去后未能坚持治疗，因为社交恐惧一直休学在家，我们看到都十分为他可惜。同一期的一位和他年龄相仿的女学员是余光恐惧，回家后坚持治疗，到 2010 年 6 月就比较轻，好的时候可以几天没有症状，到 8 月接近康复，即使有症状也几分钟就过去了。

我不赞同患者每一个方法都去试一试，因为没有哪一种方法是一蹴而就的，试一试，试多长时间？一般患者能坚持半个月就很不错了。但是一般患者自己在家练习量都不会太大，对方法的把握不准确，半个月下来往往尚未见效，患者就把这个方法给否定掉，如此一来便堵死一条路，最后，把所有的路都堵死了。我建议大家不要轻易地去试，先考察这个方法是否合理，最好能多接触几位用过这个方法的患者，听听他们的亲身体会，一旦认准后就要坚定不移地走下去。

## 对于我是否应该去做生意？我该考哪个大学？等等的问题

经常有患者就生活中遇到的问题问老师，我是否可以去做生意？我今年大学考得不是太理想，我是该复读呢？还是去上大学？对此类问题我是一概不回答。因为，从合理情绪疗法来看，我们的烦恼不取决于环境，而是取决于我们的心，对环境做出什么样的反应。九芝堂的老板魏东先生事业非常成功，但是，事业上的成功对其强迫症没有帮助，最后自杀了。

曾经有位患者非常焦虑地问：“我老公希望我生二胎，如果我不生，婚姻可能就要出问题。但是，我现在的状态怎么生嘛？前几天，我一急躁起来就拿头去撞墙，现在头上还有个包，怀孕后对宝宝也不好。”我说：“你要这样看：‘我老公希望我生二胎，它就是如此。我正为怀孕后的状态担忧，它就是如此。’她这样去念了之后发现问题消失了，这个问题不再困扰她。这就是心理学中讲的趋避式冲突，往往使当事人左也不是，右也不是。问题的本质也是自动思维把离婚、和怀孕想得很可怕，通过念它就是如此，把自己吓自己的不合理信念过滤掉，所

以，便从中解脱出来。

西安某大学的研究生小孟，他是数字强迫，每次做完实验都要反复检查数字是否有误，搞得自己不胜其烦。在辅导中我说：“治疗不能从如何预防不出差错上着手，一位心理咨询师如果能帮助患者，哪怕每次习题都要算错，但是患者均能微笑地接纳‘它就是如此，我又算错了’。那么，这就是一位成功的心理咨询师。相反，患者在心理咨询师的帮助下，每一次均能演算正确，但是，在演算时患者是战战兢兢、诚惶诚恐内心非常焦虑不安，这个心理咨询师就是一位不合格的咨询师。因为我们无论做什么工作，都是为了生活的快乐，而以牺牲快乐去追求事业的成功，是本末倒置。”小孟听后深有同感地说：“是这样，我导师要我写个东西，我是改了又改，尽管导师说：‘可以了。’我还是不放心。虽然，从没出过差错，但是搞得我很痛苦。”

不少患者有一个误解，把咨询师当成万能的，其实咨询师在日常生活的很多方面是很低能的，我就因为该透析没有及时透析，造成右眼失明。我的太阳镜、包带出去只要往身旁一放，十有八九要遗失，只是我能接纳这些错误而已。

有位患者反复问：“我最近买了近千元的安利产品，吃了感到眼睛干，为此事烦恼不已，我现在还能不能继续吃？”我答道：“这个问题我真不知道。我只能帮助你即使吃出问题，你也能坦然接纳‘哦，它就是如此’。”他错愕：“这个也能它就是如此？”

## 杂念多怎么办？

我一个朋友接触内观比我早，他讲起自己看了多少多少的内观书籍，让我对他高山仰止，心想他肯定练习得不错了。可是一问他却说自己没有练习，这让我颇感意外：“为什么没练习呢？”他说：“我心太散乱了，练不了。”我说：“你平时给病人看病时要观察病人吧，你观察病人时心也是散乱的呀，修习内观是观察自己，和你的心散乱有什么关系呢？”训练中一旦出现杂念时我们往往立马就去讨厌它，会把杂念想得很可怕，其实内观只是要我们去观察现在身心的各种现象，只要知道有杂念，对杂念没有讨厌和喜欢这才是内观。

缅甸的恰密法师说，“‘分心的处理’——静坐的时候，当心跑掉、心胡思乱想的时候，我们要赶快觉察到心胡思乱想了，这时候我们不应该执著在观腹部而不愿意去观妄想，我们要暂时舍掉观腹部上下，我们去观胡思乱想的心；我们不是去观妄想的内容，因为这样子我们会随着妄想一直想下去，而是去观正在妄想的这个心、我们注意到这个心，然后做记号说妄想、妄想，或者说想、想，一直到妄想停止，然后才回来观腹部上下”。（《恰密禅师弘法禅修开示》<http://qzblog.qqmay.com/396631172/1276090462.html>）即我们应该先在杂念上练习顺其自然，然后再回到主要的观察目标。

## 它是虚假的

学员小明问：“我最近当各种恐惧来时，都对自己说它是虚假的，老师你觉得如何？”我说：“顺其自然是对当下的症状、状态保持原样，如果你觉得它是真实的，就对自己说：‘它是真实的它就是如此。’如果你觉得它是虚假的，‘它就是如此’它是虚假的，这个才是顺其自然。如果你感觉它是真实的，非要把这个感觉扭转过来，这就是强迫，违背了顺其自然。我们一旦只能接受它是虚假的，那么就会有对真实的恐惧，还是念‘它就是如此’好。”小明试验了几天说：“老师你说的是对的。”

还有学员反映曾经无论什么情绪出现时，均念“太好了，太好了……”如此操作两个月，反而更加痛苦。正确的方法：好，“它就是如此”；坏，“它就是如此”。

## 笼统真如颯预佛性

中国佛教存在一个老问题——“笼统真如，颯预佛性。”这里的笼统和颯预意思差不多。大家都知道有个“真如、佛性”，可是什么是“真如”？什么是“佛性”？大家就搞不清楚。“真如”“佛性”和对治烦恼有何关系？不知道。我当年看大部头的《金刚经讲义》，经中讲要“不著相”觉得这个好，可是在具体事情上如何操作

始终闹不明白。还有的法师教导说要看破放下，可是怎样去看破放下语焉不详，使人无从下手。之所以会形成这种局面，是因为中国佛教当初判教（佛教的知识很多，如同数学要分类，哪些是大学的知识，哪些是小学的知识）时把内观划分到南传上座部佛教里。中国来一个大师就要把南传上座部佛教破一番，破到最后大家都以为学习南传上座部佛教是有害的。一个人小学的加减法都没学过，就直接去上研究生的课程，结果就可想而知。我在佛教的语音聊天室里曾经听不少的网友说：“我学习过不少的佛经，可是遇到烦恼就不知道如何使用。”

我1983年16岁时患慢性肾炎，当我知道患有慢性肾炎两年不能康复的患者，基本就没有治愈的希望了。心情非常的沮丧低落，1987年因为精神崩溃，一到晚上连坐起来的力气都没有，洗脚时我得下几十次决心方能坐起来。过了半年稍稍有点好转，我就想找点心理学的书籍看看，我知道如果再情绪崩溃，我可能就没命了。但很难找到这方面的书籍，于是我只有去看《老子》、《庄子》。我深深地被老庄的境界所折服，当自己遇到烦恼，想将老庄用到自己身上时，才发现无从下手，老庄的最大问题是没有一个具体的操作方法。

我们在强迫症的治疗中也要注意这个问题，现在往往多是注重一些理论，经常可以看到一些非常高妙的见解，但是讨论具体操作中会遇到什么问题，如何去解决这些问题的少。在论坛上看到某位日本专家的文章，不少网友跟帖称赞，我对这不太感冒，因为他只是讲了一些大的方向性的东西，缺乏可操作性。有个寓言故事大概是奥修说的：“一只蜈蚣得了关节病，他去向聪明的老猫头鹰寻求忠告。老猫头鹰说：‘蜈蚣老弟，你有一百只脚，全部都肿起来了，如果我是你的话，我一定会把自己变成一只飞鸟，只要两只脚，你就可以减掉你98%的痛苦。如果你只使用你的翅膀，你就可以完全不必用到你的脚。’蜈蚣觉得很高兴，它说：‘我毫不犹豫地接受你的建议，现在请你告诉我，我要怎样去改变？’‘喔，’那只猫头鹰说‘我不知道那个细节，我只拟定一般性的策略。’作为心理咨询工作者不能只拟定一般性的策略。”

一次有位学员说：“内观是中道的修行。”我问：“这个中道是如何行的呢？”学员回答不了。疾病是一边，健康是另一边，我们总想从强迫症的这一边，跑到健康的那一边，所以才造成迟迟不能康复。在强迫症上中道如何行？我有强迫它就是如此，此刻我没有强迫它也就如此。这样我们便没有落在强迫一边，当强迫

来时不拼命去和它斗争；也没有落在健康的那一边，每个情绪达到一个高峰后，都会往下走，强迫症患者不可能一天 24 小时都在强迫之中，对好的状态不说“它就是如此”，就容易落在健康一边，患者易产生贪爱，希望将其维持下去，于是担心恐惧便随之而生。

在辅导另一名患者的时候，他问我：“周老师，是不是应该不努力？”我说：“是应该不努力，但问题是如何去做到？倘若没有好的技巧，你现在有可能把不努力变成一种努力，拼命想达到不努力。正确的方法是：如果我现在在努力，很好没问题，它就是如此；倘若我现在没有努力，很好它就是如此。”倘若缺了它就是如此，学员听到要不努力，很容易就把努力想的很严重、很糟糕。我们辅导中要避免过多地用：“你不要急躁；不要有目的心；不要努力.....”曾经有位学员就是因为听我说：“练习有了目的心就无法康复。”为此很纠结地说：“我练习中肯定会带有目的心，有目的心就康复不了，那我该怎么办呢？”我以后在辅导中尽量不说“急躁、目的心”不好，只说：“练习中不可避免地都会带有目的心，对这个目的心我们也只能是去接纳，知道它，允许它存在。”辅导中我们一旦对学员说了“不要这样；不要那样.....”，我们就要考虑到学员做不到时如何处理。

中国人过去在谈心性上举世无双，但是被批为空谈心性，目前强迫症的治疗中也要避免这个问题，其实森田的理论已经非常不错了，我们现在主要做的工作是如何去完善操作，使患者能够做到顺其自然。时下在强迫症治疗领域有重视理论、轻视操作的现象，各种理论层出不穷，可谓百花齐放，但是有多少是在操作上称得上是完善的呢？我们不能像那只老猫头鹰，只给患者一些策略性的东西。

## 如何读心理学的书籍

强迫症朋友往往读过不少心理学的书籍，有位老患者家里买了大量的书籍，有朋友来家里看到后问：“你为什么会买这么多书？”她告诉我说：“我只好为我准备考心理咨询师来搪塞。”她虽然读书不少，可是却无法用在自己身上，遇到烦恼就不知所措，其实这样的患者不少。

学习心理学和我们学习数学没有什么两样，学数学你是一定要做习题的，

一个人学习数学，如果连习题都不做，学到最后就是这个公式我知道，那个定理我也晓得，遇到习题就两眼一抹黑是什么都不知道，考试是要得零分的。我读心理学的书籍时，每每看上几句便对照自己，书上讲的和实际情况符合吗？在周围人的身上有这样的问題吗？当我遇到所有的烦恼时，我都把书上的东西坚决地用起来。如果没有效就反思：是方法本身有问题还是我的理解有问题？如果我的理解没问题，哪是不是我的训练功夫不到家？无论我们学习哪一门心理学，只有当我们可以比较娴熟地对治自己的烦恼时，才能打 60 分。

佛教的学习方法是——“闻、思、修”三位一体，“闻”即阅读，如果仅仅只是阅读那只能叫翻书。接下来就是“思”，思不是在那里凭空思考，是要对照现实生活，看是否是这样的？“修”即将书中的知识拿到实际中检验。

我没读过弗洛伊德、荣格等人的著作，因为仅仅是内观的一句“看只是看，听只是听”。我一天五、六个小时耗在里面，两年半下来，我才能比较熟练地应用。如果我要学习精神分析，没有一番千锤百炼不可能在实际生活中应用。我没有那么多的时间精力，像我学习内观那样去学精神分析。这就如同我没时间去做习题，那我就不要去《几何》、《代数》，奥修说：“你不去看它很好，你知道你对它无知。”我不看精神分析很好，我知道我对弗洛伊德无知，我对荣格无知。再者，从一些书中了解到，精神分析在治疗中效果不是太好，如果我想用精神分析来治疗我的强迫症，可能我得大大地丰富和完善精神分析。咱们中国人打小受到的训练，只是跟在别人屁股后面跑，没有创新思维。我要去完善精神分析？我自己掂量了一下，觉得不大可能。相反，内观是非常完善的，经过 2500 多年的实践充分证明了它的有效性，我只需要将其和强迫症很好地结合就可以，因而风险小。强迫症是非常痛苦的，患者就如同生活在水深火热之中，我还是尽量选择一些可靠的方法，使自己尽早脱离苦海。

## 不 著 相

佛经里常说：“要不著相。”什么是“不著相”？六祖慧能说：“若于一切处不著相（在任何地方都要不著相），于彼相中不生爱憎，亦无取舍（在任何地方均要

没有爱憎，没有取舍)，不念利益成坏之等事，(这样才能)安闲恬静，虚融淡泊，此名一相三昧。”我们以前面“寻找自我”这样的案例来分析：“若于一切处不著相”，即在“有自我”和“没自我”这事上要不著相，怎么样才能做到不著相呢？“于彼相中不生爱憎，亦无取舍”即没有对“有自我”的爱，对“无自我”的憎恨，对“有自我”的取，“无自我”的舍。“不念利益成坏之等事”，不念得到“自我”能获得什么样的利益，失去“自我”将丧失什么利益，这样方能“安闲恬静，虚融淡泊”。

有学员的母亲说：“你就是给自己挖个坑，然后就跳进去把自己给埋里面了。”这个案例中咨询师教她挖了个坑，这个坑叫做“没有自我”，她在里面刨啊刨的，最终把自己就给埋里面了。

