

放下执念

「美」马修·麦凯和凯瑟琳·苏特克尔 著
罗倩宜 译




心灵练习系



Leave Your Mind Behind 让你自由的50个心灵练习

在日常生活中，我们很容易依赖想法而活，就好像你等于你的想法一样。不过当你学会把内心想法看做银河里的星辰时你就会有很大的转变。你的观察者身份其实就是承载繁星的银河。

中国  广播电视出版社
www.criph.com.cn

放下执念

Matthew McKay Ph.D. & Catharine Sutker

[美]马修·麦凯 & 凯瑟琳·苏特克尔 著
罗倩宜 译

中国  广播电视出版社
CHINA BROADCASTING & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

放下执念/ (美) 麦凯 (Mckay, M.) , (美) 苏特克尔 (Sutker, C.) 著; 罗倩宜译. —北京: 中国广播电视出版社, 2009. 9

ISBN 978-7-5043-5902-5

I. 放… II. ①麦…②苏…③罗… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第142883号

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2009-4711号

LEAVE YOUR MIND BEHIND by MATTHEW MCKAY,PH.D.& CATHARINE SUTKER

Copyright: 2007 BY MATTHEW MCKAY & CATHARINE SUTKER

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS

through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2009 CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

放下执念

(美) 马修·麦凯 & 凯瑟琳·苏特克尔 著 罗倩宜 译

责任编辑 刘 媛

封面设计 翁 涌

监 印 赵 宁

出版发行 中国广播电视出版社

电 话 010-86093580 010-86093583

社 址 北京市西城区真武庙二条9号

邮政编码 100045

网 址 www.crtp.com.cn

电子邮箱 crtp8@sina.com

经 销 全国各地新华书店

印 刷 北京中科印刷有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/32

字 数 72 (千) 字

印 张 5

版 次 2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5043-5902-5

定 价 25.00元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

仅以此书献给热爱生命的你

前言

置身“思”外 ——从执念中抽离

当你一觉醒来，脑子就展开一天的行程，就好像你坐进一部车子，让念头为你驾驶。有时候，它猛踩油门横冲直撞；有时候，却连开出车库都做不到；有时它可以准确地载你到目的地，有时却驶入一片荒烟蔓草之中。思绪可以带着你驶进豪宅区，看着街道两旁属于别人的花园洋房，让你心生嫉妒又自怨自艾；思绪也可以带你走入恶夜里的暗巷，危机四伏、魅影幢幢，让你心生疑惧。

对许多人而言，思绪飘忽游走，有时候不一定是去到我们想去的地方。我们的念头如同汽车的自动驾驶功能，会带我们进入恐惧、失落、自卑和愤怒等各种情绪中。我们太习惯依赖脑子里的想法，很容易误以为想法

等于事实，而被它们牵着鼻子走，做出一些让自己更加痛苦的行为。这本书就是要教大家如何放松，以及观察自己的思绪，也会教你如何纵容思绪游走，但不要把它看得太严重。你将学会如何从思绪中抽离，自在地观赏内心的风景，客观而不轻信，保持高度的兴趣却又不过分投入。

本书第一部分将人的想法分为五类，教你辨识自己的想法、好好地加以观察，然后学会切换到不同类型的想法里面；第二部分是教你认识各种想法的功能和效果，当你看透每一个念头和想法，就知道它们的作用以及会导致的后果，自然地，你就不会轻易被这些想法左右了；第三部分教你深入观察某一个想法，同时又能避免深陷其中，进而学习如何与恐惧、伤害等负面情绪完全脱离。

我们可以保证这本书将令你耳目一新！它能让你拥有全新、有创意的思考方式，让你每天的心灵之旅自在愉快。我们这就开始吧！

目 录

第一章 你在想什么?/1

- 1 观察当下：移动光环冥想/4
- 2 观察当下：内外穿梭练习/6
- 3 观察昨天：记忆 V.S. 观察/9
- 4 斗犬式思考/12
- 5 观看、感觉 V.S. 批判/15
- 6 说故事/18
- 7 下一步是什么：计划与预测/21
- 8 对于未来的想法：幻想和观察/24

9 经验输送带/27

第二章 你的想法对生活造成什么影响? /29

- 10 可行性测试/33
- 11 心理上的结合/37
- 12 凡事批判/39
- 13 这个想法到底要干什么? /41
- 14 你的想法正在建构怎样的世界? /45
- 15 逃避/47
- 16 诱惑/50
- 17 流氓想法/53
- 18 脑力激荡/55
- 19 大姐大/58
- 20 过期硬面包/60
- 21 “你”不等于“你的想法” /62
- 22 你所想的不一定会变成真的/64
- 23 接受雨天吧! /67
- 24 单轨思考/69

- 25 面对你的想法/73
- 26 吹毛求疵/76
- 27 想法如天上星辰/79
- 28 链在一起的恶棍/81
- 29 移动你的脚步/84

第三章 别再相信你的每个想法/87

- 30 给想法贴标签/90
- 31 渔船/92
- 32 让批判思考漂走吧！/94
- 33 描绘出你的想法/96
- 34 再多讲一次！/98
- 35 唱歌和怪声音/100
- 36 文字重组/103
- 37 镇纸/105
- 38 快显想法/107
- 39 悲伤之泉/109
- 40 白色房间的冥想/111

