

Get Some Headspace

10 Minutes Can Make All the Difference

[英] 安迪·普迪科姆 (Andy Puddicombe) 著

林盛 译

潜在创造力
激活你的

简单冥想

你是否想

下班之后忘记工作

彻底放松

告别焦虑、伤感和愤怒

控制食欲和体重

夜晚毫无牵挂地沉沉睡去

从现在起

跟随全英最佳导师练习冥想

每天10分钟

远离现实的烦嚣

找回心灵深处的平静和专注



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

凤凰阿歇特
hachettephoenix

Get Some Headspace

10 Minutes Can Make All the Difference

[英] 安迪·普迪科姆 (Andy Puddicombe) 著

林盛 译

潜在创造力
激活你的

简单冥想

自我

训练

系列

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Get Some Headspace: 10 Minutes Can Make All the Difference by Andy Puddicombe

Copyright©Andy Puddicombe 2011

This edition arranged with Hodder& Stoughton Ltd through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Chinese(simplified characters)copyright©2013 by Hachette-Phoenix Cultural Development(Beijing) Co., Ltd.

Published by Publishing House of Electronics Industry

All Rights Reserved.

版权贸易合同登记号 图字: 01-2013-8544

本书简体字授权予电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可,不得以
任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

简单冥想术:激活你的潜在创造力/(英)普迪科姆(Puddicombe,A.)

著;林盛译. —北京:电子工业出版社,2014.3

(自我训练系列)

书名原文: Get some headspace: how mindfulness can change your life in ten
minutes a day

ISBN 978-7-121-22443-0

I. ①简… II. ①普… ②林… III. ①情绪—自我控制—通俗读物

IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第020691号

策划编辑:李欣

责任编辑:刘声峰 文字编辑:李欣 特约编辑:李晓娟

印刷:北京中新伟业印刷有限公司

装订:北京中新伟业印刷有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编100036

开本:880×1230 1/32 印张:6.5 字数:172千字

印次:2014年3月第1次印刷

定价:35.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。

致 谢

我有许多人要感谢，感谢他们帮助我将这个计划变成了现实。首先我要感谢的是冥想大师们，我有幸在全世界各地的寺院和隐修中心接受他们的教导。没有这些卓越人士的教诲以及他们所体现出的冥想传统，这本书根本不可能完成。我尤其想感谢多纳·克里顿在这些年中给予我的指导、关怀和无价的友谊。

我还想感谢我的编辑汉娜·布莱克以及霍德与斯托顿出版公司的整个团队，感谢他们让整个出版过程变得快乐。还要感谢格林尼与希顿出版代理安东尼·托品，以及“头脑空间”的黎琪·皮尔森和玛利亚·勋斐德，感谢他们以批评的眼光审阅了初稿，他们的建议让我获益匪浅。最后还要感谢尼克·贝格利，感谢他对本书中科学研究部分的宝贵贡献。

我想要特别感谢伊恩·皮尔森、米莎·阿布拉莫夫和马可斯·库珀，感谢他们对“头脑空间计划”真诚慷慨的支持。我代表“头脑空间”的全体成员，感激之情无以言表。

最后，当然并非他们最不重要，我想要感谢我的家人和朋友，感谢他们对这本书和整个“头脑空间计划”的热情支持。我特别想感谢我的妻子露辛达·英索尔·琼斯，感谢她的爱、她的容忍以及她对我事业从未动摇的信任。这对我来说就是全世界。

目 录

CONTENTS

前言 / 1

在这本书里，我们用“头脑空间”这个概念，来描述一种潜在的平和感和一种无法动摇的满足感。头脑空间不是一种依赖于表面情感的内心状态，不论在悲伤、愤怒还是在激动、快乐的时候，你都能清楚地感觉到它。它与你的任何想法与感受都能和睦共处，这正是冥想会让人感觉舒爽的缘故。头脑空间让你触碰到那种心底的满足感，触碰到那块让你感觉万事皆如意的地方。

方法 / 33

情感是我们和世界之间的滤镜。当我们生气时，世界看起来很恐怖；而当我们开心时，世界仿佛是个充满友爱的地方。有时我们对事情的了解与现实相去甚远，情感影响我们对人、对事，对环境的看法以及我们与它们之间的关系。人们开始冥想，通常只是为了摆脱情感的困扰。事实上，冥想可以让情感来去自如，对意识和视角有潜在的感知，这样我们不管遇到什么令人难受的人或事，都会感觉一切正常，不管那种情感有多强烈。