从平等心的角度来说，问题出在“有自我价值高，没有自我价值低”。如果一个人的脚一只长一只短，走路就容易摔跤，同样的如果我们的心理不平衡也会摔跤。

从中道来分析，问题出在：企图从“没有自我”这一头，跑到“有自我”的另一头。

用“无怨无悔”来分析：她在怨“我有自我”，对现在及过去的“无自我”感到悔恨。

后来她回到念“它就是如此”上，“无怨无悔”、“不著相”、“中道”等等一切具足，故而她立马感到内心的安详自在。

## 内观与认知疗法

认知疗法的理论是很不错的，和佛教的理论比较接近了，佛教的唯识学认为：人在看到听到想到的最初一刹那，是处在“现量境”没有烦恼，凡夫紧接着便生起各种的自动思维，落入“比量”之中，“比量”就是认知疗法称的自动思维，于是便有了各式各样的烦恼。当前认知疗法在强迫症治疗中效果并不是太好，其认知疗法的不足在于认知疗法只是关注严重的心理问题，关注点局限在某一个局部的问题上，其实我们看到听到想到感觉到后，都很容易产生自动思维。尽管很多细小的自动思维带来的烦恼很轻不易察觉，但是烦恼其实是存在的。这些细小的心理习惯日积月累，慢慢地在某一点上就会爆发。说得不好听一点，我们平时在细微

的事情上产生的自动思维，就是在练习强迫。在辅导患者的过程中，要求患者看到周围每一件家具，都要念“它就是如此”，不少患者虽然只是在这些不会引起强迫症的地方练习，但是仍然会有一点平静的感觉，如果是普通人，自动思维的力量没那么强，这样一念效果更明显。从我们辅导的经验看，只是在症状上面练习进步很慢，同时不易形成稳定的心理习惯。就我个人的肤浅体会来看，当我的内观训练有一定的基础，在我和外界事物接触如看到、听到、想到之后，自动思维不太容易产生，此时我才体会到中国的一句古话《新唐书 陆象先传》：“天下本无事，庸人扰之而烦耳。”其实烦恼皆因我们的想象、放大。

肾移植以后要抗排异，排异是我们的免疫系统把移植来的肾当做有害的东西加以攻击，抗排异就是要用药物降低免疫力。一个人免疫力水平低下容易出现各种感染，一旦感染后不易治疗。我们强迫症患者普遍比较敏感，整体的心理健康水平低下，仅仅盯着症状治疗缺乏整体观念，治疗效果必然不佳。

认知疗法的一个关键是识别自动思维，把“它就是如此”用在生活的各个方面，在操作中是比较容易的，能使患者更容易识别出自动思维，处置自动思维。

为了使大家更容易理解，特收录了解答一位 28 岁女学员咨询的 QQ 记录。

2011/2/28 19:58:17 宏

您好！

2011/2/28 19:58:37 文

您好，是否在出现负面情绪时能接纳，就在接纳基础上心里默念“它就是如此”，若排斥、抗拒、用意志力压抑了，也在此基础上心里默念“它就是如此”，然后耐心等待情绪自己的改变。如果由于下意识的失去耐心，而焦急、害怕、打压，也应在这种心理状态下心里默念“它就是如此”。

2011/2/28 19:59:46 宏

很对。

2011/2/28 20:01:02 文

感觉有时那个不舒服的情绪比如恐惧、害怕、悲哀、无望、自卑、可怜、不公平、抗拒接受、命运悲惨、好像只有我是最不幸了等，好像要很长时间才能消化情绪似的。念了很长时间的“它就是如此”，情绪慢慢变得平静些。然后那种感觉好像是有瘾头似的，平静了之后又来了反复很多次，第二天还这样，何时是个尽头

啊?

2011/2/28 20:01:58 宏

“第二天还这样，何时是个尽头啊?”

怎么样?

2011/2/28 20:02:25 文

什么怎么样啊?

2011/2/28 20:05:31 宏

“第二天还这样，何时是个尽头啊?”

它就是如此，先在这里练习顺其自然，这个其实就是你的自动思维，把这想得太严重。你才练习几天这些是很正常的，强迫的心理习惯不可能几天就大变样。你忘记了对这个念头说“它就是如此”才陷进去的。

2011/2/28 20:06:08 文

不知道那个是不是社交恐惧症啊？总是恐惧害怕自己的说话、表情、举动，怕别人瞧不起、鄙视或是对我有负面评价，当然脑子里也伴随不高兴，或生气的面孔、眼神，比如：说我懒啊，笨啊、自私啊、骄傲啊、怕人批评我说话、做事不行啊等等。

2011/2/28 20:08:02 宏

你在每句话后面加上“它就是如此”：不知道那个是不是社恐啊？“它就是如此”；总是恐惧害怕自己的说话、表情、举动怕别人瞧不起鄙视，或是对我有负面评价“它就是如此”；当然脑子里也伴随有不高兴、或生气的面孔、眼神“它就是如此”；比如：说我懒啊、笨啊、自私啊、骄傲啊“它就是如此”；怕人批评我说话、做事不行啊等等“它就是如此”。

2011/2/28 20:09:09 文

唯恐得罪人、惹人不高兴、给人印象不好、不能自由说话、表达自己的意愿、恐惧有没有迎合别人、唯恐别人骂我、给我个不好的脸色或是眼神、或是话语。有时看电视或听到、看到别人对其他人吵或是争或什么的，自己也恐惧别人也对我这样。

2011/2/28 20:10:49 宏

顺其自然要落到实处，每句话后面加“它就是如此”才能做到。心理学认为你的

烦恼产生与否取决于你对外界事物的反应。

2011/2/28 20:11:22 文

不敢反驳别人谋取自己的利益，要求别人做事情，违背别人的意思或喜好，牺牲自己的利益还恐惧没做好。

2011/2/28 20:11:27 宏

如果只是想改变外在的事物，强迫症是无法康复的。

2011/2/28 20:12:41 文

有时加了“它就是如此”但是那种恐惧的情绪还是很强烈和持久的。

2011/2/28 20:12:46 宏

请在每句话后加上“它就是如此”好吗？不敢反驳别人谋取自己的利益，要求别人做事情，违背别人的意思或喜好，牺牲自己的利益还恐惧没做好“它就是如此”。

2011/2/28 20:13:13 文

有时加了“它就是如此”，但是那种恐惧的情绪还是很强烈和持久的。怎么办？

2011/2/28 20:13:37 宏

还继续说：“它就是如此。”

2011/2/28 20:14:41 宏

我们练习不是为了消除恐惧的情绪，而是为了能和它共存，越是能共存，它对你的影响越小。你看网站上写《生命不能承受之重》的小习康复后，有意去找以前害怕的念头来，但是都不能让自己恐惧。

2011/2/28 20:16:20 文

有时比如有恐惧的情绪，如果没人打扰时我念“它就是如此”，好像慢慢情绪变得平静、舒服了，不过得要好长时间。

2011/2/28 20:18:07 宏

不要老想消除情绪而是要和它共存，一边念“它就是如此”，一边希望情绪消失会造成内心的冲突、难受。

2011/2/28 20:18:08 文

有时做不到接纳自然反抗了、排斥了，我也只有坚持说“它就是如此”，慢慢情绪变得和缓和平静些了，是不是按照这种方式继续下去啊，谢谢！

2011/2/28 20:18:55 宏

先对情绪说“它就是如此”，发现有抗拒再对抗拒说“它就是如此”。

2011/2/28 20:19:38 文

对，是的，下意识是要一下子把坏情绪干掉，我也只能在此基础上说“它就是如此”了。

2011/2/28 20:21:01 宏

对的，然后说：“我还不能接纳‘它就是如此’，我还有恐惧‘它就是如此’，我还很急躁‘它就是如此’。”

2011/2/28 20:22:58 宏

还有别的问题吗？

2011/2/28 20:23:28 文

想象坏的(不舒服)念头时，也要面对那个念头或是画面。比如我完蛋了，说：“我完蛋了，它就是如此。”但一般来说负面情绪还是接踵而来，然后就说：“我恐惧了，它就是如此。”

2011/2/28 20:25:04 宏

一般不要有意参与到想当中去，我们也不压制想，如果想仍然发生就用你说的方法对治。

2011/2/28 20:25:24 文

想象他鄙视我，就说：“他鄙视我，它就是如此。”然后痛苦的情绪来了，就说：“我很痛苦，它就是如此。”怎么还不走？就说：“痛苦的情绪还在，它就是如此。”对吗？

2011/2/28 20:25:50 宏

很对。

2011/2/28 20:27:18 文

不是有意参与到想当中去，好像是我的脑子或思想把外在事物加工成负面的了，不管社交恐惧症还是对于未来或是正在进行的事情的灾难性联想。

2011/2/28 20:28:14 宏

那只要对这些念头说“它就是如此”就可以。

2011/2/28 20:28:30 文

比如没有什么负面思想和情绪时，心情比较平静正常时，就不用说“它就是如此”

了吧？

2011/2/28 20:30:50 文

“它就是如此”前还必须要加上念头的內容吧，比如念头是我最不幸了，就说“我最不幸了，它就是如此”，万一我得了不治之症，要很多钱怎么办？也是如此是吗？谢谢！

2011/2/28 20:31:22 宏

平静时也要说“它就是如此”，因为你如果对平静不说“它就是如此”，就容易对平静产生贪爱。希望能把平静长久地维持。当平静消失时，你就可能很忧虑。

2011/2/28 20:31:55 宏

“它就是如此”是要在具体的事情上练习的，在你对“我最不幸了，万一我得了不治之症，要很多钱怎么办”说“它就是如此”时，你仅仅是在叙述一个事实，没有想象、放大情绪就会很平静。

2011/2/28 20:33:21 文

什么叫在具体事情上练习啊？是不是比如看到快活的人，有钱的人时要说“他们很快乐、有钱，它就是如此”？

2011/2/28 20:34:41 文

老师有没有以前辅导的已经康复的人的聊天记录或文章什么的参考一下啊？谢谢！

2011/2/28 20:35:15 宏

具体事情包括你的情绪、念头、身体的感觉。

2011/2/28 20:35:39 宏

我一般不打字。

2011/2/28 20:36:03 宏

辅导。

2011/2/28 20:36:29 文

比如我的消化不好了，我也要說“我的脾胃不好，它就是如此啊”？也就是说不管看到自己还是别人出现好的情况或是坏的情况时，都要说“它就是如此”。对吧，老师？

2011/2/28 20:36:47 宏

非常正确，任何地方都是我们练习顺其自然的训练场。

2011/2/28 20:37:37 宏

因为烦恼是在我们接触到外在事物时产生的，对治也要在这里对治。

2011/2/28 20:37:52 文

不好意思，让周老师辛苦打字了，以后是不是还是电话啊？

2011/2/28 20:38:42 宏

当然方便就打电话，因为我有高血压，打字容易血压高。

2011/2/28 20:39:28 宏

每天能念多少？

2011/2/28 20:39:34 文

哦，我明白了不管看到、听到、感觉到好的或是坏的，都要说“它就是如此”，培养我们平等心啊，到时就没什么好坏之分了是吗？

2011/2/28 20:40:42 文

我时时刻刻都在念啊，主要是负面情绪来时念，减少一下痛苦。

2011/2/28 20:41:46 宏

到时候你知道这是好还是坏，但是不会讨厌和喜欢，也就是对事物不执著。

2011/2/28 20:42:02 文

好像恐惧什么的，我念“它就是如此”比以前要轻些了，好像被我用来对付恐惧。

2011/2/28 20:43:41 文

方法好像没掌握对，今天经老师指点好像好些了。

2011/2/28 20:44:41 宏

它就是如此，不念你可能会把“好像被我用来对付恐惧”想象成一个严重问题。

2011/2/28 20:45:13 宏

“方法好像没掌握对，今天经老师指点好像好些了。”

对这个也要念，不然容易贪爱咨询效果，下次咨询效果差一点就容易起烦恼。

2011/2/28 20:45:32 文

还有有的时候很多坏情绪和各种负面想法纠缠在一起啊！

2011/2/28 20:46:19 宏

怎么样啊？我不关心“还有有的时候很多坏情绪和各种负面想法纠缠在一起啊”，

我只关心你对它的态度如何？

2011/2/28 20:46:34 宏

你在这里练习了吗？

2011/2/28 20:47:09 文

还有方法好像没掌握对，今天经老师指点好像好些了。

对这个也要念，那么念多少遍呢？有标准吗？

2011/2/28 20:48:29 宏

念几遍就可以，然后如果是接纳的“它就是如此”，抗拒的“它就是如此”。你不要想消除“还有时，很多坏情绪和各种负面想法纠缠在一起啊！”而是要和它共存。

2011/2/28 20:51:03 文

不是啊，有时很多坏情绪和各种负面想法纠缠在一起啊，思维变化得很快，很快从这个又到那个，这个还没念好，那个又出现了，是不是念头一出现念一遍，下个念头再出现，再紧接念一下就可以啊？谢谢！

2011/2/28 20:52:58 宏

是，念头一出现念一遍，下个念头再出现，再紧接念一下就可以。其中一些念头太快可以跳过不念。

2011/2/28 20:54:08 文

对于情绪也只需要念一遍啊！我是从它出现念到情绪平静些，好像和尚念经。

2011/2/28 20:56:28 宏

可以这样念：情绪出现了“它就是如此”；增强了“它就是如此”；它还在徘徊，“它就是如此”；正在减弱，“它就是如此”……

2011/2/28 20:57:45 文

好像我是靠念这个来让情绪好受些的，所以我一遍接一遍地念一直不停，直到情绪好些。但是需要应付外界的时候好像注意力不集中，因为还要念。

2011/2/28 20:58:42 宏

如果是要做费心思的事时，可以暂时不念或者少念。

2011/2/28 20:58:58 文

周老师您先休息吧，不明白之处下次我再咨询您吧，谢谢了！

认知疗法采用的治疗手段主要是和自动思维进行辩论，最终达到以正确的思维替换错误的思维。但是，这样的效果有限，对强迫症轻的患者暂时是有用的，过一段时间就不行了。我们有位 35 岁的女患者，老担心自己怀孕时情绪不佳，会对孩子的大脑发育有影响。曾经找过某著名大夫，得到明确的答复是“不会对小孩大脑有影响”。听后好了 4 个月，后来又复发。她丈夫也摸出规律了，她把这事搞定了，过些时候必定要在别的地方纠缠。她的问题在于心不平等，对好的事物有贪爱，但是如同佛陀说的：“一切事物都是无常的，对无常的东西产生贪爱，一旦它要发生变化时就会有痛苦。”解决之道在于，放下对好的事物的贪爱，把好与坏平等地对待，即佛教称的平等心。在这里治疗的重点在于，“情绪不好对小孩有了影响，它就是如此；没有影响它就是如此。”彻底放下。

