

只想静下来

心都静了，还有什么好怕的。

Quiet

(美) 斯蒂夫·弗洛沃斯
鲍勃·斯塔尔 著
杜雪莹 译

走得太快，想得太多，心也累了，
是时候静下来，一个人，
理一理烦乱的念头，修一修疲惫的内心，
然后，清醒地走下去。

如果还能静下来 一切都可以重新开始

Living with
Your Heart Wide Open



印刷工业出版社

只想静下来

心都静了，还有什么好怕的。

Quiet

(美) 斯蒂夫·弗洛沃斯
鲍勃·斯塔尔 著
杜雪莹 译

 印刷工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

只想静下来 : (美) 弗洛沃斯, (美) 斯塔尔著 ; 杜雪莹译. — 北京 : 印刷工业出版社, 2013. 1

书名原文 Living With Your Heart Wide Open

ISBN 978-7-5142-0758-3

I. ①只… II. ①弗… ②斯… ③杜… III. ①自我
评价 IV. ①B848

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第288430号

版权登记号: 01-2012-8390

LIVING WITH YOUR HEART WIDE OPEN: HOW MINDFULNESS AND COMPASSION
CAN FREE YOU FROM UNWORTHINESS, INADEQUACY AND SHAME by STEVE
FLOWERS, MFT AND BOB STAHL, PHD, FOREWORD BY TARA BRACH, PHD

Copyright: © 2011 BY STEVE FLOWERS AND BOB STAHL

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS
through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright: 2012 Beijing Xiron Books Co., Ltd

All rights reserved.

只想静下来

作 者: (美) 斯蒂夫·弗洛沃斯 (美) 鲍勃·斯塔尔

译 者: 杜雪莹

责任编辑: 王 彦

特约监制: 何勇斌 马百岗

特约策划: 耿璟宗

特约编辑: 裴向敏

出版发行: 印刷工业出版社 (北京市翠微路2号 邮编: 100036)

网 址: www.pprint.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

开 本: 700mm×980mm 1/16

字 数: 164千字

印 张: 14

印 次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

定 价: 29.80元

书 号: ISBN 978-7-5142-0758-3

自序：静下来，是一种生活方式

现在我要花点时间，
削削土豆，洗洗莴苣；
煮煮甜菜，擦擦地板；
清洁水槽，清空垃圾，
全神贯注在每天的生活中。
我要找点时间释放自己，
邀请我的身体、我的大脑，
呼吸、思想和疯狂的冲动，
都来一起晒晒太阳吧。
没时间因为总想着别处更好而迷失自己，
没时间因为想着去别处得到更多而迷失自己，
无法辨别此刻是否满意。
给我一个小铲子，
现在该尝尝到底是什么滋味。

——禅宗作家：爱德华·艾思比·布朗

我们都听过这样的建议，过好每一天；我们也听过这样的建议，活在当下。



这两个建议都很棒，不过，我这里要说的“静下来”更棒，因为它不仅是前两个建议的前提、动力，也是结果。

很多人问过我，人是万物灵长，那么聪明，为什么还会有那么多烦恼和痛苦呢？我的答案是：心不静，烦恼自生。

痛苦时静下来，是要探究苦痛的根源，培育平静和愉悦的心境。当你越来越了解是什么滋养了自己那些缺失、羞愧和无价值的感觉，你会感觉好一些。静下来的目的既不是缓解痛苦，也不是让痛苦可视化，它是对当下发生的事情有意识地觉察，但不做任何判断。

烦乱时静下来，是要从各种依附、厌恶和无知觉的束缚中体会自由。它在精神发育里扮演了一个极其重要的角色，给予你一种能力，摆脱扭曲和误解，使你更清楚地观察精神的运作。它更像一个带有目的性，但不反应的观戏者，而非纠结于情节中的演员。用这种方式观察你自己，便能开始识别出自己老旧的习惯性反应，学会更娴熟、更轻松地回应周遭的事。

迷惘时静下来，是让你学会如何直接与生活建立关联，而不是执着于你对于生活的预想。

没有任何人可以代替你做你的事情，就像修习静下来的人们有一句老话这样说：“你不能用我的鼻孔来呼吸，我也不能用你的。”

.....