实践 / 69

冥想是一个过程，你每天坐在那里几分钟，并不代表你就能马上掌握了解内心。冥想有两个基本成分：专心与清晰。开始时，我们要让内心有集中注意的对象，之后则应该将这种专心融入到日常生活中。要做到后者，就需要加入第二个成分——清晰。清晰对于冥想而言，就像智慧的闪电，能立即改变日常体验。清晰意味着对思考的过程更有意识，你的内心越是宁静，清晰的程度就越高，越能让你以饱满的意识体验每一刻。

融合 / 97

在缺少意识的地方，想法占领了全部。我们要做的是修炼内心，如果你一直沉浸在自己的想法中，如何感到快乐？内观，就是在当下，对你所做的事情和你所处的地方有意识。通过冥想练习，你能对生活中的细节有所意识。在平凡的日常活动中，感受此时此刻的样子，这就是所谓的内观，身处当下，保留意识。

实用指南 / 151

只有实践了，冥想才会有效。只有当你坐下来，规律性地操练，你才会发现收获。尽管内观的练习可以运用到任何时间、任何地点，但日常的冥想练习还是无可替代的。每次 10 分钟的练习都会让你有机会和条件更好地熟悉意识的真正含义。

内观生活的十项建议 / 165

要具备平和的好奇心：注视、留心、观察生活的每个方面——你的行为、你的言语、你的思维。找到一种与自己本来的样子相处的自在感，就

从现在开始。智慧无法在书本中学到——它来自对生活的经验见解，但可以通过冥想来加强。冥想让我们学会将有辨识力的智慧运用到日常生活中。简单地说，我们就可以在这世上更精于生活。

诊所里的故事 / 173

这里有一些多年来的案例研究，前来接受治疗的人当中有一些是由他们的专科医师或者全科医生介绍来治疗特定症状的，但其他很多人只是来为他们的生活寻找更多的头脑空间。得到他们每一个人的好意应允，这些案例研究展示了日常冥想实践的简单、力量和潜力。

线下日记 / 189

尽管冥想只是讲求释放，但开始的时候记录日志也会带来很大的不同，你可以利用“线下日记”部分记录和反思你的冥想经验。

前 言

在这本书里，我们用“头脑空间”这个概念，来描述一种潜在的平和感和一种无法动摇的满足感。头脑空间不是一种依赖于表面情感的内心状态，不论在悲伤、愤怒还是在激动、快乐的时候，你都能清楚地感觉到它。它与你的任何想法与感受都能和睦共处，这正是冥想会让人感觉舒爽的缘故。头脑空间让你触碰到那种心底的满足感，触碰到那块让你感觉万事皆如意的地方。

午夜已过。我蹲坐在墙头，向下望去。暗夜里，院子里高大的松树成了我的掩护，但我仍然不由自主地回头看是否被跟踪。我又向下望去。这里距离地面只有 12 英尺。听起来或许不高，但只穿着一双薄薄的草鞋和一身睡衣蹲坐在墙上的我，一想到要跳下去就有些畏缩。我怎么会想到穿草鞋的？我把它们塞进裤子里，悄悄穿过寺院，不想惊醒其他僧众。我来到寺院是为了审视生活，而现在的我却蹲坐墙头，审视我的草鞋，准备跳回俗世。

事情本不该这样。我曾做过佛教僧侣，那时的环境更加严苛。当我所住过的别的寺院在采用一种充满挑战也同样充满希望的生活方式时，依然透着温暖、慈爱与安慰。而我现在所在的这座寺院给人的感觉却有些不同。这里不像其他任何一座寺院。整日整夜被关在其中，被围困在高墙石壁之下，无法和外人联系，有时感觉这里更像一座监狱。当然，我不能怪别人，只能怪自己，是我自愿来到这里的。通常来说，人不会因为曾经做过僧侣，就一生一世都再也无法脱离寺院生活。恰恰相反，佛教寺院正以其宽容与同情而闻名。因此，我如何沦落到要从 12 英尺的高墙上跳下并离开寺院，真的是一个谜。

这一切始于几年前，我决定整理行囊前往亚洲做一名僧侣。当时我正在大学学习运动科学。这似乎是充满戏剧性的生活改变，而这确实是我早期做的一个决定。可想而知，朋友和家人比我更为此感到忧虑，或许是担心我终会失去理智吧，但他们仍然表示支持。但在学校里，情况却大不相同。年级负责人听到这个消息后，建议我去找医生开一些抗抑郁的药，他认为这或许是更明智的选择。尽管他做了善意的建议，但我觉得他并不理解我。他真的以为我能从一罐处方药里找到我想要的幸福和满足？我走出他的办公室时，他说，“安迪，如果你真的一意孤行，你以后会后悔的。”

