

## 构建正念冥想本土化的观念机制

### ——基于庄子哲学思想

韩景云<sup>1,2</sup>

1. 大同市第六人民医院, 大同;

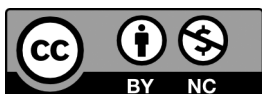
2. 大同市精神卫生中心, 大同

**摘要** | 在焦虑抑郁检出率逐年增高的背景下, 正念冥想被证实对缓解压力、改善情绪具有积极作用, 已成为心理健康、神经科学领域的研究热点。已有研究多探讨正念冥想对心理健康的积极效果, 并从神经科学的角度予以解释。本文拟从庄子哲学思想的角度, 解释正念冥想本土化背后的观念机制, 增强正念冥想与现实生活的联结, 提升其依从性和可及性。

**关键词** | 庄子哲学思想; 正念冥想; 本土化; 心理健康

Copyright © 2026 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



## 1 研究背景

2025年《心理健康蓝皮书》显示, 超70%的职场人曾因压力出现情绪问题, 仅有不到20%的人主动寻求帮助。失眠、焦虑、无意义、抑郁已成为人们关注的主要心理问题。虽然正念冥想在压力应对、情绪调控、睡眠改善、专注力提升等方面获得了良好的实证和实践效果, 但在人们的认识中, 仍离不开宗教色彩和神秘性, 导致大众对正念冥想的接受度和认识度尚且不足。

Cayoun (2014) 在其书中引用来自佛陀、老子思想家的语录, 以帮助正念参与者理解每一章正念的主题 (Cayoun, 2014)。可见, 正念冥想虽被去语境化, 但对参与者而言, 在理解正念冥想的意义和方式上仍有难度。

在失眠认知行为治疗的访谈中, 患者指出难以坚持练习放松疗法, 需要耐心 (卢静芳等, 2023)。正念冥想虽是促进心理健康的方式之一, 但难以帮助大众在现实世界获得心灵自由。人们在正念冥想后

会感到舒服、放松，但回到现实中生活工作的时候，困扰的问题仍然没有获得现实的解决或内在的释怀，这也是大众无法规律坚持正念冥想的原因之一。

无论是正念冥想的接受度、认识度、理解性，还是其依从性，实践中仍呈现出一定的问题，需要更新、完善，以更好地发挥正念冥想的积极作用。

## 2 研究目的

本文以庄子哲学思想为指导，探讨正念冥想本土化的观念机制。旨在借鉴中华优秀传统文化的成果，解决正念冥想本土化过程中存在的问题，丰富对正念冥想的理解，提升其接受度、依从性，促进正念冥想的效果在现实生活中的有效转化。

## 3 研究意义

本文初探庄子哲学思想与正念冥想的关系，不同以往对正念冥想的研究角度，可以拓展正念冥想的理论意义，增强正念冥想的实践意义。

第二代正念干预突破正念的工具化倾向，聚焦佛教和儒家文化，开始关注正念冥想在生命关怀和精神性发展方面的作用。庄子哲学思想作为中华优秀传统文化的重要根基，其“顺应自然”的天人合一观，更加契合正念“非评判和重内在体验”的特点。当个体受自身与环境局限的影响而身处困境、且在多次改变无效，产生无力感、无助感、无望感时，庄子哲学思想更会帮助个体看到“心”的作用，体会回到心灵世界的自由，最终实现自我脱困。

## 4 正念冥想研究综述

### 4.1 正念冥想在心理健康中的历史发展

正念源自禅修，经西方去语境化改造后，卡巴金创立正念减压疗法（MBSR），首次在医疗体系中引入正念的结构化干预方案。2000年，泰斯德等学者将正念与认知疗法融合，创建正念认知疗法（MBCT）。

正念被定义为个体有目的地关注当前的内在体验，并对其不作任何评判的一种方法（Kabat-Zinn, 2003）。“当下、开放、接纳、非评判”是正念的主要特点。正念冥想作为一种自我觉察训练，是正念减压疗法和正念认知疗法的核心技术。