《内观禅修册》由阿姜达摩多罗大师传授，大师要学员“有五项必须牢记胸中的观点：

- (1) 我必会衰老而无法逃避。
- (2) 我必会生病而无法逃避。
- (3) 我必会死亡也一定不能逃避。
- (4) 终将会与我所珍惜与心爱的人分开。
- (5) 我是我的业的主人，无论我造什么业，不论好或坏，我得承受它。”

当我们牢记这五项后，我们就知道不好的东西是一定会来临的，我们将不会对好的事物产生贪爱，我们整个的训练只是平等地对待好坏，只是追求好的东西降临时不贪，坏的东西来临时也能坦然地接纳。由此心中没有了挂碍，正如《心经》中说的：“心无挂碍，无挂碍故无有恐怖。”

现在有患者说：“我所担心的事情发生的可能性是百万分之一，我要用百万分之九十九万九千九百九十九去堵那百万分之一。”其实这是没用的。这位妇女的小孩上初中了，智力发育良好，认知疗法在治疗她的时候，不能将重点放在让她认识到小孩大脑发育良好。如果是重度强迫症患者，给他讲道理，即使患者理解这个道理，还是没有用处。因为和自动思维辩论，并不能改变我们自己吓唬自己的心理习惯，只有对任何事物都做到佛陀所教导的“看只是看，听只是听”，或者是“不分析，不判断”，如此方能改变自动思维的心理习惯。

对于洁癖的患者来说，老担心自己会传染上这样、那样病，我们不能企图通

过让患者认识到——自己真的患上这种病的几率如何如何之小来消除烦恼。因为洁癖患者的担心不是源于可能患上各种疾病造成的，而是自动思维或者叫不合理信念带来的，是不合理信念把患病想的糟糕至极、很可怕导致的。即使患者明白这种事情发生的几率极低，但是，只要他仍然把患病想象的很可怕，那他的恐惧就不会减轻。

我接触到一些肾衰竭患者是突然发现肾衰竭的，事前没有任何的心理准备，当时情绪受到沉重打击，可是过了一些时候发现肾衰竭并不是那么的糟糕，还可以靠透析、换肾维持，对肾衰竭可怕性的想象降低后，情绪也随之好转。我们对得病念它就是如此，“病了，它就是如此。”便能慢慢消除自动思维，这才是洁癖患者的康复之路。

《庄子·大宗师》：子祀、子舆、子犁、子来四个人在一块摆谈说：“谁能够把无当作头，把生当作脊柱，把死当作尻尾，谁能够通晓生死存亡浑为一体的道理，我们就可以跟他交朋友。”四个人都会心地相视而笑，心心相契却不说话，于是相互交往成为朋友。不久子舆生了病，子祀前去探望他。子舆说：“伟大啊，造物者！把我变成如此曲屈不伸的样子！腰弯背驼，五脏穴口朝上，下巴隐藏在肚脐之下，肩部高过头顶，弯曲的颈椎形如赘瘤朝天隆起”。阴阳二气不和酿成如此灾害，可是子舆的心里却十分闲逸好像没有生病似的，蹒跚地来到井边对着井水照着自己，说：“哎呀，造物者竟把我变成如此曲屈不伸！”子祀说：“你讨厌这曲屈不伸的样子吗？”子舆回答：“没有，我怎么会讨厌这副样子！假令造物者逐渐把我的左臂变成公鸡，我使用它来报晓；假令造物者逐渐把我的右臂变成弹弓，我使用它来打斑鸠烤熟了吃。假令造物者把我的臀部变化成为车轮，把我的精神变化成骏马，我就用来乘坐，难道还要更换别的车马吗？至于生命的获得，是因为适时，生命的丧失，是因为顺应；安于适时而处之顺应，悲哀和欢乐都不会侵入心房。这就是古人所说的解脱了倒悬之苦，然而不能自我解脱的原因，则是受到了外物的束缚。况且事物的变化不能超越自然的力量已经很久很久，我又怎么能厌恶自己现在的变化呢？”出自百度百科 [子舆为何能如此地潇洒？其实是因为子舆看到、听到、想到时没有自动思维](http://baike.baidu.com/view/2788886.htm?subLemmaId=2788886&fromenter=%D7%AF%D7%D3%A1%A4%B4>F3%D7>http://baike.baidu.com/view/2788886.htm?subLemmaId=2788886&fromenter=%D7%AF%D7%D3%A1%A4%B4>F3%D7</a></p></div><div data-bbox=)

——把生病想的很可怕。“造物者逐渐把我的左臂变成了公鸡‘它就是如此’，我使用它来报晓，‘它就是如此’；造物者逐渐把我的右臂变成了弹弓‘它就是如此’，我使用它来打斑鸠烤熟了吃‘它就是如此’。”

某些患者是闯入性思维如：把自己的手剁了等等，这种闯入性思维不是强迫症，我们不能从如何防止这样的思维入手去治疗，它是本质还是不合理信念——“这种事一旦发生非常糟糕、可怕”，我们要做的是如何打断自动思维。如果患者想确认：“我是否真的会去做这样可怕的事？”来消除担心，同样只是徒劳无益的。我们有的患者康复后有意去想过去恐惧的念头：“把自己手剁了；把自己头砍下来……”发现这些念头都不能使自己害怕了。原因在于当他再想到这些的时候，下意识地就对这个念头及“把自己手剁了。”这个可能发生的事件说：“它就是如此”，没有自动思维在那里吓自己。

同理有些强迫症患者老担心自己的东西会丢失，也不能从怎样防止物品的遗失，或者是遗失的可能性极低，来解决心理问题。心理学认为解决心理问题的途径，只能从心理学的范畴着手。如果有不放心恐怖的患者，自己可以好好体会一下，是不是认为东西一旦丢失，是糟糕至极的事？如果有我们也只能是知道它、让它存在，注意别把“非常糟糕”这个念头又想象的“很糟糕”。在认知疗法、合理情绪疗法里面发现，患者的自动思维往往是一环套一环，其实最简单的办法就是，对出现的各种身心现象说“它就是如此”。

在我们和患者的接触过程中发现，其实在患者提出的各种问题背后，往往带有自动思维，把事情放大扭曲。此时我们如果去和患者的问题纠缠，把这个问题解决掉了，患者的不良心理习惯并没有得到改善，马上又会冒出另一个问题没完没了的。最好的办法是让患者自己一边提问，一边对自己的问题说“它就是如此”，使患者自己体会到其实问题皆是自动思维在作怪。

我们如果只是当自动思维产生之后才去解决，那么就已经晚了点，是在亡羊补牢，我们应当着重在如何预防自动思维的产生。以有的患者时常会冒出“杀人”的念头来说，“杀人”这个念头不是强迫，它只是认知疗法说的“诱发事件”，我们此时对“杀人”这个念头说“它就是如此”，抢在自动思维——“这个念头好可怕，我会不会真的去杀人”发生前念“它就是如此”，这便是预防在先，刚开始可能强迫的心理习惯很重，自动思维还是会产生，但是随着功夫的深入，自动思维会被

完全限制住。

## 禅宗在强迫症治疗中的应用

下面这篇文章是我习禅的心得。我修内观三年后开始习禅，就像大慧杲禅师说的，十来天就有个入处，突然发现自己以前全是在瞎修乱练，禅宗云：“不识本心，学法无益。”

禅宗是佛教的最上乘法门，其心理学理论及训练方法与现代心理学迥异，有着极高的学术价值，当今虽有不少谈禅的书籍，但是对禅宗的理解多有偏差。国际上有这样的说法：“禅起源于中国，发扬光大于日本。”我早年读日本一些禅学家的著作，书中一再讲“禅没有概念”，烦恼是“概念”造成的吗？书中始终无法举出一个例子来说明，在这个烦恼上“概念”是这么发挥作用的，因而在实践中没有什么用，本文主要介绍纯粹的禅宗。

一提禅宗大家都知道要明心见性，可是我们为什么要明心见性？什么是明心见性呢？释迦牟尼佛在《楞严经》第一卷中说一般人为什么有痛苦，是因为两种原因：一是我们不知道什么是我们的真心；二是把攀缘心即妄心当成是真心。什么是真心呢？佛说：“你看我的手是有开合的，但是你的真心（能见的见性）是没有开合的。有声音你能听得见，没有声音你也能听得见，也能听到周围寂静无声。你的心不会随着声音的生而生，也不会随着声音的灭而灭。”有人问黄檗禅师：“妄念来的时候，佛在什么地方？”回答：“汝今觉妄起时，觉正是佛。”佛教认为这个真心就是佛——即心即佛。快乐、痛苦、愤怒、强迫不是我们的真心，快乐来的时候我知道，快乐消失的时候我也知道，我的心不会随着快乐的生而生，也不会随着快乐的灭而灭。知道快乐生灭的这个，才是我们的真心，在强迫症当中知道现在有强迫，想要消除这个强迫的才是真心。

佛在《楞严经》中讲了一个重要的概念“客尘”。如同来旅店投宿的客人，有的住一两天，有的住三五天总是要走的，知道这些客人往来的店主（主人公）是常住不动的。快乐、痛苦、恐惧等等思想、情绪，来来往往就像来投宿的客人，而知道这些思想、情绪的是店主人。这些动摇的客人、客尘都是“妄心”，而知道

思想、情绪变化的是主人公即“真心”。一般人把思想、情绪认作是真心，佛陀称为“认贼作子”。《新世界：灵性的觉醒》第二章“遗失的戒指”（[德]埃克哈特 托尔著，张德芬译，南方出版社，2008年版）作者辅导一位绝症患者时，她的戒指丢了，她十分生气说：“这个戒指对我来说有重大的意义，是我祖母传下来的……”这时作者教她观察当这个戒指丢失时，这个“我”是否减少了？她观察后发现“我并没有变化”。心情便好多了，这是她把戒指当做自我的一部分。我们平时总是将各种客体——名誉、地位、情绪认作是我，这是我们痛苦的原因。禅宗直指人心，就是指出这个观察者是真心。临济禅师上堂云：“赤肉团上有个无位真人，常从汝等诸人面门出入，未证据者看看。”又说：“太德，你且识取（认知到）弄光影底（的）人是诸佛之本源，一切处是道流（学道之人）归舍处。你四大色身（佛教认为身体是地、水、火、风四大元素组成，即氢元素、氧元素、钙、铁、镁等）不解说法听法。是什么解说法听法？是你目前历历底，勿一个形段孤明，是这个解说法听法。（这个能听的没有颜色、没有形象、没有大小、无头无尾）若如是见得，便与祖佛不别。（以上是明心见性，见性一分钟都不要）但一切时中更莫间断，触目皆是。（此为保任，也即在生活中时时注意这个能听能说的）”

大珠问马祖求佛法，马祖曰：“我这里一物也无，求什么佛法？自家宝藏不顾，抛家散走做什么？”大珠曰：“阿哪个是慧海（大珠自称）宝藏？”祖曰：“即今问我者是汝宝藏，一切具足，更无欠缺，使用自在，何假外求？”大珠于言下自识本心。后上堂，人问如何是佛，大珠曰：“清谈对面，非佛而谁？”大梅禅师临终前闻鼠声，乃曰：“即此物，非他物，汝等诸人，善自护持。”此物是什么？就是这个能听的，不会是老鼠吧？裴休访黄檗，黄檗唤裴休：“裴休”，裴休应诺。檗曰：“在什么处？”（这个能听的在什么处）裴休一日托一尊佛像于黄檗前，跪曰：“请师安名。”檗唤“裴休”，裴休应诺。檗曰“与汝安名竟”，休礼拜。唐宪宗问于鹅湖禅师，何者是佛性，湖对曰：“不离陛下所问。”大慧杲禅师云：“生从何处来，死向何处去，知得来去处，方名学佛人。知生死的是谁？受生死的复是阿谁？不知来去处的又是阿谁？忽然知得来去处的又是阿谁？看此语眼眨眨地理会不得，肚里七上八下，方寸中（心中）如顿却一团火似的，又是阿谁？若要识取，但自向理会不得处识取。若便识得，方知生死决定不相干涉。”一会叫“生”

的客人来了，一会叫“死”的客人来了，始终有个主人知道，故曰：“方知生死与主人公决定不相干涉。”“但向理会不得处识取。”懂与不懂皆是客人，有个观察者知道懂与不懂，要看这个观察者。奥修说我们平常注意力都放在客体上，当玫瑰花呈现在眼前时，我们只注意花的芳香、鲜艳，忘了还有一个观察者——主体。什么是客体？颜色、声音、思想、情绪。主体也就是我，时时记住自己也行。（详细的见《智慧奥秘》第三章 转向内在、朝向真理。“喔！具有莲花眼的，碰起来多么甜蜜，当唱、看或尝时，要觉知到你的存在，发现那永生的”和《心灯录》。）稍有佛教知识的人都知道要无我相。我相是指一般人把身体和思想、情绪认作自己，这些均为客体，有一定心理训练后会发现，一旦将这些认作自己就会有烦恼。圭峰禅师云：“但可以空寂为自体，勿认色身；以灵知为自心，勿认妄念。”古德云：“是谁叫你拖着这具死尸来？”瑞岩禅师居丹丘这个地方，坐磐石，终日如愚。每自唤主人公，自复应答乃曰：“惺惺着，他后莫受人瞒。”不可被他人言句变相中瞒过。灵训初参访归宗禅师，问：“如何是佛？”宗曰：“我向汝道，汝还信否？”训曰：“和尚诚言，安敢不信？”宗曰：“即汝便是。”佛云：“天上天下，唯我独尊。”