可后来的事实证明，这恰好是我做过的最好的一个决定。

现在你或许在想，什么样的人 would 忽然决定跑去亚洲做一名僧侣？或许你想象的是一个正在进行“自我治疗”的失足学生，或是想要反抗这个消费主义社会的“创新人才”。但事实上我的初衷要世俗得多。当时，我的思想确实挣扎过，不是你理解的那种左右为难，而是挣扎在无尽的想法之中。我感觉自己的思想被永久性地打开了，像一台洗衣机那样不断地旋转。有些想法是我喜欢的，但很多想法我不喜欢。情感上也一样。一个“忙碌的头脑”仿佛还不够，我感觉一直陷入不必要的忧虑、失望和悲伤之中。这些都是十分普通的情感，但它们似乎时不时地快要脱离控制。如果真的等到那时，我就无能为力了。我仿佛被这些情感支配着，被它们蹂躏着：情况好时，一切都顺利；情况不好时，我的头感觉像要爆炸。

我的这种感觉如此强烈，于是想要训练自己思想的想法始终挥之不去。我不知道怎样才能正确地做到这一点，但我很小的时候就接触过冥想，知道这或许是一个解决方法。你别把我当成什么神童，以为我十几岁的时候就能盘腿打坐冥想，真相绝非如此。我直到 22 岁才开始专心练习冥想，只不过我在 11 岁时第一次体验到头脑中的空间，这是带来之后一切可能性的里程碑。表面上我是想了解生命的意义，这激励我参加了第一次冥想课程，但实际上是因为不想有被遗忘的感觉。那时父母刚刚离异，为了找到面对现实的方式，妈妈报名参加了一个六周的冥想课程，姐姐也去参加。我问她，我是不是能跟她一起去，我不想一个人被丢在家里。

第一次尝试冥想的时候我很幸运。因为对冥想没有任何期待，所以那次经验没有给我带来任何期望或是畏惧。但尽管如此，即便在那样幼小的年纪，我也很难忽视冥想对思想质量带来的改变。在那之前，我从未经历

过如此平静的内心，从未在一个地方一动不动地坐了如此长的时间。不过这也带来一个问题，如果下一次或者再下一次我没有获得同样的体验，我就会感觉受挫。实际上，似乎我越想努力放松，我离放松的境界反而越远。于是，这便成了我冥想的起点——和自己的思想战斗，屡战屡败，屡败屡战。

现在回顾当时，我并不感到特别惊讶。我那时使用的冥想方法有些“过时”，如果你明白我的意思的话。当时我使用的冥想术语更像是 19 世纪 60 年代的，而不是实际身处其中的 19 世纪 80 年代。我在冥想进程中，不时中断，询问了许多外行话，于是我经常被提醒“放松”，“随它去吧”。好吧，若是我知道怎样“放松”或者“随它去吧”，我一开始就不会去上课，更别提一次坐上三四十分钟了。

这段经历本可让我彻底远离冥想。当时得到的支持很有限。姐姐因感觉无聊而放弃，而母亲，就像对待特别的兴趣活动一样，要挤时间才能参加。至于朋友们，我简直无法想象我当时脑子里在想什么，竟然把我参加冥想课的事告诉了学校的朋友们。第二天早晨，我一踏进教室就看到 30 个同学盘腿坐在课桌上，半闭着眼睛，忍着阵阵笑意，吟唱着“唵”。尽管现在想来会一笑而过，但当时我却感到羞愧无比。于是，从那时起，我再也不和任何人提起，最终也放弃了冥想。后来，运动、女人，还有未成年酗酒——这些陆续进入我的生命，我也很难找到时间去冥想了。

你或许会以为，我成长的环境让冥想成为更易接受的概念。或许你也以为，我是一名特立独行的学生，留着小辫子，穿着喇叭裤，满身香烛味，混迹于校园中。或许你还会想象，我的父母开着一辆车身绘满鲜花的大功率大众露营车来学校接我。我这么说，是因为我觉得一部分人容易草草地

给冥想下结论，对冥想有成见，认为它只是针对特定的一类人。但实际上，我十几岁时，几乎和你们完全一样。

我坚持进行冥想，直到18岁时遭遇一场危机，那些悲惨事件我在本书后面的部分会谈到，它们让冥想变得前所未有地重要起来。人不管在什么年纪，都很难应对悲伤。我们没有受过相关的训练，也没有现成的应对方法，大多数人都是尽己所能地挺过去。对我而言，那意味着要做一件我唯一懂得如何做的事情——把一切都藏在心底，希望再也不要面对那些不兴趣地撞上门来的失落与悲伤。

