

44个 有助于**专注·平静·放松**的 亲子正念练习和游戏

(美) 克里斯多弗·威勒德 著
温宗堃 译

CHILD'S MIND



CHILD'S HAND

44个有助于 专注、平静、放松的 亲子正念练习和游戏

(美) 克里斯多弗·威勒德 (Christopher Willard) 著
温宗堃 译



图书在版编目 (CIP) 数据

44个有助于专注、平静、放松的亲子正念练习和游戏/ (美) 威勒德著; 温宗堃译. —广州: 南方日报出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5491-1030-8

I. ①4… II. ①威…②温… III. ①禅宗—应用—家庭教育—中国 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第301930号

Child's Mind
Copyright 2010, by Christopher Willard
Published by agreement with Parallax Press

Simplified Chinese Edition © 2014 Guangzhou Anno Domini Media Co.,Ltd.
Chinese Translation © 2014 Guangzhou Anno Domini Media Co.,Ltd.
All rights reserved 所有权利保留

44个有助于专注、平静、放松的 亲子正念练习和游戏

SISHISI GE YOU ZHU YU ZHUANZHU PINGJING FANGSONG DE
QINZI ZHENGNIAN LIANXI HE YOUXI

作 者: (美) 克里斯多弗·威勒德 (Christopher Willard)

译 者: 温宗堃

责任编辑: 阮清钰

特约编辑: 蔡 静

插 图: 张 隰

装帧设计: 张 隰

出版发行: 南方日报出版社 (地址: 广州市广州大道中289号)

经 销: 全国新华书店

制 作: ◆ 广州公元传播有限公司

印 刷: 深圳市福圣印刷有限公司

规 格: 760mm × 1020mm 1/16 11印张

版 次: 2014年2月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5491-1030-8

定 价: 29.90元

如发现印装质量问题影响阅读, 请致电020-38865309联系调换。



AN INVITATION

邀请

我们之中有许多人，将时间用于四处奔波与行动中，很少乃至完全没有时间仅仅让自己“存在着”。这种情况不只“造就”出忙碌的成人，也“造就”了负荷过大的焦虑儿童。儿童会吸收他们生活圈里的成人和环境所放出的压力。压力过大而失衡的父母或照顾者，可能会不经意地“塑造”出压力过大的小孩。许多儿童忙于运动、家庭作业、种种的活动与课程，他们缺乏“只是安静地与自己相处”的时间，无法认识自我以及周遭世界。对许多低收入家庭的儿童来说，由于暴力、饥饿与贫穷，这些压力变得更为沉重。不论来自什么样的家庭背景，所有的年轻人使用越来越多的时间在便携式游戏机、手机和电视中，而不是积极地参与这个世界。

正念的练习，提供完全不一样的事物——它适用于不同年龄层、不同背景的人们，是一条培养对周遭与自身内在混乱世界予以健康响应的有效途径。正念很简单，它不需购买任何装备、携带任何补给或学习任何复杂的事物。父母、亲戚、老师、心理师或其他照顾者，甚至青少年同侪都可以教导正念。

我们如何让一个小孩服服帖帖地安静坐着禅修？更不用说是要在我



们自己忙碌的生活中安排出时间来。这本书并不是要教导儿童以莲花式的双盘坐姿静坐很长的时间——我所建议的是，那种短暂、简单的练习，能在我们小孩的生活里播下禅修觉察的种子。在西方推广正念练习的越南一行禅师（Thich Nhat Hanh），倡导将日常生活转化为禅修，并将禅修转化为生活的方式。我们可以办得到这点，只要将正念觉察带入我们的呼吸、行走、驾驶、进食、工作，以及所有日常简单的活动中。儿童在这点上已有了好的开始：他们天生灵敏的觉察倾向，会注意到我们成人忽略的细节，询问我们不再发问的问题，对新的体验保持开放态度而不预先评断。

本书里的练习，是针对儿童多样的注意范围与感官学习形态而设计的。因为最纯净的水，是在最接近涌泉之处，所以我也提供一些原初的、已被使用了数百年的禅修方法。这也包括被改编过的成人练习——有些被设计成游戏、艺术企划或有趣的活动。