明心见性并不像很多书上说的高不可攀，其实很容易，唐朝的清远禅师说：“世间的东西是难见易识，佛性是易见难识。”（《古尊宿语录 清远》）难的是一般人不敢相信，往往是一看又怀疑“这是我的真心吗？”临济云：“如今学者不得，病在甚处？病在不自信处。你若自信不及，即便茫茫地寻一切境转，被他万境回换，不得自由。你欲得识祖佛吗？只你面前听法的是。学人信不及便向外驰求，设求得者，皆文字相终不得他活祖意。”疑和信皆客尘，别去排除怀疑建立信，要回头看这个知道疑与信的是谁？刚开始保任会感到困难，这是由于我们长久以来攀缘客体轻车熟路，对观察主体生疏所致。对此只要坚持下去，也就熟能生巧了。遇障碍时千万别去消除障碍，因为一会儿叫“障碍”的客人来了，一会儿又走了，知道障碍的才是店主人，要看他。刚开始保任时转眼就忘了，同上理别管他观本心。有心理问题的患者往往很注意现在是否见效了，此时当问自己：“这个关注疗效的是谁？”保任以似保非保为上，一般人容易盯得太紧太死，太想看清楚本心反而看不到，此时可放下一会儿再提起，本心又回来了。

一个人刚明心见性并不能立即断除烦恼，临济禅师说：“你还不能自救。”

尚须时时保任。不过见性前想对付烦恼，却不知如何应对，见性后开正法眼，知道怎样化解烦恼。元音老人说：见性前烦恼粗重有力，见性后保任一段时间，虽有烦恼但转轻薄无力。

禅宗在学道上，历来都是持读书无用论。书读多了易将各种思想观念认作自己，忘了主人公，对见性有影响，“知解门一开，悟门就关”。另外书读多了易增长烦恼。20世纪上半叶，缅甸著名法师孙伦训诫，不管你修得怎样，一句话“它就是如此”。我若说：“师父，我现在还是不圆满的，该如何办？”回答：“对，它就是如此，你是不圆满的。”我若说：“师父，我现在是圆满的。”回答：“对，你现在是圆满的。”余早年初学南传上座部佛教没几天，被一位博学多闻的专家指出：“你那点功夫算什么？离圆满究竟差得远。”当时一听信心顿失，内心焦虑差点就放弃了。为什么会这样呢？《坛经》云：爱憎取舍谓之著相。这位专家是在说：“你现在还处在不圆满的低价值状态，你要讨厌它，舍掉它；有个圆满的高价值状态，你要爱要取。”用认知疗法来分析，知道自己不圆满是“诱发事件”；价值评价的介入，不圆满、价值低是“自动思维、自主思维”；由此产生对高价值、圆满的欲望，欲望得不到满足产生苦的“感受”；为了消除苦的感受，产生“行为反应”，如笔者想放弃，在这四个过程中价值评价是关键。书读得多的人，分别心重，烦恼也重。佛教唯识学，把价值评价称为“比量”（对比、称量的意思），临济云：“爱圣憎凡，生死海里去沉浮。”《庄子·大宗师》称古时候的真人，生不知道喜欢，死不知道厌恶。奥修说：因此在死亡来临之前，就已经把死亡杀死了。（奥修《死亡》二十七，“当你还有时间，快点学会那个艺术”第54页。）可后来的道教追求长生不老，也就是生我喜欢，死我厌恶。不管他活多长总是要死的，当他死亡时都是被死亡所杀死的人。

常人对禅宗的另一个误解是，以为禅宗要打坐，坐到心如止水，一个念头也没有。慧能和临济对此均持否定态度。因为杂念均为客体，禅宗关心的是主体。即使打坐感到空了，禅宗说还不行，要回头看这个知道空的，否则叫“默照邪禅”。因为当打坐时，叫“空”的客人就来了，打坐后，叫“空”的客人就走了，是谁知道“空”在来去？

以精神分析为代表的西方心理学，与佛教的差别在什么地方呢？精神分析关心梦，关心无意识的分裂。南传佛教和森田疗法是接受一切。如果我做了一个

美梦，对，它就是如此，我做了个美梦；如果我做了一个噩梦，对，它就是如此，对无意识的分裂与整合也一样。奥修说：禅宗不关心梦，禅宗只关心做梦的人，是谁在做这个梦？是谁知道这个梦？是谁要去分析这个梦？

见性前的修行禅宗是不承认的，见性前的修行避免不了瞎修乱练。《圆觉经》说：一般人就如同认为自己没有头，心怀忧虑四处找头。哪些是“头”？有的认为“对宇宙人生的深刻认识”是“头”，整日在书堆中寻找。见性后会发现再高明的观念，不过也只是客尘，何必去追寻呢？古德将这些追求称为运粪，这个粪不往外运，是往里运。临济禅师说：“我以前没个入处时，也是昏天黑地的乱求。”讥讽这些人是整天在大册子上读老死人的话，教导大家，把这些对宇宙人生的深刻认识统统放下，做个无事之人最妙。禅宗是为人指出：这个到处乱求的就是你的“头”，一切具足故无修，“头”就在项上不用再去按“头”故无证。

禅宗见性主要有两种：（1）直指人心。（2）参禅。直指人心是直接回头观看自己的真心，我当初就是用这个方法，按照元音老人的说法，这是最直接最快速的见性方式。但我在操作中感到此方式很不好用，因为佛性没有个形象、颜色，我们平时说见个什么东西，它总是有形象、颜色等等。因而回头见性时所看到的是空无一物，所以不能确定这个就是我的真心吗？我们以前有两位康复了的学员，也用过一段时间直指人心的方法，操作上感觉和我一样特别困难。

前面提到的罗女士的体会是：在强迫比较重的情况下，想要去观本心很容易被强迫拽着走，此时多念“它就是如此”更容易些，在康复后罗女士逐渐地以观察本心为主，能体会到烦恼皆是客尘等等。

席先生的体会是：打坐时观察本心会让我很舒服，但是平时要观察本心感到很不好操作，不如念“它就是如此”、动中禅的反掌覆掌好操作。

元音老人说：“参禅比直指人心要更难。”我以前也曾经试过参禅，当时一参公案就想要开悟，想要得个理，或者企图把这个“谁”找出来，结果反而搞得自己很烦躁。

我用直指人心两年多以后，总觉得参禅无非是让我们回到真心的一种手段，其实一问“我是谁？”就有《金刚密乘大圆满——突破轮回之道》讲的见性的作用（丹贝旺旭仁波切著述，慈诚达瓦译，宗教文化出版社，2006年版）“噶尔玛郎巴尊者说：如是不散以自心自观。此偈的意思是说：使能想、能念之心识，向

它自己稍微地内转，稍微地内回，轻微地内收，这样便能认识本觉。华智仁波切说由此不能认识的话，便再也没有其他办法认识了。当以自心稍许向内轻微地观于它自身的时候，会有一种远离一切散乱分别的赤裸清明，这就是觉性。”（更详细的请参考该书第35页）“又罗山法宝大师。尝致问于石霜普会曰。起灭不停时如何。石霜云。直须寒灰枯木去。一念万年去。函盖相应去。全清绝点去。罗山不契。复持此语问岩头。问声未绝。被岩头震威一喝曰。是谁起灭。罗山于言下大悟。”等等的公案，一问是谁？就已经回到真心上，没有必要再企求开悟或者是得到个什么理。后来看宋朝大慧杲禅师的书信集（据说参禅就是大慧杲禅师创立的），仔细读来和后人讲的参禅方式有很大的不同，其实就是一问就回到本心。

下面是大慧杲的开示：

#### 示清净居士(李堤举献臣)

赵州狗子无佛性话。喜怒静闹处。亦须提撕。第一不得用意等悟。若用意等悟。则自谓我即今迷。执迷待悟。纵经尘劫。亦不能得悟。但举话头时。略抖擞精神看。是个甚么道理？

#### 示智通居士(黄提宫伯成)

学此道。未得个入头处时。觉得千难万难。闻宗师举觉愈觉难会。盖以取证求歇底心不除。返被此作障碍。此心才歇。方知非难非易。亦非师家可以传授。执迷不悟。是大错。执迷待悟。其错益大。何以故。为不觉故迷。执迷待悟。乃不觉中又不觉。迷中又迷。决欲破此两重关。请一时放下着。若放不下。迷迷悟悟。尽未来际何时休歇。

#### 示妙明居士(李知省伯和)

本为生死事大无常迅速已事未明故。参礼宗师求解生死之缚。却被邪师辈添绳添索。旧缚未解而新缚又加。却不理会生死之缚。只一味理会闲言长语。唤作宗旨。是甚热大不紧。教中所谓邪师过谬。非众生咎。要得不被生死缚。但常教方寸虚豁豁地。只以不知生来不知死去底心。时时向应缘处提撕。提撕得熟。久久自然荡荡地也。觉得日用处省力时。便是学此道得力处也。得力处省无限力。省力处却得无限力。这些道理。说与人不得。呈似人不得。省力与得力处。如人饮水冷

暖自知。妙喜一生只以省力处指示人。不教人做谜子抔量。亦只如此修行。此外别无造妖捏怪。我得力处他人不知。我省力处他人亦不知。生死心绝他人亦不知。生死心未忘他人亦不知。只将这个法门。布施一切人。别无玄妙奇特可以传授。妙明居士决欲如妙喜修行。但依此说。亦不必向外别求道理。真龙行处云自相随。况神通光明本来自有。不见德山和尚有言。汝但无事于心。无心于事。则虚而灵空而妙。若毛端许言之本末者。皆为自欺。这个是学此道要径底。第七个样子也。

### 示吕机宜(舜元)

僧问赵州。狗子还有佛性也无。州云无。看时不用博量。不用注解。不用要得分晓。不用向开口处承当。不用向举起处作道理。不用堕在空寂处。不用将心等悟。不用向宗师说处领略。不用掉在无事甲里。但行住坐卧时时提撕。狗子还有佛性也无。无提撕得熟。口议心思不及。方寸里七上八下。如咬生铁橛没滋味时。切莫退志。得如此时。却是个好底消息。

下面这些是天琦禅师的开示：

须知见性成佛，但向二六时中，一一之处，回光返照，看是阿谁？不得执定只在一处，须是于一切处，大起疑情，将高就下，将错就错，一丝一毫毋令放过。行时便看这行者是谁？住时便看这住的是谁？坐时便看这坐的是谁？卧时便看这卧的是谁？见色时便看这见的是谁？闻声时便看这闻的是谁？觉一触时便看这觉的是谁？知一法时便看这知的是谁？乃至语默动静、回头转脑、着衣吃饭、迎宾待客、周旋往返，一一返看，昼夜无疲。倘若一念忘了，便看这忘了的是谁？妄想起时，便看这起妄想的是谁？你说不会？那说不会的又是谁？现今疑虑，你看这疑虑底又是谁？如是来看去看，不妨头头独露，法法全彰，万境不能侵，诸缘不能入，得失是非都无缝隙，明暗色空了无彼此。山河大地，日月星辰，尽圣尽凡，都只是一个谁字，更无别念。上下无路，进退无门，山穷水尽，情消见绝，豁然爆的一声，方知非假他求。不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。

上面的开示是教我们，从对客尘的认同中拉回来，用这个方法时不要再去期望有个什么开悟，只要这么一问其实就已经见性，大慧杲禅师教人，不要将心等悟。也不要企图见到一个有形的人，《金刚经》云：不能以色身见如来。重点在“倘若一念忘了，便看这忘了的是谁？妄想起时，便看这起妄想的是谁？你说不会？那说不会的又是谁？现今疑虑，你看这疑虑底又是谁？”倘若将这个忘记

的，把疑虑的认作是自己就会有痛苦。我们也可以问：“我是谁？”不要去寻求答案，只要让这个问题萦绕在胸间就可以。

强迫症患者特别喜欢纠结，但我们一问“担心的是个谁，焦虑的是个谁，等等”就能帮助我们从中跳出来。对一些重症强迫的患者也可以看看：“纠结来时‘我’有无改变？”

用这个方法也不必要刻意地去起大疑情，当我们问“走的是个谁”的当下，就自然起了疑情，一切就按照大慧杲禅师的方法参下去即可，同时大慧杲教导对禅师的一些奇悬之语不必理会。

从实践的情况看，用大慧杲的参禅方式是比较容易操作的。

由于参禅一法是从 2010 年 10 月 1 日才开始试用，至今就几个月，给几位患者试验了一下，有的觉得还是“它就是如此”更好操作未能坚持，只有 3 位在坚持试验。一位 43 岁的女患者，是强迫检查水、气是否关好，用“它就是如此”治疗 3 个月有一些好转，平时的训练量不是太大，改参禅后头一周见效比较明显，以后在好转但是不是太快。

27 岁的郑先生是电子工程师，念“它就是如此”强迫症有了很大好转，参禅用的是天琦禅师的方法“谁在走？难受的是谁？……”他的体会是禅宗和内观还是有差别，自己很难形容清楚，走时念“走的是谁”等等会有一种跳出来的感觉。

以上两位学员大约两月后就放弃禅宗的方法，主要是操作起来有些别扭，还是“它就是如此”好操作。

另一位 37 岁的女患者，家是浙江农村的，因为天气热总感觉下身不舒服，整天注意力都放在这个部位，可能不由自主地收缩肛门，由此造成严重的便秘，同时因为躯体的不适晚上睡眠不好，强迫症很严重，一天至少有 20 个小时是在强迫之中。从 2010 年 6 月 15 日开始用“它就是如此”治疗。起初强迫症实在太重，念“它就是如此”如果找目标念，便会很用力地去找，特别地辛苦，后来只有不找目标地念。此时怀孕 7 个月了，也没办法打坐。6 月 16 日的短信“我现在练的不平静了，它就是如此；我现在觉得难受又加重了，它就是如此；我现在练的模模糊糊了，它就是如此；我现在想到身体不舒服，它就是如此；我现在还该不该念，它就是如此？我不念又怕难受加重，它就是如此；我现在没有在看到的事情和东西上练习会有用吗？它就是如此；我现在又开始分析事情了，它就是如此；我怎

么进不了练习的状态了，我该怎么办？它就是如此；我怎么那么乱？它就是如此；这样练习怎么好像紧绷在那里？它就是如此；什么时候是个出头日？它就是如此；我很焦虑，它就是如此；我现在卡在那里了，练习不下去，它就是如此；好像又不知道怎么练了，它就是如此。”6月17日又写信给我：“周老师我怎么老想消灭那个难受，它就是如此；可我……我很烦，它就是如此；我很暴躁它就是如此；我要爆炸，它就是如此；我，我还难受，它就是如此；我想乱打电话，它就是如此；我想发信息给周老师，它就是如此。”6月20日写：“只有练症状才会减轻一点，不练就难受，不过和前几天相比还是要好一点的，可是痛苦还是难以说清。”她练习是特别刻苦，每天从早念到晚，如果是别的患者可能早就康复了。但是，她到9月好转有限，只是做噩梦时不似从前惊慌地要跳河。有时念了一整天，晚上睡觉没念，第二天醒来又难受。7月底的一天半夜，羊水突然破了出现早产，急忙送到医院。这时不停地念“它就是如此”，人还是比较镇定。

