

正念禅修

在喧嚣的世界中获取安宁



正念，是对自己的善意和宽容
正念，让人每一秒活在当下
正念，助你重新认识和善待一生

Mindfulness :
A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World

【美】马克·威廉姆斯(Mark Williams) 丹尼·彭曼著(Danny Penman) 著
刘海青 译

正念禅修

在喧嚣的世界中获取安宁

Mindfulness :
A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World

【美】马克·威廉姆斯(Mark Williams) 丹尼·彭曼著(Danny Penman) 著
刘海青 译

【美】乔·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 作序

图书在版编目 (CIP) 数据

正念禅修：在喧嚣的世界中获取安宁 / (美) 威廉姆斯，
(美) 彭曼著；刘海青译. — 北京：九州出版社，2013.1

书名原文：Mindfulness:a practical guide to
finding peace in a frantic world

ISBN 978-7-5108-1951-3

I. ①正… II. ①威… ②彭… ③刘… III. ①成功心
理—通俗读物 IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 020286 号

正念禅修——在喧嚣的世界中获取安宁

作 者 (美) 马克·威廉姆斯 丹尼·彭曼 著

出版发行 九州出版社

出 版 人 徐尚定

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)

发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 18.75

字 数 160 千字

版 次 2013 年 3 月 第 1 版

印 次 2013 年 3 月 第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-1951-3

定 价 32.00 元

致 谢

本书有幸与读者谋面，与众多友人的帮助和支持密切相关。在此，作者要特别鸣谢柯蒂斯布朗经纪公司（Curtis Brown）的希拉·克罗利（Sheila Crowley）和派亚特库斯（Piatkus）出版社的安妮·劳伦斯（Anne Lawrance）及其团队。

马克十分感激维康信托基金的大力支持，不仅因为它为我们的研究慷慨解囊，使我们有能力持续深入地探索正念理论，还因为它积极鼓励我们将研究工作推广到科研院所之外。

我们要感谢向本研究项目提供帮助的个人，包括吉尼维尔·韦伯斯特（Guinevere Webster），格里·伯恩（Gerry Byrne），以及牛津大学容忍边界（Boundary Brook）培训课程的其他参与者；凯瑟琳·克兰（Catherine Crane），丹妮尔·达根（Danielle Duggan），索斯藤·巴霍弗（Thorsten Barnhofer），梅拉妮·芬内尔（Melanie Fennell），温迪·斯威夫特（Wendy Swift）以及牛津大学正念研究中心的其他成员 [该中心的发展不断印证了其缔造者杰弗里·班福德（Geoffrey Bamford）的远见卓识]；梅拉妮·芬内尔和菲莉丝·威廉姆斯（Phyllis Williams），他们对早期书稿提出了许多严谨的建议；费里斯·巴克·厄尔巴诺斯基（Ferris Buck Urbanowski），安东尼亚·萨姆本杜（Antonia Sumbundu）

和约翰·皮科克 (John Peacock), 他们是马克取之不竭的智慧源泉; 约翰·蒂斯代尔 (John Teasdale) 和津德尔·西格尔 (Zindel Segal) 都是正念认知疗法 (MBCT) 理论的开发成员, 并是我的多年好友; 乔·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn), 不仅为我们提供了创造性启示, 慷慨地与我们分享他的研究成果, 还坚持不懈地向狂躁不安的世界介绍本学科强有力的和极富感染效果的真知灼见。

本书的众多观点及其表述方式是二十多年来马克和乔·卡巴金, 津德尔·西格尔和约翰·蒂斯代尔密切合作的结晶。非常感谢他们允许我们将这些观点收入本书, 向刚刚接触正念理论或者希望进一步提高实践技能的人们推介阐述。

丹尼希望向内斯顿县 (Neston) 综合中学的帕特·菲尔德 (Pat Field) 致谢, 他以少有的勇气与远见向一群顽劣的少年传授禅修课程 (包括他自己)。20 世纪 80 年代初, 在教育领域这是一个非常大胆的尝试, 改变了很多人的生道路。他尤其感谢皮帕·斯达沃斯 (Pippa Stallworthy) 的帮助与其所做的指导工作。