- 41 牵着吉娃娃散步去/113
- 42 不高兴的顾客/115
- 43 想法快餐盒/117
- 44 握住想法，像握根羽毛一样/119
- 45 巧克力念头/121
- 46 养虎为患/123
- 47 让烦恼走掉/125
- 48 朝生命前进/127
- 49 放掉绳子/131
- 50 怪兽/134

第一章

你在想什么？



脑子的主要工作是创造想法，而且日复一日，从不间断。有的想法有道理，有的没有；有些想法能够解决问题，有些却让我们恐惧迟疑；有的能帮助我们掌握方向，有的却让我们搁浅停滞。

想法只是一时的，只存在大脑的神经突触里，它们就和偶像剧一样，是不真实的。可是，我们往往把它们当作真实发生的新闻快报来处理。我们经常相信自己的每一个想法，而这正是痛苦的来源。要挣脱执念的桎梏，唯有先了解我们的思绪如何运作。

首先，我们将想法分为五大类，来了解思绪并学习分辨其中的差异。这五大类分述如下：

- 观察：对当下的观察。
- 记忆：对过去的回忆。
- 批判：对好坏对错的评断。

- 说故事：试图解释事情发生的原因。
- 对于未来的想法：针对尚未发生的事情发展情节。
这种思考又可细分出三类：计划、幻想和预测未来，稍后会详细说明。

这本书要教给你的是如何观察思绪。透过观察的过程，就能了解每一种想法究竟是帮助你还是伤害你。这其中有很大的学问，了解愈多，就愈不会被思绪左右你的情绪与生活。

1 观察当下：移动光环冥想

Watching now: the moving band meditation

身体的感觉是对当下的一种反应。倾听生理反应就跟聆听一段结构繁复的乐曲一般，有主旋律和副旋律，主题乐句会淡入淡出，突然出现的铙钹声会令人为之一振，也有双簧管渐强渐高的乐声让人情绪飞扬。

想要倾听身体、专注当下，最好的方式就是接下来这个练习——移动光环冥想。想象你的头顶上方有个圆形光圈，直径约为90公分。接着，这个光环会慢慢降下，通过你的身体。当它从头到脚经过你身体的每一点时，请试着感受光环通过的部位。注意你的感觉是什么，是紧绷吗？还是隐隐作痛？是感到压迫？还是很放松？随着光环慢慢下移通过身体，你的注意力也要随之往下。所有注意力集中在被光环包围的部位。然后，用

缓慢的速度，让你的观察跟着光环往下，直到确定你已经听清楚感官要传达给你的信息，同时充分聆听身体为你吟唱的每个音符。

现在，把注意力的范围扩大，去细听整个身体的旋律。先做一次深呼吸，吸气，然后吐气，把体内所有感觉带进来。全心全意地倾听，持续一会儿，再做一次深呼吸，然后结束练习。

了解上述步骤之后，你就可以开始进行移动光环冥想了。这个冥想最关键在于你“不做任何事”，你要尽量不操心、不计划、不回忆、不解释，也不期待。进行这个冥想时，你的头脑会安静许多，它只负责观察和倾听，它只负责活在当下，别的一概不管。

接着，请思考以下问题：

- 将心思集中在感官上，即使只是短短几分钟，对你的情绪有什么影响？
- 在移动光环冥想时，将注意力集中在身体的个别部位和集中在整个身体，感觉是否不同？
- 你是否因为冥想而减缓思考？思绪出现的频率和质量是否也因冥想而有所不同？

2

观察当下：内外穿梭练习

Watching now: the inner and outer shuttle

身体现在、此刻、当下，是最珍贵的时刻，因为它是感觉产生的时刻，是做出决定的时刻，是能够改变的时刻。不过，我们经常忽略“当下”所具有的神奇力量。我们老是花很多时间活在过去，想着旧伤口，想着过去所犯的错，想着对别人和自己的各种批判，因而痛苦不堪。或者，我们老是被拉到未来，不停地担忧“万一……，怎么办”？不停地想象还没发生的灾难。与此同时，我们的生命已然流逝。

学习活在当下并不困难，只要简单地转移你的注意力就可以了。抛开过去的画面，抛开对未来的想象，我们现在要观察当下的两大支柱——**体内**和**体外**的感受。在前一个单元的移动光环冥想中，你已经学会如何观察

身体的感觉，接下来，我们要练习认知的第二步骤——在内外世界来回穿梭。

首先，闭上眼睛，注意身体的感觉。脸部和头部有什么感觉？颈部和肩膀有什么感觉？注意你的呼吸，感觉空气从喉咙流进身体，肋骨扩张，横隔膜舒展。观察你胸部和腹部的感觉，然后是臀部、下腹部、生殖器。最后，把注意力放在腿部和双足。

现在，睁开眼睛，将你的感知转移到身体以外的世界。将注意力放在视线所及，留意周遭物品的颜色、形状与材质。接下来，观察四周发出的声音，例如：时钟的滴答声、车子的噪音、远处传来的嗡嗡声。最后，去感受周遭事物的触感，如：手上的书、椅子扶手的质地等，并注意香气或其他气味。

再次闭上眼睛，将注意力转移到身体的感觉。从头到脚把身体每个部位的感觉扫描一遍。你可能觉得有些地方不适甚至疼痛，或觉得有些地方很舒服，那都没关系，只要继续观察你体内发生的一切，持续两分钟。

现在张开眼睛，再度回到外面的世界。注意你看到、听到、感觉到和闻到的东西，专注于这几种体验，