静下来，是一种生活方式，可以用正式和非正式两种练习方式实现它。

正式的练习，是说每天需要专门花一些时间来有意识地坐着、躺着或站立着来进行一些冥想练习；非正式的练习，是要把“静下来”的意识带到日常生活中。对每天的工作和经历都保持静下来的心态，意味着，你能真正地过好每一刻。你可以在刷牙、洗碗、走路、工作、谈话、吃饭、叠衣服、与家人或朋友相处，或做其他任何事的时候，都保持静下来。

佛教说，心是福田。如果你的意图是向善的，结果也会是有益的。相

反，如果出发点是恶的，那结果也必然无益。从这点看来，善意可筑天堂，恶意可造地狱。这是个好消息，因为，这说明你有强大的潜力向积极的方向改变。静下来的练习，能增强内在对善恶的判断力，能帮你看清是怎样的无意识驱使着你的行为，让你走出改变最重要的第一步。

在这本书里，我们会向大家介绍几种比较正式的练习，包括“呼吸式冥想”“身体扫描”“自怜式冥想”和“仁慈式冥想”。我建议大家每天花45分钟左右来进行某种“静下来”的练习，如果实在挤不出那么多时间，30分钟或15分钟的练习也是可以的。没错，哪怕是一分钟的“静下来”也是有用的。尽力而为，不管修习了多长时间，这都是你给自己的一份美好的礼物，而这份礼物，是别人给不了你的。

现在你可能有些担忧，因为要在日复一日的生活中保持“静下来”并不容易。这可能是无法避免的，所以千万别觉得这是你的不足——每个人都可能如此，即使是最有经验的禅修练习者。关键是，要带着一份善意去练习。当你发现自己走神了，请承认你对已经发生的事情做不了什么，重新开始就好了，重新注意到当下，接受一切可能性。

请相信，静下来，并不是你必须去获得或者学习的东西，它本身就存在于你的心里。只有体会当下，我们才能更接近它。一个简单却深刻的真理是：当你意识到你不再停留在这一刻时，你再一次经历了现在。所以，你可以时时保持静下来，它一直都在你周围。

楔子

当你在反复检验你身体内的自我身份时，你会发现，它与你想象中的形象相距甚远。

那么，这个体内自我到底是谁？它是你长期坚持的思考，或者是你根深蒂固的想法，又或者是你植入心底的信念所形成的？它是你的情绪、习惯、行为，或者个人过往的累积沉淀？它是你的吗？你的身体内部又是怎样一回事？

按照常理来说，你会顺理成章地把这个体内的自我称作“我的身体”，但经过一番认真思考后，你会明白其实这个自我并不是你。比如一辆轿车，我们可以把它叫作福特，但是把它拆解成零部件之后，“福特”这个称号无迹可寻，无名可依，和其他车的各个组成部分毫无二致。

长期忙于确认与自己体内的自我相对等的身份，会带来很多不必要的痛苦。造成这种不良后果的根源，来自各种主观性判断。这种类型的判断，大多是来自我们从小所受熏陶的文化、时代以及社区环境。

我们每个人都会受到身处的大环境的限制。我们都要经历受伤、生病、变老和死亡。我们的自我意识，形成于幼儿时期，然后自我的认知和信念开始逐渐强化，慢慢形成了我们自我定义和自我约束的特性。这个自我，主要受到早期人际交往的影响，于是我们会倾向于关注和肯定先入为主的思想 and 事物，然后再从中筛选出所有异类。所谓自我封印，其实就是屏蔽了我们

其他的可能性，把对人生的意识和命运，封印在年少时形成的那种自我认知中。

这个自我，最终变成了一个信仰的监狱，扭曲着我们对自我到底是谁的了解。

请仔细看：你的手掌、你的手指，或者被头发覆盖的头脑是否都属于你？是谁在透过你的眼睛往外看？谁在用你的双耳聆听？谁在和你高谈阔论这些事情？就像笛卡尔所说的那样：“你是否就是正在思考的那个人？你是否一直保存着你思考的回忆？”

你的思考 and 他人谣传的故事，都在发生质的变化——有些东西只有在进行静心实践的时候才会看得清楚和彻底。说起静心意识的优点，你可能会认识到，其实故事中的“我”不过是各种思考的一种创造物。它们需要一个主角，因此，它们创造的这个自我，实际上具有相当大的延展性，它或好或坏，完全取决于你当时所处的情绪。当你处在一种快乐的情绪中时，你记得的全是胜利雀跃的事情。当你处在一种悲伤的情绪中时，你想到的全是可怕的失败经历和数不尽的哀伤。