到10月初，强迫症好转不大，整天纠结下身的难受，自己非常急躁，我担心她会放弃，她说：“我是不会放弃的，大医院我也去过花了几万元都不行，放弃怎么办？放弃就只有等死。”有鉴于练习“它就是如此”进展太慢，于是给她换禅宗的方法——参禅。她感到“我是谁呀”对自己很适合，主要以这个为主。她练习这个方法比较适应，感觉好转的比以前快。睡眠改善大，大便隔2~3天就会解，身体上的难受有所减轻。2011年2月27日短信：“我都不能想事了，一想我就难受，怎么回事。”大概是一想事就在认贼作子，要么是认身体为我，要么是把种种思想认作我。另一则短信“是不是太清楚地念了吧，我觉得自己什么都不想做，就想记住‘我是谁’，因为‘我是谁’会让我舒服。”我想有可能是因为她在念“我是谁”的过程中把“空寂——真心、主体”认作是自己了，就没有去和身体认同。到2011年2月底，她要康复还要有一个比较长的路要走，起码还得半年，但是已经大大好转。到2011年4月初她自己感觉是一定能康复的，就是比较急想赶快好。到5月初我建议她从“我是谁”改为念“我”，这样能更好地观本心，体会到：每念一次“我”便自然有一点放下及接纳的感觉，对任何事情会自然地觉得“它就是如此”、“不管它”，5月28日她发的短信说：“在念‘我’时会自己对自己说：‘就是这样的，还反抗干吗？真是的。’”5月24日左右说：“我昨天突然有一会儿感觉‘我’是不动不摇的。”这大概是体会到真心是不动不摇的。

以上这个病例要康复还要有一段时间的练习才行，禅宗说：“无始劫的习气是不能顿除。”

总之，因为用参禅的病例少时间短，经验还不是太足，以目前的情况看，至少可以说明参禅在强迫症治疗中是有效果的。

## 督导的重要性

对于多数强迫症患者来说，老师的全程督导是必不可少的，老师的督导有以下几方面的作用：

1. 强迫症患者容易懈怠，每次和老师聊过之后，对患者有个激励作用，不少患者反应和老师聊过之后，能使自己认真训练上几天。
2. 有些道理患者虽然已经知道，但是，经过老师结合患者的具体情况再次讲解，可使患者的理解有更进一步的深入。
3. 由于患者的不良心理习惯普遍比较重，很容易再次往错误的方向滑，在辅导中老师在患者容易犯错的地方，就要随时提醒防患于未然。

我们有位高三的患者，2010年初开始接触醒悟教材，自己操作便有明显的效果。可是到5月份感到接纳没有一点效果，便开始来电话咨询。当时我就问他：“你是不是体验到效果后，每次接纳都企求效果的出现？越是企求越没效果，陷入恶性循环之中？”“是的。”三次咨询完后就未继续咨询，随后又回到过去的状态。7月参加醒悟智慧禅修营时，又是同样的问题，在7天里再次将其拉出来，卢老师都以为他康复没问题。到10月状态极差，对这个方法也信心不足，虽然这时开始接受全程治疗，但是辅导起来十分困难。他自己也很急躁，在短信中说：“你到底知不知道我的问题出在哪里？下次咨询时我要和你好好理论理论。”现在咨询了近半年才有些起色，重新回到正轨上。到2011年5月自己觉得在学校书是读不进去了，还不如到机构练习几周。通过两周的练习，感到各种思想对自己的情绪影响不是太大了。如果，他一开始就接受全程的辅导就要好很多。

类似的例子还有不少，一位26岁的先生是重度强迫，2010年7月参加醒悟智慧禅修营后，有明显的好转。可是回去后慢慢地又不行了，到10月感到绝望。接受全程治疗后，把他卡住的地方疏通过来，才又开始走上正轨。

最离奇的是我一个朋友40出头，2010年1月用别的方法治疗强迫症一年了

效果不佳。我建议她用我们的方法治疗，到3月中旬她已经大大好转，虽然还检查门水电，但是内心的难受轻多了。我3月离开昆明到西安，因为她本身的不良心理习惯不是太重，就没有给她打电话督导。7月我以为她差不多康复了，于是打个电话问一问。哪知她说又回到过去的方法上面，我问：“你现在状态如何？”“不好，强迫症在恶化。”我十分不解地问：“你用我们的方法不是蛮有效的吗？为什么会放弃呢？”她说：“我怕错过一个很好的方法。”我说：“你现在生活在强迫症的水深火热之中，你还是先把强迫症治好，再去搞那些东西。我们的方法是经过实践检验的，一月份我治疗的4个患者，有3个已经康复或接近康复，你还是先选择一些比较有把握的方法吧。”她才又开始用我们的方法，强迫症很快就有显著好转，她说：“我还是很感谢你，如果你不给我打电话，我就放弃了。”

小学的课程虽然简单，但是，我们仍然要去学校请老师教，甚至为了进名校不惜花高价。强迫症的治疗难度，要比学习小学的课程难多了，那么对绝大多数患者来说，是离不开老师的督导的。

## 康复案例

### 案例1 寒冬过后终会花开

我如今叫安然，我的本名当然不是这个名字，当然也应该只是身份证上面的名字。可我喜欢叫自己安然，因为，在得到自己这个名字之前，我曾有过一段苦不堪言、痛不欲生，甚至跌入谷底的人生。看看今天的我，我想：“谁都不会想到，在这光鲜亮丽的风景背后，我经历了些什么？谁也无法体会。”当然，这也不是谁都会体会到的，因为，它不是每个人都会拥有的。

首先在抒写我的经历开始之前，我要感谢我的导师：周老师、卢老师、张阳老师，谢谢你们成就了我的今天，心理深深的感激，却无以回报，只是希望有机会，只要我能帮忙的我会尽量去做。这个历程其实早就该给周老师的，但一直有事耽搁了，在这里为这迟来的历程，向周老师道个歉。

那么，现在即将进入我的一段梦幻之旅，一段深刻有意义的历程。还清楚地

记得 16 岁到 18 岁的时候，我的日志里这样写道——我是天上的一轮月亮，因为我要照亮沉睡中的人，让他们感受到我的好。不知道为什么，我喜欢看关于德行方面的书，感人的事，乐于助人的书。正因如此从小我就很懂事，从小就很好强，什么都争取做到最好。也是这样争强好胜的心理，让身边的人都很喜欢。我喜欢帮助别人，我喜欢听到别人说我好，18 岁时所有人都喜欢我，每到之处都必定会受到别人的夸奖。所以，自己一直活在自己欺骗自己的世界里，自己一直活在被虚假的声音欺骗的幻想里，有时帮助别人，尽量让别人开心，并不是每次都做到让自己也开心，但还是勉强自己去做。因为，别人会说我好，起码不会不喜欢我，下次还会找我，因为自己长得漂亮、能干，又懂事，又乐于助人，对谁都很好不计较。我活在自己的荣耀里，亲戚朋友都喜欢我，喜欢被人吹捧的自己，喜欢对别人好，别人都会喜欢我，投来赞美喜爱的目光。我觉得自己是对的，我相信所有人，从来不会猜疑，不管再委屈也是对的。当然自己一直很独立很坚强，从来对别人都不会抱怨，从来都接受所有身边朋友，只要我能帮得上忙的。从来不会去向别人索取，请求帮忙，什么事情都要自己亲力亲为。身边所有的朋友同学都羡慕我，都夸我人好、心好，又漂亮，老师也喜欢我，学校里有几个男孩子都很喜欢我。18 岁了多好的年纪，18 岁多美的自己。但慢慢地一切都将破灭，成为一场噩梦。

一直我都以为我是快乐的，幸福的，但这一切都是那么的不堪一击。也许，老天考验我的时候到了，当你被身边的人羡慕的时候，所有好的东西都围绕着你。父母离婚、朋友的背叛，似乎一切都来得很突然。渐渐的一个声音开始出现了，在我的脑袋里，每天重蹈覆辙，这个声音让我的生活几乎进入低谷。父母的离婚让我感觉到自己家庭再也不完整，那个声音在此刻经常出现，它总是在我和朋友在一起，去同学家做功课的时候，频频地出现，它告诉我：“你怎么好意思来人家？人家父母一家人团聚，你可以吗？”当听到别人说，她父母是离婚的，那个声音又会在告诉我：“他们看不起你，他们嫌弃你，不愿意和你做朋友，他们都很坏，你做得再好也是徒劳的。”慢慢的我开始疏远他们，我没有了一起玩得很开心的朋友。并且看到别人窃窃私语，总会不由自主地去用余光看一眼，他们是不是在说我，他们肯定在说我坏话。当然那个声音战胜了我，它赢了，因为在那之后，我不但形成了痛苦的习惯——用余光看人，而且它还每次让我检讨：

“看你自己错得多离谱，你竟然这样看人家，没有人会被你看得舒服、自在。你让别人不舒服，别人就不喜欢你，你是自卑的吧，你怎么那么不自信。”而且从那以后，我的学习几乎就停滞不前，我每天脑袋里就只有千头万绪，无数的念头带着自己，念头是什么，我就告诉自己：“我就是这个念头这样子的。”结果，慢慢的我不喜欢说话，我关注别人怎么看我、说我。我怀疑所有的人包括父母，我不再相信他们，以及所有人。因为每个人和我在一起，那个声音都会告诉我：“你在他们眼里什么都不是，你做得再好，别人都是在嫉妒你做的、说的，都是虚假的，别人不会领情的。”学习舞蹈、服装设计、表演，这些我曾经爱好的东西，给我快乐的东西，就在那一年，悲惨的一年，彻底的放弃了，我不再喜欢。对任何东西都提不起来兴趣，我不爱任何人，没有了任何爱好，因为我不敢。因为我每和人在一起时，那个声音都会一直不断地提醒我：“你要小心提防，这个人不是好人。”但好像又有一个声音告诉自己：“你怎么会有这样的想法，你一直都是最善良的人，你不该这样想。”好像自己被分离开了，两个我一样，我每天要兼职两个我。那个让我痛苦的却是好的我，因为，她让我知道，另一个想法是不正确的。但是，每次身边有人的时候，这个想法都战胜不了那个声音，每当发现一次自己的错误思维，就痛苦一次，每次面对别人，就痛苦、恐惧、紧张、焦躁、不安，我开始神经质了，怀疑所有人。我开始躲在家里不出门，家里人都说我没事，自己乱想的，但自己痛苦只有自己知道。我开始吃药，吃了很多种药，自己抱有无数的希望，但是，最后一次次地失望。

我不敢走出房间，我不但怕自己的余光看到别人，我还不肯正视别人的眼睛，我开始敏感别人的动作、呼吸、开始神经质。我敏感一切声音，只要有声音、有动的东西，我的意识就完全在那个上边集中注意力，开始脑袋里的声音就给我勾画出无数个那个画面，那个不好的画面。然后，我开始无限放大地去怀疑，无论人还是物品，然后，开始疏远、远离。当另一个声音告诉我你不是这样的的时候，我就开始逃避，尽量闭上眼睛，尽量转移注意力，但越是这样越是加倍的痛苦，行为神态越是反常。慢慢地我绝望了，人生几乎黑暗，但我多想黑暗得什么都看不到多好。我多想自己没有感官、没有知觉，多想自己没有眼睛，多希望出一场车祸，双目失明也好。

最后我开始厌世，我很痛苦。因为我过于警惕、敏感的原因，身边几乎没有

朋友，和家人在一起也很警惕、也怀疑，我告诉自己：“我要相信他们。”但是，那个声音在每次我和家人在一起时，都让我用余光去观察他们，去怀疑他们，最后家人和我在一起都不自在。这样的病症，只有得过的人才会真正体会到这种无奈，不想伤害，却无法制止它的发生。慢慢地我开始对物品余光，只要自己视线里的东西我都恐惧，我怕看到，干脆让自己闭上眼睛我不去看。但是，更痛苦，我战胜不了那个提醒我的声音。我恨他，我告诉自己：“只要我死了，那么这个声音就消失了。”我写了遗书，我告诉学校的老师和同学我得了脑癌，不知道那个时候自己为什么多么的不理智。我说：“我要死了，不会再去学习了。”如今我是绝对不会那么做，可想而知，那个声音对我的生活造成了多么大的影响。在家里一直紧闭房门不出去，每天被魔鬼般的思维缠绕着，每天那个声音不管让我看到什么、听到什么，都给我无限的猜疑、无限的恐惧。终于在一个父母都出门的早上，在家里我把房门锁上后，告诉自己：“就要解脱了，开心吗？”那一刻，我是平静的，我用刀片割破了自己的手腕，鲜血一直流，吃了应该有二十几片安眠药。当时只感觉到很困，眼睛很疲倦，手腕的血在一滴滴地滴在地板上，睡着之前只感觉流血的伤口是凉凉的。当时，我想我是开心的，虽然，有很多的不舍。在我以为我要离开这个世界之前，我知道战胜不了它，生不如死，如今它赢了。

当我听到妈妈喊我的名字时，我竟然答应了。当时，我自己都不知道自己在做什么，自己怎么了，我很吃力地睁开蒙眬的眼睛却无法起身，没有一丝力气。当我发现自己做出这一切傻事的时候，明白了些什么。妈妈叫我起来吃饭，因为，他们依然以为我只是不想出房间，一个人待着。我勉强用力的出声回应妈妈：“我不吃饭了，不用叫我了。”也许那段时间一直如此，父母没有丝毫的怀疑。第二天当我醒来，我再次看了那眼遗书，自己都觉得很好笑，一个声音告诉我，死都不怕，你还怕什么？之后的时间里，我依然在两个声音中徘徊着，带着这两个声音去生活，去如行尸走肉班痛苦地生活着，只有痛苦，只有无奈，只有无限的自卑、自责。看着别人开心自在地生活，我多么羡慕。但是，面对那个声音、思维，我就只有失败。无限的痛苦地煎熬着，不知道是什么还支撑着自己活下来。