最后, 我们两人都非常感激自己的家人, 尤其是我们两人的妻子菲莉丝 (Phyllis) 和贝拉 (Bella)。写作过程不可避免地存在众多挑战, 我们不得不全神贯注, 对她们未免疏忽不周, 感谢她们的理解与关爱。

序 言

现在，正念理论成了世界上的一个热门话题。这是一件好事，因为它是一种难以捉摸又不可或缺的生活元素，而我们对它的认识极度匮乏。有时，我们可能有一种非常强烈的直觉，真正欠缺的正是我们自己——在我们唯一拥有过的一刻，现在这一刻，愿意或有能力来充分展示人生，并以真正珍惜的方式生活——我们值得以这种方式生活，并有能力这样做。这是一种非常大胆的直觉和认知，它的意义十分重大。它有可能改变世界。当然，对于践行者来说，必将受益匪浅，并深刻影响他们的人生道路。

然而，正念并非只是一种好的想法：“哦，是的，我要在自己的生命中有更多的存在感，少一些主观判断，一切自然就会好起来。但是，为什么以前我没有认识到这一点呢？”充其量，这只是一转即逝的好想法，很难给我们带来持续的驱动力。虽然存在感和少一些主观判断可能是一个非常不错的念头，但是仅凭这种念头，你不可能走得很远。事实上，这种想法可能让你更加感到自己能力的欠缺或控制力的缺乏。从效用的角度来讲，正念理论要求每一个希望因其获益的人踏踏实实地实践。换言之，^x正如马克·威廉姆斯和丹尼·彭曼指出的，正念实际是一种实践（practice）。它是一种生活方式，并非仅仅是一种好的想法或聪明

的技巧，抑或风行的时尚。其实，正念理论有着数千年的历史，通常被认为是“佛教禅修的核心”。不过它的根本内涵，即注意力（attention）和觉察（awareness），却是普适观念。

事实证明，正念实践对一个人的健康、幸福和快乐有着极大的影响，本书提供的科学和医学证据以一种极为深入浅出的方式充分论证了这一点。不过，因为正念更多的是一种实践而非只是一个好的想法，它需要一个培养过程，需要经过一定时间才能逐步清晰和深刻认识。如果你将其视为一种对自己的承诺，一种需要一定坚持力和克制力的责任，同时又能抱有谐谑心态，为每一具体时刻尽可能地增添一抹轻松自在——事实上，这是一种对自己的善意和宽容。这种轻松自在的心态与坚定不移和诚心诚意的实践精神相结合，正是所有形式的正念禅修和实践的典型特征。

正念实践的意义十分重大，所以具体训练必须在良好的指导下进行。最终，随着正念实践的逐步展开，你的人生质量，你的人际关系，乃至你与自己生活世界的联系都将受到重大影响，更不用说你的个人幸福、心理平衡、快乐和生活的完整性。马克·威廉姆斯和丹尼·彭曼是这一领域的资深专家，如果你接受他们的观点，遵循他们的指导，不折不扣地实践他们制定的培训计划，必将事半功倍。他们的培训计划能建立一个连贯的体系，随着练习的深入，你会发现自己的思想、身体和生命慢慢舒展清晰起来。

xi 它还能提供一套系统的、值得信赖的方法，来处理各种浮现的问题。这个训练框架特别强调证据基础，充分参考了正念减压疗法（MBSR）和正念认知疗法课程内容，并将其设计为一个内容连贯、生动有趣、深入浅出的8周训练计划。它适用于任何一个关心自身健康和健全的人，在这个生活节奏越来越快，或者如作者

们所说，狂躁不安的世界中，有着非常重要的意义。我特别赞赏他们提出的简单的，但对习惯行为极富破坏性的训练方法，即他们所说的“习惯破除训练”（habit releasers）。它们揭示并剖析了一些我们在生活中极度忽视的思想和行为模式，这些我们意识不到存在着的模式，常常极大地禁锢了我们的思想和行为，而这样的人生显然并不全面。