### 4.2 正念冥想相关研究

#### 4.2.1 正念冥想的积极效果研究

正念冥想的适用范围非常广泛，从临床心理治疗到健康人群的心理促进，从学生群体的心理应用到职业群体的组织管理，涵盖不同领域、不同年龄、不同病症、不同健康程度及不同效应等方面。

贾云云等人（2025）对正念冥想的实证研究发现，与常规临床干预相比，联合正念冥想训练治疗抑郁症患者，可以减轻患者的抑郁、焦虑情绪，改善睡眠质量（贾云云等，2025）。考试焦虑是当下

学生面临的常见问题，无论过往考试成绩如何，几乎每个学生都会在某次考试中体验到考试焦虑。郭炳豪和孙健（2019）的研究证实，正念训练在考试焦虑干预中发挥积极作用（郭炳豪，孙健，2019）。在媒介多任务处理对注意力产生负面影响的情况下，短期正念干预有助于提升专注力（Gorman & Green, 2016）。

3~6岁是幼儿注意力和执行功能发展的关键时期，李泉等人（2019）在正念组幼儿中每周进行2次正念训练，结果发现，经过12次的正念训练后，幼儿在注意力、抑制控制和认知灵活性方面均有显著提升（李泉等，2019）。在领导力方面，马君和张锐（2022）指出，正念可以缓解低地位领导的羞辱行为，修复自我损耗，减少反刍思维（马君，张锐，2022）。在亲密关系的研究中发现，正念可以提高伴侣对亲密关系的满意程度，并且增强伴侣对彼此的接纳（Carson et al., 2004）。

众多关于正念冥想的神经机制研究发现，正念冥想在重塑大脑结构（Fox et al., 2016）、优化大脑功能（Lutz et al., 2008）、增加神经递质水平（Tang et al., 2007）等方面具有积极作用。其通过增强大脑的执行功能、重塑大脑的认知控制网络，增强自我觉知和调控能力；通过降低杏仁核的活跃度，帮助缓解焦虑。大脑结构的变化，为参与者提供了更好的认知和情感处理能力，使他们在面对挑战时更加从容。

#### 4.2.2 正念冥想的局限性

之前的研究多关注正念冥想的积极效果和神经机制，但由于正念被过度简化和工具化（Miyakawa, 2024），失去了正念的本质和核心内涵。尤其对于有创伤经历、易出现惊恐反应的参与者而言，会由于缺乏安全性而直接面对强烈的体验，增加不良反应的发生风险（Van Dam & Galante, 2023）。

近几年有关正念冥想的研究多以东方文化为根基，增加正念的核心性、可及性和依从性。在融合中国诗词促进正念干预的研究中发现，诗歌对正念的指导更有利于帮助参与者理解正念的概念和内容（王彪等，2024）。针对西方正念的工具化倾向，务凯（2026）基于“戒定慧”理念，提出东方正念的心理治疗机制（务凯，2026）。

## 5 庄子哲学思想概述

庄子哲学思想诞生于战国中期，频繁战争使人们思考生命的意义。如何在战乱时期存活下来、保有内在的主体性，成为庄子等当时思想家思考的主要方向。庄子哲学思想历来被误解为消极避世的哲学，实际并非如此。误解的原因在于对庄子哲学思想错误地理解和解读：《庄子》中的对话和寓言反映庄子哲学思想的逻辑性，而历来人们将注意力放在单一的寓言和对话上，没有从本质进行逻辑性的理解。

深入剖析庄子哲学思想的逻辑性，可以发现庄子哲学思想是心灵自由式的入世哲学。庄子以艺术的心态，关注在困顿、混乱现实世界中的个体如何实现对生命的内在关怀，如何使内心不受现实环境的影响，获得生命自主和心灵自由。