你在某个特定时间内给自己讲的故事看似成了无法辩驳的证据，证明你是谁，你是怎样的人。你可以成为一个检察官，可以在任意一个陪审团面前证明案件的真实性。你也可以是英雄或者小人，是受害者或者一个富有创造力的天才。这些故事重复的次数越多，你就会更加相信自己就是这样的人，因此，罪恶感也会随之加深。

在培训静心减压过程中，有一位女士曾说过：“在我整个成年生活中，我几乎没有一天不骂自己愚蠢。”此时另外一个人深有同感道：“我也几乎每天都会骂自己是笨蛋。”也许你认为这种类型的自我对话发生的可能性很小，但是不幸的是，事实并非如此，我们都对自己如此指责过——而且频率非常高。

那么，如何才能从惯性思考误区中解脱出来？答案是：修习静心。

通过静心冥想和静心自我探索，你会找到这种消极的自我对话方式来源于哪里，并且弄明白为什么你会对自己如此严谨刻薄。不过有一点可以确信，缺乏自我疼惜是其中最主要的因素。我们首先可以确定，每个人体内的这种情绪都起源于疏离感，失去了与生活的互联性。所以，你需要使出浑身解数同自己讲和，让自己平心静气、胸襟宽广。

获得真正平静的地方只能是你的体内。我们将通过这本书帮你连接你的内在精神，治愈伤痕，找回自我疼惜的能力。我们也会探索研究无存在价值和羞愧感的诱因，引导你通往自由之路。你将学会如何实践静心冥想和静心自我探索，了解真正的自己。最重要的是，你可以通过这种方式找到通向自我完整的阶梯，让接受能力变得更强大，找到真正地连接你和他人以及这个世界的沟通桥梁。

我们会悉心引导你实践静心冥想，开始会采用短暂而直接的实践步骤，例如花5分钟左右的时间维持某种精神集中状态。有时我们会给你讲解静心实践带来的好处。请记住，在你做静心实践的任一阶段，都得有目的地协调你当时的个人体验，哪怕是一些小的实践、小的细节，也能给人带来很大的好处。简而言之，本书提到的实践方法会给读者提供更深刻的见解分析以及更基础性的治愈技巧。

读这本书并不是为了获得多少阅读快感，它是一本帮你学习并实践如何积极面对生活的指导手册，并根据不同的深入实践帮你形成不同的见解。所以，希望你能慢一点阅读，看完每一章节，进行细细的思考，享受并喜欢整个静心实践之旅。

在这里，请让我们先做一段短暂的冥想和内心投射。

维持上述的这种静心，进入准备状态，持续5分钟左右的时间。在你正式开始前，你可以舒展一下身体，然后坐下或者躺下来。总之尽可能让自己

感觉舒服点，同时又能保持警觉。如果你愿意，可以选择闭上双眼，又或者要是感到舒服的话，可以眯缝着眼。保持这种状态，现在慢慢进入静心呼吸，注意力集中在呼吸感官体验上。呼吸是实现静心的最佳方式，无论你走到哪里，你都离不开呼吸，借此你可以随时协调你身体的知觉。

开始冥想之前，首先恭喜自己开始体验这次实践静心和自我疼惜的旅程。这是一次全新的开始，要明白踏出远离无存在价值感的第一步无比重要。

接下来，把你的注意力转向你的身体、精神和情绪上，感受它们各有什么感觉。今天可能是你的身体第一次缓慢下来，把注意力和意识都集中在自己的身体上。感觉进入身体和思维，看看你眼前有什么出现，是否有紧张感或者放松感。让体内的感觉自由蔓延，可能会有过去的记忆，可能会有对未来的憧憬，还会有希望、梦想、担心、受伤的感觉和愉悦的感觉，恐惧或者其他任何一种经历知觉。

无论身体有什么感觉，都要保持这种全身心的状态，你要做的就是接受这些感觉并任其扩散。此外，你什么都不必做，不必治愈、分析或者解决。给自己最大的自由，毫无顾忌地肆意走动。

现在，来到冥想的结尾阶段，恭喜你顺利完成这段时间内的实践，它能直接有助于提高你的身体健康和生活幸福。



第一章

放慢你的呼吸，让自己慢慢静下来

001 楔子

001 第一章 放慢你的呼吸，让自己慢慢静下来

注意你的呼吸，它可以让你在难过的时候，找回自己的平静。在你觉得有压力、不安或者被不如意的想法和情绪困扰时，停下来，呼吸一下。这样能给你一点空间，或者让你选择一个不同的方式来面对现状。