2008年下半年，这两个声音、无限的思维，和一个躯壳组成的我，加入了当地的舞蹈团，随着这个小团体去北京发展。在那里给各部队演出，被邀请去参加很多企业开幕，或义务演出。台上一个舞动的躯壳，没有真实快乐幸福的思想，

几乎可以说一个不完整的人。就这样台上刹那间的表演，台下与人与人之间的那份煎熬，可以这样说，身边有多少人，我就会对这些人多少倍的猜疑、警惕，就会有多少倍的痛苦。我的那个思维太聪明了，它简直就是个奇迹，它好像可以看透所有人的思维，它让所有人都可以马上感觉到你的不对、不正常的思维。因为，那个声音，那个聪明的思维出现的时候，导致的是神态一次次地失常。哭泣、沮丧、焦虑、不安、痛苦、无奈、煎熬，一次次，一天天，成千上万次的上演着这一幕幕的悲剧。我的世界没有快乐，只有悲痛欲绝。严重到整个团里都觉得我是个怪人，都觉得我是个自闭患者。我多么想和他们一起吃饭，一起玩，一起说说笑笑，我多么想好好跳出优美的舞蹈，我多么想和家人行如流水般的交流，和谐幸福的共处，我好想好想。但是，我最终如此的逃避，不但自己痛苦，目的却是不想伤害任何人，担心自己带给所有人的不自在，担心自己的痛苦影响他人使他们不舒服，使他们痛苦。

当团里还在到处演出的时候，我再次作出决定请假回家，再次逃避。因为，这一次所有人都远离我，所有人都发现我的不正常，所有人都对我开始排挤，背后的指指点点让我更加想离开这里。我狼狈地离开回到家里的时候，一切的不如意和打击，让我再次加重病情，我开始无法和家人沟通，开始表现得极其不正常地怀疑家里人。但当另外一个我发现这些思想时，开始告诉我：“这些都是你的家人，最亲的人，连你最亲的人都怀疑，你还是人吗？活着害人害己。”在一个余光群里，我认识一个叫小何的上海病友，我给他打电话，我说：“我现在已经没有人可以倾诉了，没有人可以理解我。”因为，在那之前我只知道他和我一样不幸，我说我要离开这个世界了，因为家人、朋友、生活，我都再也无法面对。他对我说：“你先不要灰心，既然已经要选择死亡，不如再给自己一次机会。”他告诉了我醒悟疗法及机构的电话，之后的细节我就不细细说了。

第一次参加醒悟疗法，也很庆幸是第一期。在这里我发现，原来这个世界上不只有我一个人痛苦，还有很多人和我一样，甚至比我还痛苦，无法生活。并不是看到他们我心里感觉平衡了，而是我更有信心了，因为大家都有同一个梦想，都坚持自己的目标，都在坚持不懈地了解自己，去克服症状，去化解自己的这个症结。团体的力量，周老师的细心指导，让我在接下来的几天禅修里找回了自己，我慢慢的可以看着那些思维，那些脑海里的画面。虽然只是阶段性，但是，这些

却让我对生活更加有了信心。禅修的7天里，我发现自己开始会笑了，会很开心地发自内心地笑了。虽然也只是偶尔的惊喜发现，但是，已经很满足，好像老天终于开眼了一样，心存感激与欢喜。

直到现在，从开始的十几分钟打坐到现在，可以坚持一小时，真的需要付出很多的时间和锻炼。也许会很苦，也会放弃过坚持，也许在这个过程中，只有你真的坚持了，经历了，才会发现奇迹。这种坚持已经持续将近一年的时间，但当你和自己完全在一起，看着所有的一切的时候，你会发现——一切都是值得的。生活是美好的，只要你勇敢地去面对，看着它，只是看着它，知道一切思维、情绪，一切念头，一切的一切的发生。周老师说：“一切发生就去看着它，觉知它，说‘它就是如此’。”是啊，当初练习的时候，我还在怀疑老师们满口的胡言乱语，怎么可能如此？这个东西，这件事情怎么可以如此？自己还会怀疑、纠结。但当你不断地练习，慢慢的它便会有了奇怪的变化，一切的一切，其实只要你去经历，你去面对。当你在你坚持不懈地一个时期里，你自然会发现，是的，一切不过如此，一切就是如此。

如今我叫安然是因为我现在可以选择，可以去追求自己喜欢的东西，做一名优秀的瑜伽老师。我爱上了瑜伽，在瑜伽的世界里，我很安静，我可以很自然地做自己，我可以很清醒地知道，一切就是如此。安然——安静淡然，这是我现在所追求的，没有原因，就是如此。

现在，当病友问我好了没有时，我会说：“一切的一切它就是如此。”是啊，人生有喜有忧，有哭就有笑。现在我可以时而快乐，时而欢笑，时而安静，时而哭泣，但无论好的坏的症状不是没有，它依然偶尔存在。但是，已经不会在我心中滋生痛苦，不会影响我太久。继续看着它，因为，人生就是不断地千头万绪，看着它，就只是看着它，因为，一切的一切就只是如此。现在，看到这个即将结尾的历程，你有没有感觉到自己的思绪呢？你现在知道自己在看什么？看到了什么吗？对于这篇历程，又有什么感想？没有关系，记得，“它就是如此”当下你有什么就有什么，当下发生什么就发生什么，一切就是如此，这篇关于我的历程它就是如此。

最后还要感谢小何，希望他早日康复！

感谢所有支持我、对我帮助过的人们；老师，感谢你们！

祝福所有的病友们早日康复!

风雪寒冬纵然寒风刺骨，但春暖花开总会来临，这是自然规律。

因为，它就是如此。

安然，2010年10月28日23时32分

和安然的聊天记录：

2010/8/22 19:46:22 宏

最近它就是如此念了吗

2010/8/22 19:47:14 安然

不用念了，好像已经习惯了，每次一出现念头，马上警觉，就是这个样子，就是如此，形成条件反射的，不需要说了

2010/8/22 19:48:00 宏

好的当然每天还是要练习一会儿这样容易保持

2010/8/22 19:48:25 宏

现在症状还多吗

2010/8/22 19:48:36 安然

放心吧老师，现在它出现的时候成了推动我前进的动力，没有它还有点不习惯

2010/8/22 19:49:11 安然

有时候一天几次，有时候一天一次两次，每次时间都不超过2分钟

2010/8/22 19:49:39 宏

好的，注意停留在当下的状态，不论好坏

2010/8/22 19:50:43 宏

症状来得快，去得也快吧

2010/8/22 19:50:52 宏

比较娴熟了吗

2010/8/22 19:51:06 安然

是

2010/8/22 19:51:33 安然

有时候就跟逗我玩似的，好久不见，来打个招呼就走了

2010/8/22 19:51:52 安然

来就来，走就走，再来我欢迎，再走，我欢送

2010/8/22 19:52:00 宏

偶尔有没有无畏的感觉

2010/8/22 19:52:13 安然

来了又走，走了又来，它不嫌累就来吧

2010/8/22 19:52:57 安然

它来的时候有的时候会怕，但是是念头不代表我，看着念头就不怕了

2010/8/22 19:52:57 宏

什么是症状？是念头来了，你去抗拒才是症状

2010/8/22 19:53:15 安然

现在不抗拒了

2010/8/22 19:53:17 安然

来就来

2010/8/22 19:53:30 安然

虽然会有一点点心痛，不安，但是只是片刻

2010/8/22 19:53:33 宏

如果没有抗拒不难受，仅仅是念头的出现不是强迫

2010/8/22 19:53:48 安然

有时候是这样

2010/8/22 19:54:00 安然

好像和以前比，应该算是不难受了

2010/8/22 19:54:16 宏

那好，基本上接近康复

2010/8/22 19:54:20 安然

难受也是只是几秒

2010/8/22 19:54:36 宏

出现无畏的感觉吗

2010/8/22 19:55:01 安然

老师，我们每天静坐一个小时，早上7点到8点，我现在特别警觉，对那个坏的念头，只要它一出现马上就察觉了

2010/8/22 19:55:06 安然

嗯，有

2010/8/22 19:55:17 安然

我对着它笑

2010/8/22 19:56:41 宏

无畏是你的接纳多了，心里的牵挂少，《心经》说心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖

2010/8/22 19:56:52 安然

现在静坐我会看到很多别人静坐看不到、没有的感觉，比如观音，千瓣莲花，比如仰望神仙，和我讲话，让我别静坐，起来走动，但我警觉到了，只是静坐中的幻象，只是对着他笑。过一会会出现高山流水的感觉

2010/8/22 19:57:57 宏

呵呵 这些只是一些幻象，对它说它就是如此，静坐只是观察当下的身心现象

2010/8/22 19:58:07 安然

尤其这两天极为明显，静坐之后看到同学每个人都好像观音，只要盘坐的人都是观音像坐在那里

2010/8/22 19:58:39 宏

你是和瑜伽的同学一起静坐

2010/8/22 19:58:47 安然

嗯，有老师还有同学一起

2010/8/22 19:58:50 安然

就几个人

2010/8/22 19:59:01 安然

瑜伽老师说了，以前会有同学也看到这个

2010/8/22 19:59:07 安然

说是和佛有缘

2010/8/22 19:59:10 宏

用什么方法静坐

2010/8/22 20:00:42 安然

只是听着清音乐，自然的音乐，采用莲花坐，半莲花坐，至善坐，谁都不许来回走动，不许说话，很正规的

2010/8/22 20:00:55 安然

必须坚持一个小时

2010/8/22 20:00:58 宏

觉知吗

2010/8/22 20:01:03 安然

嗯

2010/8/22 20:01:11 安然

观察自己身体的一切变化

2010/8/22 20:01:18 安然

无论身体还是心理

2010/8/22 20:01:26 宏

和黄庭禅差不多

2010/8/22 20:01:30 安然

然后课后交流感受

2010/8/22 20:01:32 安然

嗯

2010/8/22 20:01:57 安然

也是培养觉察力、定力、耐力

2010/8/22 20:02:23 宏

你现在学的瑜伽和内观差不多

2010/8/22 20:03:28 安然

我觉得，我是通过我们机构懂得禅修，内观，有一点基础，再来这安静优雅的地方学习瑜伽，真的很幸运，来这里我发现每一天我都在好转，一天比一天进步，无论是症状还是瑜伽知识

2010/8/22 20:03:32 安然

嗯

2010/8/22 20:03:53 宏

很好

2010/8/22 20:04:13 宏

你现在在哪里学习瑜伽

2010/8/22 20:04:39 安然

这个学校是在别墅区里，一期只收 4 个学生，一栋别墅只有 4 个学生，一个老师教学，虽然学费高昂，但是，质量绝对第一

2010/8/22 20:04:59 安然

三层的别墅

2010/8/22 20:07:12 宏

现在有觉得别人特别可爱的感觉吗？爱心有增长吗？

2010/8/22 20:08:41 安然

我现在会发现每个人身上的优点

2010/8/22 20:09:08 安然

当我讨厌他们的念头生起的时候，马上就会站到他们好的一面

2010/8/22 20:09:56 安然

自然化解，就还是刚才说的，小我，和本我每天都在打架。我任由他们打，但我只是看着，看谁打过谁

2010/8/22 20:10:34 安然

我依然做我该做的事请，学我该学的东西，继续和与我交流的人交流

2010/8/22 20:11:15 宏

你是那个知道打架的人，回头看这个观察者就是禅宗的方法

2010/8/22 20:12:29 安然

我们每天吃的东西都很干净，青菜，从来不煮，都只是微波炉里加热，放点香油，精盐，就好了

2010/8/22 20:12:34 安然

好久没吃肉了，哈哈

2010/8/22 20:12:49 宏

好啊呵呵

2010/8/22 20:12:56 安然

我们讲求心灵，身体，洁净，瑜伽的最高层次了哈哈

2010/8/22 20:13:04 宏

一共学习多久

2010/8/22 20:13:15 安然

我还有 40 多天就毕业了

2010/8/22 20:13:20 安然

一共 3 个月

2010/8/22 20:13:26 安然

学了一半了

2010/8/22 20:14:12 安然

老师，我现在有时候是这个样子的，好像观察到自己的念头了，但是，又好像还有个人在观察念头的那个我

2010/8/22 20:14:17 安然

自己都弄不懂了

2010/8/22 20:14:22 宏

好的，佛教的最高层次是看这个观察者

2010/8/22 20:14:36 安然

真的吗

2010/8/22 20:14:50 宏

是的要经常看这个观察者

2010/8/22 20:15:07 安然

我原来以为是不是自己又严重了

2010/8/22 20:15:08 安然

哈哈

2010/8/22 20:15:13 宏

你看看我写《禅宗心理学》

2010/8/22 20:15:18 安然

在哪里

2010/8/22 20:15:24 宏

我的空间

2010/8/22 20:15:27 安然

嗯

2010/8/22 20:15:29 安然

马上就去

2010/8/22 20:16:05 安然

老师，我会看到别人看不到的画面，看到观音菩萨，在静坐中越来越明显

2010/8/22 20:16:19 安然

而且我好像感觉自己可以和小动物说话

2010/8/22 20:16:32 宏

不要在意它就行了

2010/8/22 20:17:45 安然

用心沟通，今天有苍蝇飞在我身上，两只在转圈，我就在心里和它们说，别打了，一个一个落我身上，你们可以落在我身上，我不打你们

2010/8/22 20:17:58 宏

呵呵

2010/8/22 20:18:28 安然

中午休息的时候我出去外边站着呼吸新鲜空气，手上拿本书，有只蜻蜓就落在我手上，好像不怕我

2010/8/22 20:19:05 宏

这是小习发的，他是一月底开始治疗的，他打坐特别刻苦

习 20:13:47

倘若我们能够培养觉性，那么当念头生起的时候我们会觉知到它，念头会因此而停止。念头就不会持续不停，因为我们看见了它。因为我们在念头生起的那一刻具足觉性、定力与智慧，所以它会消失。