要让儿童开始学习正念，你自己并不需要是专家。事实上，正念是你自己和你生命中的孩子可以共同学习、训练的事。这本书将帮助你有效地与你的孩子分享正念。将正念练习介绍给孩子们，就是送给他们一个终生的礼物。你正播下一颗练习的种子，这练习能够一辈子帮助孩子滋养其身心。

TRANSLATOR'S WORDS

译者序

译者最初接触传统正念训练的时间是在1998年。当时，源自古老东方智慧的正念训练，透过乔恩·卡巴金博士（Jon Kabat-Zinn, 1944—）在美国麻省大学附设医院开创的“正念减压”（MBSR）门诊课程，已进入美国医疗系统长达20年的时间。10余年来，正念训练的运用与研究，更是从医学领域扩展到健康照护、心理学、脑神经科学和教育学等领域。许多国际知名大学也纷纷跟进成立研究、推广正念的机构，如麻省大学医学院正念中心、牛津大学正念中心、加州大学洛杉矶分校正念觉察研究中心等。

自1982年以来，与正念相关的科学研究，已累积三千余篇论文且有逐年增加之势。有鉴于正念训练带来身心健康的利益，不仅医院、诊所、心理咨询中心等医疗机构广泛地运用正念训练，其他如谷歌、通用磨坊、eBay等跨国企业，以及监狱、军队、消防队，也纷纷将正念带入组织团队的教育训练中。在高等教育领域，正念训练课程已成为医学、心理、社工、教育、辅导、法律等系学生专业训练、颇受欢迎的选修课程；此外，普林斯顿大学、纽约州立大学石溪分校、芝加哥大学、多伦多大学等知名学府，即将在学校的

学生咨询服务中心开设正念训练的课程、工作坊，协助莘莘学子。

近几年来，有感于正念训练为成年人所带来的身心利益，人们逐渐在临床治疗与学校教育的场所，对儿童与青少年们施以正念练习。初步的研究成果显示，儿童与青少年如同成人一般，也可以从正念训练中获得相当的利益。这些利益包括：一、强化情绪调节功能，减少压力、焦虑、忧郁等负面情绪；二、提升注意力、工作记忆力；三、培养正向心理特质，如正念、同理心、慈爱、悲悯、宽恕、耐心等；四、改善人际关系与社交能力。

当代的青少年、儿童，正处在一个信息爆炸、物质导向、功利主义的世代。高度的竞争、压力与不确定性，使得这些孩童面临着前所未有的严峻挑战，因此，他们更加需要一种能够安定身心、培养智慧与慈悲且终身受用的方法，来克服种种困难。正念练习单纯而易学，是一门能够帮助青少年、儿童培育优质复原力，在这狂乱的世界里更平衡地成长的有效课程。

本书提供许多针对青少年、儿童设计的简单、有趣且实用的正念练习与游戏，可说是儿童正念教育的“练习百宝箱”。作者基于

亲身的教学经验，提供了许多宝贵的知识与案例，对于想要与青少年、儿童分享正念的父母、教师、研究者而言，此书不啻为正念教育的珍贵范本。译者很高兴有翻译此书的机缘，也相信读者展读之后定能从书中获得实用的知识。衷心希望正念练习能够在华人教育界得到普遍的重视，将来广泛运用于学校教育，借以培育我们更健康、更有韧性的下一代。

温宗堃

法鼓佛教学院专任助理教授
澳洲昆士兰大学博士、正念减压教师

CONTENTS

目录

什么是正念 1

- 究竟什么是禅修? 2
- 通过五官磨砺觉察力 4
- 儿童的觉察力与好奇心 7
- 大脑的可塑性 9
- 天然, 没有任何副作用的练习 10

创造专注与宁静 13

- 知道自己正在做什么 14
 - 练习 2.1 觉察“猴子心” 15
- 日常生活的正念练习 19
 - 练习 2.2 正念喝水 19
- 慈心禅 20
 - 练习 2.3 慈心禅 21
 - 练习 2.4 同频 23
 - 练习 2.5 正念铃声 24