纵观《庄子·内篇》的七篇，内容均是对客观现实局限性的描述与反思，并探讨了在此基础上实现精神逍遥的路径。《逍遥游》虽是第一篇目，却是整个庄子哲学思想的核心和本质。《庄子·内篇》七篇的编排逻辑与现代写作思路存在差异，其内在体系性一直为学界所探讨。《逍遥游》是本质，《齐物论》是前提，《养生主》是心境。只有做好前面三个篇目的准备工作后，才会读到《人间世》的种种矛盾和

冲突。而这种矛盾和冲突是现实世界客观存在的一部分，可见庄子不回避问题。接下来的《德充符》《大宗师》《应帝王》，即是对个体应对人间世的方法论和心灵观的具体解释。这七篇的逻辑脉络大致如此，只是各个篇目的方法论各有侧重。但无论方法论有多少种，也足以看出庄子主张积极应对现实困境的核心思想。

## 6 正念冥想本土化的观念机制

道家思想作为中华优秀传统文化的重要支柱，学界多将老子、庄子思想合并看待，少有从庄子哲学思想的角度展开深入探讨。庄子思想与老子思想的区别在于：老子不讲“游”，对“心”讲得很少，偏重治国之道；庄子讲“游”，大谈“心”，侧重治身与治心（陈鼓应，2020）。庄子学说用两个字概括，则是“游心”，意思是心灵的逍遥游，即在现实的人生困境中，如何构建精神支撑和实现心灵自由。

正念冥想本土化旨在引入庄子哲学思想，揭开其神秘色彩，并将正念冥想的积极效果延伸到现实中，使个体在现实生活中获得心灵自由、实现内在生长。其中，心灵自由观是正念冥想的终极目标，天人合一观是心灵自由观的最高实现形式，齐物观是重要的前提和基础，坐忘观是实现齐物思想的途径。

### 6.1 心灵自由观

#### 6.1.1 庄子哲学思想

关于“心”的研究，早期多出现在孟子和庄子的思想中。作为儒家和道家文化的不同体现，孟子的心侧重“修”，实现道德的自我完善；庄子的心侧重“游”，实现心灵自由。庄子是中国古代较早系统阐释人的自由的哲学家之一（陈红映，1993），心灵自由观是其哲学思想的独特体现。

在《庄子》中，详细探讨了对自由的理解、自由存在的基础、实现自由的方式及自由的阶段，如《逍遥游》中“抟扶摇而上者九万里”，《齐物论》中“乘云气，骑日月，而游乎四海之外”，《德充符》中“使之和豫通而不失于兑，使日夜无隙而与物为春”，《大宗师》中“不忘其所始，不求其所终”，《知北游》中“天地有大美而不言”等。

物质追求和心灵世界的关系，是古往今来人们讨论的核心话题。过度追求物质，会使人忘记初心而陷于表象的挣扎，迷失自我；过度追求心灵，会使物质世界变得落后。纵观人类历史，从奴隶社会发展到现代社会，正是对物质世界的一次次改造，才有了现在生活的便利、舒适和富足。

实现心灵的自由，不意味着不追求物质，也不否定追求物质的必要性，而是强调物质与心灵的和谐共生。在《山木》中，有“物物而不物于物”。庄子认为，浮游在万物的本源之中，掌控万物而不被万物所控制，是神农、黄帝的处世原则。个体掌控万物，是发挥主体性的体现，是对物质世界的主动改造；个体被万物所控制，变成了诸如房奴、车奴。长此以往，受人类中心主义和物质主义的双重影响，工具化认知和占有倾向会覆盖生活的方方面面，变成一种观念取向，影响个体的行为模式、思维惯性和心理健康。

#### 6.1.2 结合正念冥想

心灵自由观是正念冥想效果的最高价值体现，也是正念冥想的前提假设，它可以使正念冥想从横向对某个情绪困扰的具体解决，扩展到纵深层面，帮助个体在现实生活中找到舒服的存在状态。