习 20:14:41

周老师，现在对这话有了很多体会

2010/8/22 20:19:22 安然

觉得最近静坐中看到的東西，和自己生活中对待一些小生命的改变，让我感觉很奇怪

2010/8/22 20:20:02 安然

就是说，所有的这些也是念头

2010/8/22 20:20:06 宏

它就是如此，把所有的一切都看成是一件平常事

2010/8/22 20:20:08 安然

嗯

2010/8/22 20:20:12 安然

明白了

2010/8/22 20:20:26 安然

我只是在静坐而已，什么都没有发生，只是静坐

2010/8/22 20:21:40 宏

行继续吧

2010/8/22 20:22:29 安然

嗯，明白了

2010/8/22 20:22:33 安然

嘿嘿

2010/8/22 20:22:58 宏

你先看看我的那篇文章吧

2010/8/22 20:24:30 安然

好的

## 案例 2 蔷薇叶的康复纪实

要不是为了感谢周老师一直以来的辅导和帮助，我实在不愿意再回首这段难忘的经历，同时也希望我的经历，能给众多还正在受强迫症折磨的同胞们一点启示。

我想也许再没有人比我的强迫症更可怜的了，我居然是在自己怀孕七个月的时候强迫症复发了。以前是在高三和大学的时候分别得过两次，高三那次是在学习的麻醉下，不知不觉地考上了大学。考上大学以后的欣喜和轻松让我暂时忘记了强迫，但是噩梦终究还是来临了，一次考试的失利让我失去了信心，随之而来的就是强迫症的复发。当时，我很清楚地意识到这是心理问题，于是四处寻求心理医生。终于在同学的帮助下，在南京“直面心理咨询中心”进行了咨询，王博士告诉我：“这些都是杂念，你任其生灭，不用去干涉它。”当时给我带来的效果是非常好的，我很感谢当时的王博士。从那以后，我的强迫症慢慢有所好转，一直到毕业工作四年后的今天，中间虽然有一些轻微的强迫，但自己总觉得以前是因为学习压力造成的，所以也没有太在意。直到我结婚后怀孕七个月（2009年7月）的某一天，有个初中同学的妹妹有点精神病，给我发语音短信说，她身上有虫子，是我弄上去的……随后几天又一直打电话骚扰我，吓得我都不敢接电话。

从那以后我的噩梦又重新开始了，我吃不下饭，拿着尖锐的东西就有想往眼睛刺的想法，天天都有：拿筷子、针、树枝刺自己的想法，看到什么就想什么，我简直快疯了。我的宝宝在我的肚子里待着是多么难受啊！想当初刚怀孕的时候，我是多么的注意，多么的高兴。做孕前检查、换化妆品等等，生怕有什么对宝宝不好。可现在我的心理却出了问题……于是我在网上寻找治疗方法，经过对比发现强迫症康复家园的理念，跟自己的情况很相近，于是决定做体验治疗试试。看了几本教材，也做了三次咨询，但感觉效果不佳。迫于资金问题和自己能不能走出来的疑虑，一直没有做长期的治疗，一直处于这种状态到孩子出生。宝宝提前了20天就生了，不知道与我有没有关系。本想着生了宝宝应该能好些，谁知道状况越来越差。在病床上我有拿针头刺自己的冲动，剪刀放在旁边也害怕，东西也吃不下，自己都照顾不了，宝宝实在是无精力照顾，本想给宝宝吃母乳的机会也错失了。回到家里，我不是照顾宝宝，而是整天在网上寻找解救自己的办法。找了网上的催眠疗法，也找了南京直面的王博士还是没有好转，连以前的方法都不行了，一时间让我绝望到了极点。（大概是患者在极端痛苦下，太急于见效。我们遇到过有患者强迫症刚好就不练习了，慢慢地纠结加重还是不练习，过了一年强迫症又复发了才开始重新练习，这时特别急躁说：“我是曾经康复过的，很想马上见效。”比第一次治疗要困难不少。——周宏）可能因为怀孕时精神状态

不好，宝宝的体质一直不佳，出生 50 多天就住院了，我心里更是难受，都有了自杀的念头。宝宝在挂针，我就想着把针头拔出来，越反抗想法就越强烈。晚上睡觉想着想着居然把晚餐都吐出来了。我发觉我撑不下去了，于是求助老公带我去医院开药吃，吃药的效果刚开始还可以，但后面越发不行。吃药怎么能改变你的思维呢？于是我再一次肯定了自己的结论，把药停了。当然症状还在不停地继续，我一次又一次地想怎么去死？跳楼？上吊？最终我决定再给自己一次机会，接受强迫症康复家园的长期治疗，如果不行马上去死，从此接受周老师的全程治疗咨询。

在周老师的辅导下，首先找到了我以前的问题所在，自助治疗时老师说：“当症状来时要停留在痛苦当中。”我就拼命想把痛苦为维持住不让它消失，导致治疗失败。周老师同时教我打坐和念“它就是如此”。我为了自己，为了全家我做到了，我碰到尖锐的东西，就念“它就是如此”；我想拿它刺自己，它就是如此；我很难受，它就是如此；我的症状还存在，它就是如此；我很头晕，它就是如此。当我外出看到所见的树叶很绿，就念“它就是如此”；墙很白，它就是如此；天气很好，它就是如此；下雨了，它就是如此；就这样日复一日。情况有了好转，有问题就和周老师联系，周老师也会在固定的时间打电话询问我练习情况，并解决练习中遇到的问题。经过周老师大半年的悉心咨询和我自己的努力，我现在可以说基本康复了。像重见天日一样，现在的我再也不怕什么，也不担心什么了。强迫症好了，并不是我不去想了，而是我能够接受自己在想，只有此时此刻才能真正体会到“接纳”的意义所在。从前，看同事对这个不满意，对那个也有意见，念多了“这个人，它就是如此”，如今在人际关系上少了很多的烦恼。

总结：强迫症真的很痛苦，我非常能理解，遭受强迫症痛苦的同胞，真的不要因为吝啬金钱而失去治疗的机会，有时一细想如果能彻底康复，我们肯定能赚比这更多的钱，难道不是吗？

当然我也不是在给家园做广告，大家自己可以去尝试，去体会后再选择地去相信。但我实在只是怕别的朋友走弯路，说点肺腑之言罢了。还有告诫大家，吃药真的不能解决根本问题，你把大把的药塞进肚子里，你脑子就不乱想了吗？肯定不是的。还有就是大家自己一定要按老师教的方法去练习才会有效果，老师教你的只是方法，要好还得靠自己努力，不过我相信得强迫症的人，一般都是比较

努力的人！

因为本人是怀孕时复发强迫症的，所以建议强迫症还没有彻底好的女性朋友，最好先不要怀孕，否则宝宝生出来你会担心他不健康，我就是最好的例子。

在此还应该感谢强迫症康复家园的卢老师，他也给予我不少的帮助。强迫症康复家园虽然不大，但很温馨，况且这样一个机构也不需要太大的地方，只需要有这样一批老师在伴随着我们。衷心地想说声谢谢！

2010年11月于西安

### 案例3 生命不能承受之重

在找到周老师之前，我在“治愈”自己的身心障碍这条路上跋涉了多久，没有人可以知道。只有那句话，“如人饮水，冷暖自知”。

我一直是个“神经症”，是个“哲学家”。好像自己永远被困在大脑里，因为自己性格的缺陷，加上父母教育方式的不当，所有的压抑和问题都埋藏在大脑深处。吃了三年多的药，自己的心理问题时好时坏，加上2010年辞职一年申请了国外的商学院，但一直都是失败。成长过程中遇到的阴影，生命中遇到的无数挫折，自卑的毒蛇啃噬着我所有的“问题”累积，又一次性把我打倒。我知道这次是致命的一击，因为我知道我没有办法靠自己爬起来了，只是因为我很难用手拿稳一个杯子，因为我停药了。我痛哭，我知道药物再也不能维系自己一点点的心理稳定了，我毅然决然停药了而再次去寻找方向，从而决定面对我的恐惧，我的痛苦，我的一切问题，我决心和这些问题同归于尽。在停药的一个星期后和更长时间内，我知道我被“我”撕裂了，我再次“分裂”了，加上躯体上的强大反应以及头痛欲裂。我觉得死期将至……我发现我根本不是痛苦的对手，我知道人生来到一个点，我必须面对我的苦难了——生存还是毁灭对我永远是个问题。

找到周老师前，我知道我这次如果不能“治愈”的话，我只有三条路可走：“手术治疗、出家、自杀。”我在家躺着，被前后矛盾的念头折磨着，我被念头所困，一个起床的念头被另一个“不需起床”的念头打翻。一个是不是需要自杀的问题萦绕着我，和那反复自杀的图像不停地出现在脑海中，各种恐怖的图像提示着我或明确一个事实。“我”又发病了或这次“我”真的没有办法治了，因为我也已

经尝试了不少方法。我头痛，生命窒息了。我不知道“我”在哪儿了，大脑是狡猾的，它不可能被说服，也不可能被解决。大脑相信没有什么人能解决它的问题，因为“大脑”冲突到极致，大脑就是一个垃圾场，它不需要信息，它不需要解答。

没有人可以帮助大脑，这就是强迫症，这就是人间地狱，阿鼻地狱也就是那样吧。我想：我只保留下唯一的信念就是，我是可以被“治疗”好的，不惜一切代价，虽然这个信念也不停地被强迫。而“治疗”也不能再靠 NLP、家庭排列、不停的认知，不是所有的一切的所谓以幻治幻的技术手段，甚至不是那几句“顺其自然，为所当为”。

### **没有人需要被治疗，生命中没有问题**

周老师再次让我踏上禅修之旅，我说再次是因为包括禅修的方法我以前也使用过。

我在被极度焦虑折磨的状态下，只能静坐，只有静坐才可以让我安静和偶尔舒服。我的神经时刻是紧绷着的，我有一个发“高烧”的大脑.....我需要安静。而禅修成为我和我影子打架的避难所，我的大脑需要休息，禅让这种休息成为可能。

在头两三个月的时间里，我基本都是待在禅修这个避难所里。只有在禅修中我是不痛苦的而且是舒服的。渐渐地我发现我的纠结少了很多，我的两个“我”的对抗不是那么铺天盖地的了。当然，这中间有很多的反复，在一些时候这些反复让我感觉“病情”更加严重了，我也知道这是我唯一的道路了。当我也怀疑的时候，周老师说了一句话，我记得很清楚：“不能放弃，我向你保证！”我那时泪水又湿润了双眼，我信赖他虽然我和他之间从未谋面，但我相信他一定是可以理解我内心最深处的绝望的。他是个不多话的人，语言表达能力还没有我强，我知道他是想帮我从绝望的废墟中往上拉，剩下来的就是我没日没夜的练习了。我基本每天保证 3 个小时的禅坐时间，有时候打坐到深夜。开始我也没有办法把“它就是如此”一句话作为一种治疗，但当我练习这句话越来越多的时候，我发现“它就是如此”是让我发现念头的欺骗性的途径，和截断不停催眠自己的有力工具，所有的痛苦都是念头带来的痛苦，其他的，真的什么都没有。

一个月过去了，我的头没有那么剧烈的痛过了。

二个月过去了，我可以更长时间待在痛苦之中。

三个月过去了，我发现我偶尔有念头的空当让我休息了。

四个月过去了，我发现我可以和人笑一笑了，还可以看一会儿电视了。

我就这样，一个人和自己待着，看着自己的念头，待在自己的感受中，说着“它就是如此”。

我发现我慢慢很少再给周老师打电话了，我所有时间都和自己待在一起。我发现我不需要治疗我的念头，我只要知道它是念头就可以了。

我就这么练着，半年过去了，我发现我基本不痛苦了，各种强迫念头少了太多太多，我被“治愈”了。其实我是认识到了念头的假象和身心的互动关系而已，而在这个时候，我发现我可以控制自己的念头了，这对于一个有过强迫体验的人来说，这是多么的美妙。这一切并没有挡住我练习的脚步，我继续练习马哈希的禅法，我念头越来越轻，我发现我可以长久待在平静之中，这是我从来没有体会过的身心现象。再后来，我基本不太生气，心已不太被外界所动，念头越来越少，甚至没有什么特别的念头让我说“它就是如此”了。

我甚至可以一天不说话，只是待在和自己的安静之中，而没有贪、嗔、痴的时刻升起时，涅槃就在当下一刻，其实涅槃并不远，也没有那么让人望而却步。而这一切，只是发生在九个月之内。

喜欢这句话：“地狱在心中，天堂在心中，涅槃在心中。”

原谅和感谢

原谅我没有办法说出我有多痛苦和疯狂，在过去的生命中，因为你看不清“我”的念头。

原谅我没有办法完整地说出我的痊愈方法，因为蜕变在每个当下。

感谢周老师，如果十几年前我认识周老师，我将可能是这个现实世界里一颗闪耀的星星，因为他可以让一个天才有着实现自我的可能.....它就是如此。

而此刻遇见恩师，我将不断地对自己觉知，放弃对外部世界的执著，对幻象的认同，从而希望走出人生这个幻梦。

感谢自己，感谢自己对人生苦难的承受，感谢自己对生命的尊重和不放弃，感谢千难万险没有让我最终退缩.....感谢自己的执著，让我看清一些生命的实相。

感谢父母给予生命。生命只有一个实相.....它就是如此。

以上是席先生的一个体验。席先生 33 岁，上海人，高中时学习成绩非常好，可惜在高三时患上了强迫症，人生走上了另外一条路。他的强迫症是强迫思维，常常会突然冒出一个念头“跳楼，把自己手剁了”，同时脑子里会有十分清晰的剁手图像，每每此时便惊慌失措，以为自己真的会去做。脑子里也经常打架，早上要起床时冒出一个念头“不要起”、吃饭时“不要吃”，一念它就是如此必定会冒出“他不是如此，不是如此……”同时还患有抑郁症，在 2009 年 7 月才把抗抑郁药停了。他说：“周老师你不知道，我这么多年找过多少心理医生，用过多少疗法。”他也看过无数的心理学书籍，他写的病历就有十几页，但是从中我感觉他没有掌握任何真正管用的东西。