练习 2.6 让你的心照顾你的身体 26

来吧，和孩子一起练习 29

练习 3.1 怎样正念地谈话？ 30

入门型正念活动 32

设定期待 34

在哪里建立你的禅修空间 34

避免将正念练习变成处罚 35

帮助孩子渡过情绪难关 36

放下执着与期待，玩得开心点儿 38

练习 3.2 教学诀窍 39

正念练习：给孩子一份终生享用的礼物 41

练习 4.1 观云禅 42

进食禅 43

练习 4.2 认识你的橘子 43

练习 4.3 葡萄干内的宇宙 44

练习 4.4 鼻子知道什么 46

练习 4.5 正念的接触 47

练习 4.6 拥抱禅 48

大“嗡” 49

练习 4.7 大“嗡” 49

练习 4.8 将正念融入到创意活动中 51

练习 4.9 雪景水晶球 52

练习 4.10 魔术钟摆 53

练习 4.11 禅的算术 55



练习 4.12 问候访客 56

改善注意力不足 58

练习 4.13 6种感官 58

练习 4.14 将练习融入到游戏中 62

练习 4.15 百件“儿童正念做” 64

放下焦虑，找回心的创造力与弹性 67

触点禅 69

练习 5.1 触点 71

课业焦虑 71

练习 5.2 冰、水、蒸汽 73

注意力和学习表现 74

练习 5.3 觉察声音 76

听觉 77

创造力、觉察力和接受 78

练习 5.4 塞翁失马 79

仅仅用呼吸就可以快速降低焦虑 80

练习 5.5 腹部呼吸 80

像擦黑板一样定期清洁自心 81

练习 5.6 跟随铃声 81

理智心、情绪心与智慧心 83

练习 5.7 智慧心 83

安定自我，平息焦躁 87

练习 6.1 乘浪 89

练习 6.2 乡愁禅修 91

正念进食 92

练习 6.3 5个关于食物的沉思 93

练习 6.4 进食禅修 94

运动中的禅修 95

练习 6.5 卡波耶拉之身体觉察 96

打破“负面思维体系” 99

忧郁 102

练习 7.1 念头的游行队伍 106

走路禅 108

练习 7.2 走路禅 109

焦虑与恐惧 112

练习 7.3 让正念字眼扎根 114

引导式观想 115

练习 7.4 大师 115

觉察身体 117

练习 7.5 身体扫描 118

转化心理创伤 120

练习 7.6 算数你的感官知觉 123

练习 7.7 四要素的故事 126

自闭症与阿斯伯格症 127

为正向的选择练习 129

练习 8.1 平息冲动 132

练习 8.2 厌烦与冲动的禅修 138

种植森林 141

课程计划 145

儿童团体（最高 12 岁） 146

青少年团体 150

致谢 156

PLANTING SEEDS

什么是正念



禅修，正逐渐成为西方文化的一部分。这一时尚促进计算机、手机乃至汽车的销售；佛像图腾到处可见，从T恤到钥匙圈都可见其踪迹；瑜伽教室如野花般满地盛开；禅修书籍也不时名列畅销书排行榜。此外，从心脏到失眠问题，有的医师一律推荐禅修；还有许多心理师教导患者进行呼吸练习，鼓励他们平静与放松。禅修以及所有与东方有关的事物，或许眼前正流行着，不过，其实践和利益其实是普世的，超越时间、文化、宗教和市场潮流的。在我们的文化中，还有什么 是宗教与科学所共同认可的？

以我教导正念的经验，我发现正念练习对于所有的人——从囚犯、大学生、医师到发展迟缓的儿童，至少都有某种程度的效用。我曾遇到不愿尝试静坐下来练习呼吸的人，不过，他们在课程或工作坊活动结束后，承认他们感到挫折感减弱了。我想部分原因在于，正念练习并未试着对你做任何事，或强迫你相信任何事；它只是邀请你随时注意自己身在何处、发生什么事以及你是如何回应的。与我们的 心对过去、未来和现在所虚构的故事相比，当下的时刻，通常较无压力。