心灵自由观与正念冥想的结合，指的是参与者减少用大脑思考问题，而是更多回到心灵世界。当个体习惯过度理性化思考时，频繁向外抓取、为了获得而获得时，心灵的部分容易被忽略。如《归去来兮辞》中“以心为形役”，个体变成了物质的“永动机”，陷入“我要…”的循环中，忽略了本就存在的心灵世界，忽略了向外抓取的本质。个体需要适时回到心灵世界，需要在外在物质世界和内在心灵世界之间找到平衡，以使过度饱和的外在追求找到“回家的路”，找到疲于追求的真正意义。

## 6.2 天人合一观

### 6.2.1 庄子哲学思想

中国文化中，不论儒家、道家、墨家、法家，都有一个共同点，就是重视人群中的和谐（陈鼓应，2020）。天人合一体现了人与自然、与环境、与自我的多重和谐关系，是中国文化特有的思想精髓，只是在儒家和道家思想中有不同的体现。庄子哲学思想中的天人合一观认为，天人同源同体，个体需通过去人为、顺自然的方式，超越现实的束缚，实现精神的自由和生命的本真。

“同一”观念是庄子在天人合一观方面的最高体现和生动诠释，这一观念由“对待”观念衍生而来（陈鼓应，2020），最终实现从数量的差别到性质的齐同境界，即“天地与我并生，万物与我为一”。性质齐同，意味着个体抛开自我的偏见，站在他人的立场认识事物。个体在向天地万物学习的过程中，如《庄子》中“材大无用”“井底之蛙”“望洋兴叹”等寓言故事，逐渐突破自我的局限、狭隘与偏见，从天地万物中获得对规律的认识，脱离束缚，实现与外物的交互，由此进入“乐”和“美”的心境。《天道》篇由“人和”谈到“人乐”，由“天和”谈到“天乐”，勾勒出一幅天人和乐的美丽景象（陈鼓应，2010）。

“安化”观念是动态的天人合一观。庄子认为，变化是绝对的，万物皆在“方生方死，方死方生”的循环中。这一循环由“道”驱动，个体应摒除主观评判的执念，不对抗、不执着，从观察变化、参与变化、顺应变化到安于变化，使心灵不被外在变化所役使，与变化同频、与本心同在。

### 6.2.2 结合正念冥想

正念冥想是个体对当前的内在体验，关注个体当下与自我的交流。很多时候，从对抗到和解，个体要渡过漫长、难熬的过程，好像两条平行线从对抗到交叉，再分开。

以个体心理需要为出发点的心理治疗，很难做到“万物与我为一”。因为那个“我”在与未满足的需要对抗，而这些需要的产生，建立在某种价值评价标准下。个体在不期望的变化中保有未满足的需要，能做的只有与变化对抗，来不及观察变化，被迫参与变化，不想顺应变化，更难做到“安于变化”，甚至很多时候变成了自暴自弃，而不是随着变化不断生长。

天人合一观不仅关注个体当下与自我的关系，同时关注个体与自然、与环境的关系。这一关系不是对抗性的，而是融合性的；不是和解的，而是流动的；不是脱离的，而是感受的；不是纵向的不平等关系，而是横向的平等关系。天人合一观关注个体在流动的时空里如何与万物和谐共处。和谐不代表丧失自我，反而彰显了自我与万物平等的存在关系。在流动的时空里，强调变化的恒久性，任何对抗与和解都会融化在流动的时空中，随着变化感知内在的生长。

## 6.3 齐物观

### 6.3.1 庄子哲学思想

齐物观贯穿《庄子》全书，是庄子哲学思想的重要前提和基础。心灵自由的实现，需要开阔的胸襟，以开放的姿态容纳万物；而开放的前提，则要做到放下成见、成心，由“对待”走向“同一”，由表象走向本质，由单一走向多元，由局部走向整体，唯有如此，才会获得真知，实现明达和开放。

齐物观体现平等和尊重的思想，契合近现代文明的特征。平等意味着摒弃单一的价值评价标准，相信万物是等齐的，偏见和分别才会消除。尊重，意味着存在价值本身，存在即有意义，放下对事物使用价值的目的性，回归价值的主体地位。