当你将自己交到作者们的手中，接受他们的指导，更重要的是，通过接受他们的建议，实践各种正式或非正式的练习或习惯破除训练。尽管开始你可能觉得有些做作，但是当你开始集中精力，并以善意和宽容面对自己和他人，将相关方法运用于实践，你就会发现，你正在通过自己的双手，塑造自己的人生。本质上，这种训练是一种极端自我信任和信赖的行为。本书提供的富有启迪意义的训练计划，很有可能是你一生仅有一次的难得机遇，它可以帮助你重新认识并善待“一生”，每一分每一秒地活在当下。

我与马克·威廉姆斯相识多年，他是我的同事，曾与我一起编著作品，也是我的好朋友。他是正念领域世界顶级研究专家之一，一直扮演该学科发展与传播的开拓者。他与约翰·蒂斯代尔和津德尔·西格尔一起提出了正念认知疗法。众多研究资料表明，该疗法可以大幅降低重度抑郁症的复发风险，极大地改善了人们的生活质量。他还是牛津正念研究中心（Oxford Mindfulness Center）的创始人。此前，他还在北威尔士班戈大学（Bangor University）创办了正念研究与实践中心（Center for Mindfulness Research and Practice）。在正念干预研究与临床训练方面，两个中心都处于领先地位。现在，在记者丹尼·彭曼的帮助下，马克完成了这部有关正念修养的实用训练指南。希望你通过参加

这一训练计划，进一步探索一个“狂野而珍贵的生活”，在它的指导下以更富有智慧和更全面的方式享受人生。

乔·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn)

于马萨诸塞州波士顿

2010年12月

目 录

致 谢 1

序 言 / 乔·卡巴金 1

第 1 篇 无意义的忙碌 1

在喧嚣的世界中获取安宁 _ 9

幸福在等待 _ 13

第 2 篇 为什么攻击自己 15

我们困惑的思想 _ 20

摆脱恶性循环 _ 31

第 3 篇 认识你的生活 33

大脑“行动”与“存在”模式的 7 个特点 _ 39

有意识地换挡 _ 46

生根的快乐 _ 47

正念与坚韧 _ 53

- 第4篇 8周正念禅修简介 57
- 习惯破除训练 _ 63
 - 为禅修准备时间和空间 _ 64
- 第5篇 正念禅修第一周：认识自动驾驶状态 69
- 小水果，大内涵 _ 79
 - 身体与呼吸的正念禅修 _ 82
 - 装满蝴蝶的大脑 _ 90
 - 习惯破除训练 _ 91
- 第6篇 正念禅修第二周：关注你的身体 93
- 脱胎换骨 _ 99
 - 身体扫描 _ 99
 - 习惯破除练习：出去散步 _ 109
- 第7篇 正念禅修第三周：迷宫中的老鼠 113
- 建设与改造 _ 119
 - 将正念融入日常生活 _ 120
 - 耐心对待游离的意识 _ 129
 - 3分钟呼吸空间练习 _ 129
 - 习惯破除训练：电视评估 _ 133
- 第8篇 正念禅修第四周：离开谣言工厂 135
- 揭露谣言工厂 _ 142

- 声音和想法禅修 _ 143
- 观察想法和感受 _ 148
- 3分钟空间禅修练习 _ 154
- 习惯破除训练：去看一场电影 _ 159

第9篇 正念禅修第五周：直面困难 161

- 悄悄靠近接受 _ 170
- 有时似乎毫无变化 _ 177
- 呼吸空间训练：将所学知识运用到日常生活当中 _ 180
- 习惯破除训练：播撒一些种子（或者照料一株植物）_ 182
- 艾拉娜后来怎么样了 _ 183