患者在 2007 年为了治病，参加过南禅寺的内观课程，在第三天冒出个强迫念头“把佛陀的头扭下来；葛印卡是个骗子”，觉得这种念头说不出口，便未向辅导老师反映，自己在剩下的几天就在和这些念头作斗争，尝试把注意力放到呼吸上等等，最后都失败了。禅修结束后把南禅寺的砖砸了不少，以排解内心的压抑，这次禅修对他来说是一次可怕的经历。葛印卡老师的内观是一个非常好的课程，但是这个课程设计不是针对强迫症患者而来，所以对于像席先生这样的重症强迫患者就有些不太适合。如在这个课程的前 3 天是观呼吸，通过观察呼吸培养一定的专注力，为后 7 天观察身体的感受打基础。这样的设计对普通人是好的，但是对强迫症患者就不适合，因为普通人的杂念多是在天南地北地妄想，一般不带有强烈的情绪。强迫症患者成天是处在强迫症之中，强迫来时往往都伴随着强烈的情绪，要患者从揪心的恐惧、担心中回到呼吸上一般是做不到，席先生也尝试过当强迫来时，把注意力回到呼吸上，这时有用的往往是念“它就是如此”。因为，课程不是针对强迫症患者设计，所以在辅导上也有诸多的不足，以席先生为例，虽然老师讲要接纳，但是没有一对一地辅导，席先生并未很好地理解什么是接纳和平等心。老师的辅导又是一种被动时的教学方式，学生自己认为有问题才去予以解答。就我们的体会，辅导强迫症患者应该是主动式的教学方式，老师要分析每位学员的现状，对于学员可能出错的地方，事先便要主动提醒。仅仅拥有正确的方法是不够的，小学的课程一般家长都懂，有的家长甚至比老师的学历高多了。但是我们还是要把孩子送到学校就读，不少家长为了让孩子进名校不惜花费重金，家长们所看重的就是老师优秀的教学方法。

席先生又去藏地拜见一位修大圆满的上师。上师要席先生跟自己学一年，这时强迫症念头再次出现“把上师杀死”。吓得他拔腿就跑。接着去青城山见某某道士；去东南亚国家越南、老挝等等地方希望能找到一条康复的道路，终究失望而归。

从2010年1月23日开始用醒悟治疗，一开始就告其不要分析。治疗没几天突然打电话说“想死，感到活着没意思”，问他是不是抑郁复发了？他说：“可能是。”告其抑郁和生理有关系。他说：“我去年7月把治疗抑郁的药停了，开始还坚持跑步，近2月没有跑。”在打坐的方法上给他做了一些调整，没两天说抑郁消失。到3月中旬，说：“我现在焦虑好一些，不像以前动不动就歇斯底里。但是，头脑打架还是很严重，它就是如此实在念不下去。”于是，问他：“还有个禅宗的方法——观本心，你想试试吗？”他说：“愿意。”观本心后要好一些。4月中旬：“我老在想，什么都是客尘，那我是谁？”“知道本心后又去用逻辑推理、分析，是禅宗说的悟后迷，以前的禅宗参禅是要离心意识参。你不要分析，只要观本心即可。”五一期间我们在办7天的课程中，他来电话哭着说：“周老师，现在头脑打架又严重了，本心也观不下去，我可能只有去做脑手术。”通过仔细询问后他说：“我常常在想我八年前，怎么就开始打架的。”我很惊奇：“不是早就给你说过不要去分析，你怎么还在分析呢？”“我就是想分析。”我问“你现在还能念‘它就是如此吗’？”他说：“在其他事情上可以念，但是，在打架这事上念不了，一念打得更厉害。”于是建议他还是回到“它就是如此”上，打架时就不念，只是观察内心的感受。两周后说打架减轻了，不再去分析，到7月康复。

席先生的病情虽然很重，特别是他在治疗方法上的强迫，使治疗变得棘手。但是，患者始终能认真训练，所以对老师来说，心理压力不大，我知道他只要坚持下去，一种新的心理习惯是迟早会培养起来的。相反，有的患者病情没有那么重，但是，就是不肯多练习，老说自己难受，这样的患者就让辅导老师头痛。

#### 案例4 乌云抛在脑后，阳光就在眼前

我是一个13岁的少女，不幸患上了强迫症。但不幸中的万幸是，我遇到了

我的恩人——周老师。

需要说的是，我的父母在我上小学六年级时为我转了学。转学后，由于我性格中的不愿随和，我没有一个朋友，到处受到大家的白眼。后来唯一交的朋友，与我有一段时间曾是伯牙子期似的知己，于是我们便整天黏在一起。但后来发现她竟是班上人缘最不好的女生，于是我便丧失了和其他的同学交朋友的机会。痛苦万分的我一心只盼着毕业。

那时，便有了许许多多的症状。比如说，写字时总觉得写的不好看，便一遍遍地描来描去，结果往往是描得比原来写的还要难看，同时也浪费了许多时间。父母总是监督着我，看着我不描，结果我向他们提出了抗议，做了一个精美的PPT，主题就是夺回我描字的权利。不过，随着时间的经过，这个习惯已经被我淡忘。

在学校养成了回头看的习惯，看人脸，看墙角，看表（通常看了n遍还不知几点了）。有一次，某男生被我看烦了，冲我吼：“你看什么看？”从此，我看别人时只是假装活动一下脖子，从此养成了晃脖子的强迫症。同时，总觉得身体各个部位都很松，就不停地紧各个部位，从头紧到脚，通常把自己紧得筋疲力尽。还有，面部肌肉总觉得痒痒，就不停地做鬼脸以满足脸部的需求，又累有影响形象。我也不想这样，可是，不这样做，大家是看着舒服了，我心中的痛苦又有谁知道？

上了初中，我开始把手卡在某个地方拿不下来，手上的点对物体上的点，不对上就不行。可是，对上了，我还要继续对，要卡在那里，一直一直，否则，一拿下来，就会觉得心中十分空虚，好像手上缺了什么——我把手和物体融为一体了。反复开关灯，反复冲马桶，并不是像别人所说的“没弄好”，而是要使劲把手上的点和物体上的点相对。

同时，说话开始重复，只是因为觉得那句话的语调抑扬顿挫很好听，就一遍一遍地学，导致不能和人正常交谈。

终于，我一不小心，养成了三大强迫症状：尖叫，玩火，骂人。起因分别是：尖叫是因为看到书中一句话“xxx 大叫一声”；玩火是因为觉得火很神奇，可以把一切看似完美坚强的物体化为灰烬；骂人是因为看到书中的脏话，觉得很帅。于是，三个强盗轮流侵蚀着我的内心，让我情何以堪……

终于，我因在考场上忍不住尖叫，而休了学。休学后的我孤独，无奈，心中充满痛楚……

感谢上苍，让我在这时遇到了醒悟疗法的周老师。一句句循循善诱，让我明白了，“它就是如此”，“那又怎样”。在一次次的咨询和打坐中，我由量变发生了质变，一点点的进步，使我和家人都十分惊喜……

而这其中，最明显的变化是，我的心静了。

心静了，就不用跟着心灵的强盗跑，听他们的话，做自己不愿做的事；心静了，也就能静观其变，隔岸观水，看着外界和内心一切的起起伏伏；心静了，就可以以不变应万变，再也不需纠缠在什么地方出不来了。

而这一切，都归功于我亲爱的周老师。一次次耐心的咨询，一句句谆谆教导，使得我终于解脱了！而与此同时，周老师住院时还坚持为我咨询，答疑解惑……这使我非常感动。

祝您好人好报！

此致

敬礼！

爱您的学生朋友小欣

2011.8.12

2010.11 月机构说有个小女孩要做体验咨询要我去做，同时介绍说孩子理解起来可能会有困难。事先和患者的父亲沟通中得知，女孩有骂人、尖叫、晃脑袋、玩火等症状。因为晃脑袋的患者我以前没遇到过，怀疑是否有生理的原因？家长说：“在北京某大医院找过专家，有专家说是‘秽语抽动症’，另一位专家说‘可能是强迫症。’经过一年的心理咨询及药物治疗，无明显的疗效。”

我也只是抱着试试看的心态去做辅导，在辅导中尽量做到简单明了。初次接触女孩思维敏捷，但是有些难以集中注意力，不停地发些血淋淋的刀子等等的QQ图标过来。在咨询中时不时地尖叫一下，我在电脑这边没准备会突然一惊。

常常喜欢提一些刁钻的问题故意为难老师，如“我接纳后，是不是可以继续玩火？”诸如此类的。

过了5天患儿的母亲说：

“2010/10/27 9:09:39 小欣母亲

周老师，您好！我们星期六找您咨询过，孩子总是忍不住喊叫。按照您说的就是如此的方式进行练习、打坐，她的状态明显好了很多，昨天一天没有喊，某些强迫行为也有所减轻，我们看到了希望，我们会带着孩子坚持练下去的，祝您好人一生平安。咨询时听见您咳嗽，多保重身体！

2010/10/27 9:41:43 宏

您好，呵呵谢谢关心，好的，我们也很高兴看到孩子将来能康复！

2010/10/27 9:56:04 小欣母亲

谢谢，我们会加油的，遇到问题还希望得到您的指导

2010/10/27 9:56:30 宏

好的

2010/10/27 9:56:35 宏

没问题

2010/10/27 10:00:23 小欣母亲

我打算把药慢慢给她降下来，孩子小，一下子撤药怕她受不了，现在我们的信心已经大增了，前途是光明的，恐怕走起来还是很艰辛的，我们会按照您的指导坚定走下去的，谢谢您！

2010/10/27 10:01:59 宏

是，强迫症是比较麻烦的一种疾病，多数患者要经过一个艰辛过程。

2010/10/27 10:03:01 宏

我们头痛的是患者能否很好配合治疗，只要能配合的我们基本都能治愈。

2010/10/27 10:06:31 小欣母亲

我们现在也坚信这一点，孩子也知道是没有灵丹妙药的，以前的练习方式不对，她太急于看到结果，想立刻解除痛苦，所以总是说练习后也没有感觉，现在她已经意识到这一点，我么也做好了打持久战的准备。”

在打坐中可能是吃药的因素特别容易困，经常会睡着。打坐时不能安住在

那里不停地在动，父母便有些担心，强制其不要动。我给父母解释：“不必刻意地控制动作，打坐时我们教她，去观察想动时的冲动，先别急着动接纳它，不行再动一下没问题。只要在这个冲动上练习了接纳就是在治疗强迫症。”

小欣有时练习刻苦，在咨询中就能感觉得到，如有一次我问：“小欣现在还晃脑袋吗？”“还晃，它就是如此。”练习松懈时遇事就开始纠结，想不起它就是如此。

随着病情的好转，家长开始慢慢地给孩子减药，每次减药后强迫动作会有些加重，过几天便好一些。到春节后有几天感觉特别好，自己以为康复了。当时提醒她这只是暂时的，离康复还有一段距离，过了几天出现反复特别沮丧。

到2011.4月中旬以后，自己对治烦恼越来越娴熟，便主动提出要减少咨询次数。在辅导中也很少发刀子这类图标及不再有意刁难老师。

7月疗程到期，玩火、骂人基本好了，晃脑袋、尖叫偶尔还有，9月返校读书。10月回访孩子父亲，他说：“最近又去大医院找专家，专家不赞成把注意力放在身体上。吃的药现在仅服8分之一片，专家说服的太少，要加到一片。”

2012.6月再次回访时，家长说：“强迫动作还有一点点不重。”叮嘱要坚持练习。

总结：取得这样的疗效让我有些意外，可能是患者比较聪明理解能力强，再加之病程短，不良的心理习惯固化不深，家长也积极配合等因素所致。

## 后 记

我深爱认知疗法的理论，体会到这个理论把强迫症的发病机理解释得最清晰，故把本书命名为《强迫症的内观认知疗法》。

我尽力想把每一个思想的来源在书中反映出来。由于我没有受过专业的文献引用训练，在引用上可能不是很规范，同时以前看书的时候没有想到将来要出书，所以没有收录资料的习惯。有些资料只是大致记得是谁说的，到底是在哪本书第几页实在记不清楚，加之我的视力不好，要一页一页地去查也吃不消，这是比较遗憾的事。书中提到的资料除了极少数外，在百度文库中都能查到。

从我学习心理学的体会来看，阅读心理学的书籍是要把书中的每一句话，都和实际情况做对比，看书上所说和实际生活符合吗？如此读书效果方好。但是，一般的强迫症患者很少会有这样的耐心，因而不少患者虽然读过不少书，却没有真正地理解和把握书中的内容。为此，在写书的过程中，我尽量地多举例，力求降低读者阅读的困难。

由于我身体很不好，时常写不了几个字便感到精力不济，只好暂停下来。有时十天、半个月都不曾写一个字，本书拖了一年的时间才完成。因为健康的缘故，有些地方未能精雕细刻，这是比较遗憾的地方。希望在以后慢慢完善，并且把实践中发现的新思想、新理念在再版时奉献给大家。

最后，感谢施旺红教授对本书出版给予的大力支持。

周 宏

2011.5.31 于西安

此电子版是原书 50% 的内容，因为是自费出版，书尚有很大一部分存留，所以不能全部免费供大家阅读，希望大家能支持正版，这是淘宝官方店 <http://item.taobao.com/item.htm?id=13487958074>

这个电子版是在原书的基础上，根据方冰老师的意见，对什么是自动思维？进行了更加深入细致地讲解，建议看过书的读者再看看这个修改版。

我目前在昆明和张阳老师合作成立了一个新的机构——“雨印内观工作室” <http://www.yuyinneiguan.com/> 主要从事内观的研究及教学工作，致力于把我们的研究成果推广开来，使之能帮助到更多的强迫症朋友。

勘误：纸质书中 81 页 14 行“我过去工地打工、去艰苦地区锻炼、当兵、上战场、甚至出家”掉了个“想”字应为“我想过去工地打工、去艰苦地区锻炼、当兵、上战场、甚至出家”

117 页这段应为小字体是引用别人的文章：

“每当我在治疗上遇到一些父母那样子过度关心孩子时，我就不禁要想，如果不是很严重的事，就让他有机会多犯些错吧，有犯错他才会从挫折中学习到的很丰富的东西。一直成功只会学习到骄傲和僵化的思考模式。

但是我通常是不会这么跟父母说的,因为这群父母通常都坚信着一点——他们给孩子路就是最好而且唯一的一条路。”

周 宏

2012.7.19 于昆明

# Mindfulness Based Cognitive Therapy for Obsessive Compulsive Disorder

这是一本将佛教心理学，用于心理治疗方面最为成功的著作，成功地解决了强迫症治疗领域的主要技术难题，对喜欢佛教心理学的读者来说，也是一本非常值得一读的佳作。



上架建议：心理学

ISBN 978-7-5482-0605-7



9 787548 206057 >

定价：24.00元