多元思考，摒弃“观点主义”，是齐物观的表现之一。《逍遥游》中，惠子对庄子说，大葫芦种子结出的果实有五石容积，无论盛东西还是做瓢都不行。庄子说，如今你有五石容积的大葫芦，怎么不考虑用它制成腰舟而浮游于江湖？这是使用的方法不同。人们习惯于某一角度看待事物，忽略了依据事物的特性进行多角度思考。这样的例子在人们生活中随处可见，当某种成见在每一个人的心里时，辩论才会无休止。

相对而视，立足整体角度，是齐物观的表现之二。《齐物论》有云：“物无非彼，物无非是。自彼则不见，自知则知之。”天地万物没有本质的分别和差别，彼此是相互对应的，从彼此互应的视角才能把握事物的全貌和规律。《秋水》中，河神看到众多的河流汇入黄河的宏大场面而欣然自喜，殊不知北海边的大海（今为渤海）更是一望无际。当人们只看到自己视野内的景象时，往往容易忽视事物的整体和全貌。

### 6.3.2 结合正念冥想

正念冥想强调不做任何评判，这与庄子的齐物观一致。不做任何评判，不代表个体没有思想观念和评判标准，而是需要个体解除已有的评判标准外，还可以从更多视角考虑事物。任何事物不是只有一种评价标准，也不是某一种评价标准是绝对完美的。不做任何评判的前提，是树立齐物观，抛开单一、主我的视角，从广阔、全面、整体、多样、相对的角度看待问题。

引发内耗的客观事件众多，每个人的客观经历和主观感受都不一样，但内耗的本质原因基本相似，即从单一、主我的视角看待和评价事物。事物是立体、全面的，从不同的角度分析，得到的观点和获得的感受都不一样。单一视角会导致片面性，使个体看不到事物的本质和规律，而茫然不知。“主我”的概念源于社会心理学，指的是个体本人的角度看到的自己。当个体缺乏观点采择能力，局限在某种特定的价值评价标准时，往往不能从全面、整体、客观的角度看待事物，容易形成自我中心观和人类中心主义。

## 6.4 坐忘观

### 6.4.1 庄子哲学思想

坐忘通过“忘”的层层进阶，消解彼此之分、主客之分，实践齐物思想，最终实现与道合一的精神自由。《大宗师》中，颜回从忘礼乐、忘仁义到坐忘，实现了“忘”的进阶之路。“堕肢体”不是毁坏身体，而是超越生理、形体的边界，消解对身体的执着；“黜聪明”不是否定思考，而是摒弃心智计较，消除对自我的执念。“忘”，不是遗忘，不是否定，而是在承认事物本貌基础上的主动消解，超越自我

局限的视角，使“我执”的部分不再成为执念。

### 6.4.2 结合正念冥想

坐忘观在正念冥想中的实践，需要个体逐渐放下“我执”，这对于个体来说，要面对最真实的自我，体验最深切的痛苦。坐忘的前提是承认“我执”的存在，这需要个体具备成长性思维和终身学习的能力。从承认“我执”到实现坐忘，需要个体有清晰而敏锐的洞察力、正向解释的思辨力、良性的发展观，以及对自我的安全诠释。

“我”是每个个体成长中最先接触的自我称谓，个体与自我的关系，是一生要面对的首要关系。希腊神庙上“人啊，认识你自己”这句永恒的话，正凸显了个体自我认知和探索的必要性和重要性。以往社会心理学中对自我的理解，更多地强调对自我做“加法”，但坐忘相反，是在对自我做“减法”。如园艺工剪枝，去掉多余的部分，让本真的自我以韧性、智慧和自由的精神，适应流动的变化，在变化中生长。

## 7 总结

本文在第二代正念干预的研究背景下，通过梳理正念冥想的积极作用和局限性，引入庄子哲学思想，建立正念冥想本土化的观念机制，深化对正念冥想效应的理解，促进正念冥想在现实生活中的效果转化。