第10篇 正念禅修第六周：深陷过去，还是活在当下 185

- 这可能很艰难…… _ 201
- 训练之中的善意 _ 205
- 将呼吸空间拓展到消极想法 _ 206
- 习惯破除训练 _ 207
- 爱因斯坦的天才与智慧 _ 209

第11篇 正念禅修第七周：你是从什么时候不再跳舞的 211

- 只工作不娱乐 _ 218
- 尝试再次舞蹈 _ 221
- 面对巨大压力和疲惫时，玛丽莎获得的认识 _ 234

第 12 篇 正念禅修第八周：喧嚣但珍贵的生活 237

在喧嚣的世界中获取安宁 _ 242

作出选择 _ 247

注 释 253

资 料 267

索 引 275

第 1 篇

| 无意义的忙碌



你是否还记得上一次躺在床上，辗转反侧难以入眠的情景？你拼命让自己纷乱的思绪平静下来，希望喧嚣的脑海趋于安静，好让自己睡上一会儿。但是，无论你怎么尝试似乎都徒劳无功。每当你强迫自己停止思考，思绪反而变本加厉，更加活跃。你劝自己不必担忧，却突然发现还有无数新问题让你忧心忡忡。你整理一下枕头，翻身选择一个更加舒服的姿势，结果思绪很快又飞奔起来。夜越来越深，力气被一点点榨干，你感到越来越脆弱，精神几近崩溃。等闹钟响起时，你已精疲力竭，满怀无名怒火，糟糕的心情无以复加。

整整一个白天，你遭遇的问题正好相反——你希望自己高度清醒，却忍不住哈欠连天。你表面看上去是在工作，实则完全心不在焉。你根本无法集中精力。你双眼布满血丝，眼袋肿起老高。你浑身疼痛，脑海空空如也。你用空洞的眼神一直盯着办公桌上成堆的文件，希望以一些事、任何事，能让自己打起精神，开始一天的工作。参加会议时，你满眼困意，哪里还能提出什么建设性意见。仿佛你的生命正在从你的指缝间悄悄流逝……于是，你变得更加焦虑、不安和疲惫。

本书将告诉你，在这些极度烦恼和狂躁的时刻，怎样获得安

宁与满足。换言之，本书将指导你“重新发现”安宁与满足；无论我们感觉多么无法自拔和心烦意乱，每个人的内心深处都潜藏着安宁与满足的源泉。我们狂躁不安的生活方式禁锢了它们，但它们一直等待我们的解救。

之所以这样认为，我们——还有我们的同事——来自牛津大学或世界其他著名科研机构，对忧虑、压力和抑郁的研究已经超过了30年。本书发现了获得持续快乐的奥秘，告诉你如何成功处理焦虑、压力、疲惫，甚至重度抑郁等问题。这是一种深植内心的快乐和安宁，有助于促进深层次的对生活的真挚热爱。它慢慢渗透到你从事的每一件事情，当生活中出现最坏的变故时，它能帮助你更熟练地面对问题。

这是一种早在古代就被人们充分认识的秘密，至今在世界某些文化中仍然有着强大的生命力。然而，当今西方世界的大多数人，早已忘记了如何享受更高质量和更加快乐的生活。事实上，情况比这要糟糕得多。尽管我们如此努力地追寻快乐，结果却错过了生命中最重要的部分，毁灭了我们一直渴望的内心安宁。

我们编写本书的目的就是希望告诉你，在何处寻找真正的快乐、平静和满足，如何依靠自己的力量重新发现它们。它将教给你如何逐步远离忧虑、压力、痛苦和疲惫。我们并不能承诺永恒的极乐状态；任何人都有痛苦和困顿的时刻，自欺欺人是幼稚和危险的想法。然而，我们可以不再痛苦地挣扎，而以另一种方式品尝人生。

在随后的章节和赠送的光盘中，我们提供了一系列简单的训练方法，你可以非常方便地运用于日常生活当中。这些方法的基础是正念认知疗法（MBCT），该疗法是在美国麻省大学医疗中心（UMass Medical Center）乔·卡巴金博士（Jon Kabat-Zinn）