但和生命中其他任何事情都一样，你越是反抗某些东西，其造成的压力越大。最终，这样的压力必然要找到一个出口。迅速回溯几年的光阴，我那时刚到大学学习。第一年时光如梭飞过，很难想象生活还会带来什么。可随之而来的就是压力，那种一再被遗忘的感觉开始浮出水面。开始我只是感觉不舒服，但不久，压力就扩大到仿佛是融入了生活中的方方面面。去见年级负责人时，我告诉他自己决定去做一名僧人，报告这个消息的瞬间是我最没有压力感的时刻。

我被当做一名基督徒抚养长大，但到了十几岁，我感觉不到自己和任何特定宗教有联系。那几年我读了不少书，一个好朋友经常和我谈佛教所蕴含的哲学和心理学。我想我会喜欢佛教是因为感觉它并不真的像个宗教。而且，那些关于能掌控精神世界的僧人与尼姑冥想的故事听起来也很吸引人——这不足以作为一种生活方式，但结果很不错。

假如有人问我是如何成为一名僧人的，问题通常是这样的：“那么，你就是爬上了山，叩开门，请求成为一名僧人的，是吗？”这样的行为似乎很荒唐，可也许有一天你也会这么做的。但在你充满热情地开始打包前，

我应该补充提醒下，除此之外还有些别的事情，包括需要先做几年的凡俗信徒，随后才是全职的新僧侣训练，然后，在你的师父同意后，你才能成为一名真正的僧人或尼姑。

我迫不及待地想找到合适的师父，于是经常从一座寺庙换到下一座，从一个国家走到下一个国家。那段时间里，我住过印度、尼泊尔、泰国、缅甸、俄罗斯、波兰、澳大利亚，还有苏格兰，其间穿行过许多其他国家，学习新技艺，每一次都用我所学过的内容构建起基础，尽力将它们融入到我的生活中去。除了我要跳出的这座高墙围住的堡垒之外，我觉得我住过的其他地方都很好客、友好，很适合修炼。还有一件幸运的事情是，我最终找到了合意的师父，或者应该说是一群师父。

身为一名僧人是很微妙的——他们当中并非每个人都完全是秃头，身着袈裟，还试图为俗世的众人解密冥想，不过我确实是这样的一位僧人。这可以给人不同的讯息。如果你生活在一个寺院团体中，或者隐居起来，你周围的人了解僧袍的朴素，这是一回事，但如果你住在城里，那就有些不同。我越是和人们谈论冥想的好处，越是发现很多人非常想要放松，却对僧袍包含的宗教成分感到不自在。他们只是想找到面对生活的方法、处理压力的良方——为了他们的工作、他们的个人生活，还有他们的精神世界。他们想要找回记忆中儿时的那种宽阔的感觉，那种享受真正活着的感觉。他们只是想想知道下班回家后如何“停下”，晚上如何睡着，如何改善人际关系，如何减少焦虑、忧愁和愤怒。人们想要知道如何控制他们的渴望，如何戒除他们的嗜好，好好看清生活。大多数人想要知道如何处理那种纠缠不休的感受，感觉事事不是尽如人意，感觉生活不应只是如此。将冥想融入到日常生活中，使我下定决心不再做一名僧侣，转做一名凡俗信徒。

我成了一名畏缩的僧侣。部分是因为我的内向，但另一个同样重要的原因是重归凡俗之后，我更清楚地看到了自己的内心状态，这让我感到有些被暴露、被扒光的感觉，而这是我很想说的。我还想说，从那以后我变得很被动。在我开始僧侣修炼之前，我的身体很强壮，而这又仿佛是被搁置在了人生最美好的十年。有一天，我和一个朋友聊天，她提到自己的一个老同学在莫斯科国立马戏团受训。她知道我是热衷戏法的人，过去也练过体操，她觉得这是值得一试的事情。不久我就开始上相关的私人课程，并且乐在其中。就是在那次课程期间，我的老师问我是不是知道伦敦的马戏艺术学位。是的，你没看错，马戏艺术的大学学位——真的，不是编出来的！我开始试着咨询，当然，那确实存在。课程的申请要求惊人的高。（实话实说，如果有人能像猴子一样整天在秋千上摇摆，谁会愿意学原子物理？）因此，理论上我获得该学位的可能性看来并不大。但有一天深夜，我收到了一封邮件，通知我得到了一个有条件的录取机会——条件就是我同意签署一份声明，直言不讳地坦诚我已上年纪，训练过程中容易受伤，并且要为此自负全责。32岁就上了年纪？谁会这么想？