未来可在正念冥想的课程中，融入庄子哲学思想的生动故事，实现身心灵的整体提升。同时可系统形成庄子认知疗法，以促进正念认知疗法的本土化实践。

## 参考文献

- [1] 陈鼓应. (2010). 庄子论人性的真与美. *哲学研究:中国哲学*, 12, 31-43.
- [2] 陈鼓应. (2020). *庄子浅说*. 北京: 中华书局.
- [3] 陈红映. (1993). 庄子的自由观. *云南教育学院学报*, 9(4), 5-10.
- [4] 郭炳豪, 孙健. (2019). 8周正念训练降低高中生考试焦虑的实验研究. *南宁师范大学学报:自然科学版*, 36(4), 148-155.
- [5] 贾云云, 钱同庆, 王瑞, 余晓敏, 马圆圆. (2025). 正念冥想训练对抑郁患者负性情绪和睡眠质量的影响. *临床心身疾病杂志*, 31(4), 29-32.
- [6] 李泉, 宋亚男, 廉彬, 冯廷勇. (2019). 正念训练提升3~4岁幼儿注意力和执行功能. *心理学报*, 51(3), 324-336.
- [7] 卢静芳, 李静茹, 葛方梅, 张洁, 张晶, 孙莞绮, ... 苑成梅. (2023). 失眠认知行为治疗五大技术疗效因子及其治疗感受的质性研究. *中国神经精神疾病杂志*, 49(7), 402-407.
- [8] 马君, 张锐. (2022). 权重望寡: 如何化解低地位领导的补偿性辱虐管理行为?. *心理学报*, 54(5), 566-581.
- [9] 王彪, 王珍珍, 刘兴华. (2024). 融合中国诗词的线上自助正念干预的可行性及对参与者依从性的影响. *心理学报*, 56(8), 1110-1124.
- [10] 务凯. (2026). 东方正念的心理治疗机制与神经基础. *心理科学进展*, 34(2), 331-347.
- [11] Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35(3), 471-494.
- [12] Cayoun, B. A. (2014). *Mindfulness-integrated CBT for well-being and personal growth: Four steps to enhance inner calm, self-confidence and relationships*. Hoboken: John Wiley & Sons.

- [13] Fox, K. C. R., Dixon, M. L., Nijeboer, S., Girm, M., Floman, J. L., Lifshitz, M., ... Christoff, K. (2016). Functional neuroanatomy of meditation: A review and meta-analysis of 78 functional neuroimaging investigations. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *65*, 208–228.
- [14] Gorman, T. E., & Green, C. S. (2016). Short-term mindfulness intervention reduces the negative attentional effects associated with heavy media multitasking. *Scientific Reports*, *6*(1), 24542.
- [15] Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*, *8*(2), 73–83.
- [16] Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, *12*(4), 163–169.
- [17] Miyakawa, M. (2024). *Critique of modern instrumental mindfulness as neoliberal narcissism* (Unpublished doctoral dissertation). Simon Fraser University, Vancouver.
- [18] Tang, Y. Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., ... Fan, M. (2007). Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, *104*(43), 17152–17156.
- [19] Van Dam, N. T., & Galante, J. (2023). Underestimating harm in mindfulness-based stress reduction. *Psychological Medicine*, *53*(1), 292–294.

## Constructing a Localized Conceptual Mechanism for Mindfulness Meditation — Based on Zhuangzi's Philosophical Thought

Han Jingyun<sup>1,2</sup>

1. Datong Sixth People's Hospital, Datong;

2. Datong Mental Health Center, Datong

**Abstract:** Against the backdrop of a rising annual detection rate of anxiety and depression, mindfulness meditation has been proven effective in alleviating stress and improving mood, and has become a research hotspot in the fields of mental health and neuroscience. Existing studies mostly focus on the positive effects of mindfulness meditation on mental health and provide explanations from a neuroscientific perspective. This paper intends to interpret the conceptual mechanism behind the localization of mindfulness meditation from the perspective of Zhuangzi's philosophy, strengthen the connection between mindfulness meditation and real life, and improve its adherence and accessibility.

**Key words:** Zhuangzi's philosophical thought; Mindfulness meditation; Localization; Mental health