究竟什么是禅修？

像正念禅修与专注式禅修这样的禅修技法，已被人们修习了数千年了。举例来说，有超觉静坐、正念禅修、禅、基督教冥想、卡巴拉禅修

(Kabbalah Meditation) 和内观禅修。此外，还有如瑜伽、太极、催眠以及其他似乎与禅修有点相关的技法，不过，关系不是特别明显。

在此书中，我使用比较科学的定义，而非灵修的定义——禅修是“自我调节身心的练习，通过特定的注意力来影响心理事件。它包括能促发放松或者如催眠、渐进放松及忘我的状态的练习”。¹

这个定义虽然非常乏味，但它捕捉到了禅修的重要精髓。另一种说法是“禅修是对身心有所影响的专注的练习”。我喜欢这个叙述，因为它提醒我，禅修是一种主动的过程，纠正一般以为禅修是消极被动之误解。注意力专注，这定义能消除以下的误解：禅修企图停止或阻止念头的涌进。操作的关键在于，让这些念头通过，不让自己陷入任何一个特定的念头。如此，禅修是一种训练自心的练习，让我们能更清楚地看见念头的模式。

有时候，人们会担心，由于禅修强调“接受”，如此会让他们变得消极或变成弱者、受气包。这是对“正念接受”的根本误解。其实，借着忍耐，我们得以学习看清自身的处境，然后以智慧了解何时及如何行动。

就人们关于“禅修是消极的”的疑虑，我通常会用一个科学研究予以回应。这个研究重点审视三组人在焦虑时的身体状况：禅修者、非禅修者和禅修初学者——他们都会观看一部难以让人放松的车祸影片。每一组成员都感受同样的压力，也就是说，看影片之前到看影片之后，其体温、血压、心律和其他身体的压力征兆增加的幅度相同。但是，禅修的那一组能较快地从压力中复原，回到基本状态的速度远比非禅修者更早。²从这些结果可知，禅修者遭遇不好的体验时恢复得较快，更具韧性。当然，禅修者像其他人一样，会经历压力、担心和恐惧，但他们并未消极地忽略这些感

1 Dieter Vaitl et al., "Psychobiology of Altered States of Consciousness," *Psychological Bulletin* 131 (1999): 98–127; B. Rail Cahn and John Polich, "Meditation States and Traits: EEG, ERP and Neuroimaging Studies," *Psychological Bulletin* 132 (2006).

2 Daniel Goleman, *Destructive Emotions: A Scientific Dialogue with Dalai Lama* (New York, NY: Bantam, 2003).



觉，反而能够积极地体验它们，同时不让其停留或干扰他们的生活。大多数与我谈过并已开始禅修的人，觉得自己比以前更加能积极地参与生活，而非变得消极。

通过五官磨砺觉察力

传统的、当代的禅修老师，通常都将禅修分为两类：专注式禅修与正念禅修。用最早期的佛典语言即巴利语来说，称为“Samādhi”（专注/定）的练习，以及“Sati”（正念）的练习。

“定”是指对单一对象的觉知力，专一注意力指向内在或外在的单一事件，并维持一段时间。¹外在的觉知对象，可以是一根蜡烛、一件美丽的艺术品或是墙上的某一点。内在对象的专注可以包括观想影像、注意呼吸、注意身体感受、跟着身体的移动或重复咒语。咒语可以是简单的语汇，如“一”“寂静”“爱”，或对持咒者有意义的单一声音，如“唵”（Om，是东方传统文化中常见的音素。在印度教中，这个音被认为是宇宙最初的神圣振动之音）。在心理或身体的分心物出现时，只需置之不理，将注意力重新引导到原本专注的对象上即可。公认的专注式禅修，包括瑜伽、太极、气功、超觉静坐和其他专注方法，以及西方人可能较熟悉的各类祷告。佛教的专注式禅修，则包括了“慈心”（Metta）、“禅”（Zen）²的某些练习，

1 Deborah Rozman, Ph.D., *Meditating with Children* (Buckingham, VA: Integral Yoga Publications, 1974).

2 译者按：“Zen”通常指日本或中国禅宗的禅修方式。