尽管从僧侣转变成一名小丑听起来似乎不那么水到渠成，但或许乍一看时，这两个行当之间还是能找到更多相似之处。将即时意识运用到身体运动中被证明是非常有效的，它比我想象的运用范围更广泛。想想马戏运动，不管是变戏法、走绳索、特技或是荡秋千，这些都需要完美的专心与放松的平衡。太拼命容易犯错，不用心又会跌倒或滑落。

在马戏团的训练最具挑战性的是，人常常会被要求踏出自己认为安逸的范围——相对大多数人的日常行为而言。人的自我意识在此过程中会遭受相当大的打击，我们被鼓励少把自己当回事儿。相当有趣的是，这和寺院中的修炼非常相似，人的自我意识也受到挑战。在小丑训练班上（还是

很难一脸严肃地说出口)，我们被鼓励拿自己来作为嘲弄对象，冒险，勇于试验，相信自己失败的能力。我们会被送上台，什么东西都不带，然后接受指令要做什么。那时候，我只有沉默应对，无处可逃。要是我们思考太久，教练会击一下鼓，示意结束，送我们下台。没有空间让人去思考，或是用机智诙谐的语言回答。需要的只是直面，直面无情的诚实，尽力地去表现，然后等待会发生什么。这样做的结果有时是鼓舞人心的，那种激动令人兴奋；有时却是痛楚的，结果令人羞愧。但这些都无关紧要，重要的是走出去，做些什么，而不必对此进行思考；不是担心别人的想法，甚至不用拘泥于某种结果，只要做就行。

生活中，我们常常着重于分析，剖析每种可能的结果，以至于错过了机遇。当然，有些东西需要仔细考虑，但有时如果我们听凭感觉的指引，才会更加了解什么是正确的。不管你觉得这是第六感、直觉，或者只是因为对自己的了解，而相信那是该做的事情，这都是一个惊人、令人解脱的发现。

建立“头脑空间”

教授冥想是让我一直都充满热情的事情，但我同时也萌生了某种责任感，要把我的师父们教会我的对细节的关怀与关注传递下去。当我了解到冥想在英国的教授方式时，我很吃惊：居然有人能从中得到收获。尽管冥想从东方传到西方时经过了有心灵传统的僧侣和尼姑们细心敏感的处理，但在世俗社会中，冥想进行的方式却和其他事情完全一致——往往是匆匆忙忙的。就好像我们无法多等一刻来体验宁静的内心。于是技巧被孤立地抽离出来，失去了原先的背景。这让它们变得几乎无法学习。你知道有多少

人尝试过冥想却最终放弃吗？更糟的是，你知道有多少人甚至永远不肯考虑试一试，因为他们觉得他们不擅长吗？如果不知道什么是真正的冥想，以及缺少基本的指引，缺少如何运用技巧的辅导，冥想怎么可能有用呢？

你很快就会发现，冥想的练习绝不只是每天坐一段固定的时间那样简单。尽管这或许是一个关键的部分，但它只是一个更广泛的心灵训练中的一部分。这样的训练包括了三个不同的方面，每一方面都同样重要，而为了让你的冥想收获最大，另外的两方面也需要学习。从传统意义上来说，冥想的学员首先应该先掌握技巧和方法，接着学习如何将其付诸实践，最后学习如何将技巧融合到日常生活中。

为了在更广泛的心灵训练系统中呈现冥想，我们的“头脑空间”项目在2010年正式启动。构想很简单：解密冥想，让冥想成为现代日常生活中可以亲近的一部分。没有怪异的行为，没有奇特的动作，就是使人们可以获得头脑空间的直接工具。还希望能让更多的人有可能尝试冥想，不只是阅读相关内容，更是亲身践行。毫无疑问，将来一定会出现，人们每天花10分钟时间坐下来获取一些头脑空间，就和外出散步一样平常。10年或15年前，当有人说出“瑜伽”这个词时，总会有人偷笑，而现在去健身房参加瑜伽课就跟去做有氧操一样没什么奇怪的了（事实上，说不定还要更稀松平常）。

我们虽然经过多年研究、规划和开发才得以将这个计划付诸现实，但是放在各种技巧的历史上来看，这一切却只发生在转瞬之间。冥想的练习经历了上千年的历史，由师父一代代传给学生。这些人有太多的时间对这些技巧进行精炼与发展，并去除其中的糟粕。在充满新潮时尚的世界中，人们在冥想中体会到的真实让人无比宽慰。正是这种真实，让我开始与医