025 第二章 对自己的缺点微笑，重新评价它

在所有奇妙的思想中，我们对自己和他人消极的评判是精神意识的最爱。消极的判断可以瞬间产生，并关联到几乎所有的事物。静下心来，扪心自问，我们才了解自己是如何看待事物，尤其是如何看待我们自己的。

039 第三章 与情绪共处，感受它、接纳它、品味它

诺斯替多马福音引用耶稣的话说：“如果你清楚地知道什么是真正的你，你将会拯救你。如果你不知什么是真正的你，你将会毁灭你。”这就是情绪的真理，当我们抑制它们，它们就会变得具有毁灭性。我们该承认那些自己并不喜欢或一点也不想要的情绪，并与之共处。

059 第四章 充分感觉你的身体，听听它在和你说什么

你感觉不到自己真正想要的是什么，几乎意识不到自己身体发出的信号。而身体承载着你的整个生命中的所有思想、情感、梦想、回忆，还有你所有的经历。所以，熟悉地辨识出不如意的情绪和思想所引发的身体信号，并利用这些信号来提醒自己，你才能正确看待正发生在自己身上的事。

077 第五章 慢慢清理头脑中的每一个想法

你可能还在想，为什么有这么多重复的思绪和较劲的纠结，即便是在你觉察自己有多经常地被卷入羞愧和自责的故事中后。其实，你也会慢慢觉得纠缠于这些琐屑中真没什么必要。探索羞愧和自责情绪产生的根源，你会发现自己可以选择不纠结的。

093 第六章 和错误的念头说再见

构成羞愧的因素并不非得是恶性犯罪事件，到最后它也并不完全是在于你做了什么或者没有做什么，而是在于你会因为你给自己定义了自己在过去事件中做得不好而责备自己。

111 第七章 说一些话，温暖自己

自怜是指把你愿意给予他人的东西给予你自己。这意味着对自己友善和关爱，而不是严厉和批评。这是即使你不完美也接受自己的一种方式。当你在自怜中重新爱自己、宽容自己时，你会更幸福，对他人施展仁爱 and 怜悯的能力也会有所增长。

133 第八章 对自己的一切说“我爱你”，不论好坏

让你的心灵完全对爱敞开，接受现在所拥有的一切和学习去包容所有的——好的、坏的、丑恶的和在包含喜怒哀乐的无尽路途上产生的所有思想和感情。这个是很难做到的，需要很大的勇气。对所有的遭遇说声“我爱你”，它会是一剂强大的治愈心灵的良药。



147 第九章 给自己一个拥抱，给敌人一个拥抱

当你改变你的态度，净化你的心灵时，你需要培养：对自己保持和睦，对你伤害的人保持和睦，对伤害你的人保持和睦。拥抱自己和他人，宽容实际上是让自己的身心自由。

161 第十章 淡定地接纳自我，找回自己本来的样子

有时好像有什么阻隔、限制我们的想法，阻隔我们对最亲近的一些人的好感。当完全回归真实的自我，我们会发现生活中每一刻的新鲜和独特。尽管我们没有特别去留心，但我们能体会到完整感，即从属于这个和我们在一起的世界的感觉。

187 第十一章 安安静静，走向健康的生活

没有什么工作比调理好我们身体内部情绪和心境更为崇高和重要。你治愈你自己就等于治愈整个世界。带给世界和平首先始于你、我、他的本身的平静、平和。当你学会了智慧生活、专注生活、平静生活，你会生活得越来越自由健康，毫无羁绊痛苦。



第一章

放慢你的呼吸，让自己慢慢静下来

享受这趟旅程



在这一章里，你将学习到一个基本的静心练习：呼吸式冥想。

这是一个让你着眼于当下很有用的方法。记住，注意你的呼吸，是任何时候都能将你带回此时此地的方法。我们极力推荐各位读者每天都进行这个练习，保持一生。每天在你起床时，花几分钟来做一些这个练习，为这一天设定一种基调，也建立一种生活得更幸福的信念。注意你的呼吸，也可以让你在难过的时候，找回自己的平静。在你觉得有压力、不安或者被不如意的想法和情绪困扰时，停下来，呼吸一下。这样能给你一点空间，或者让你选择一个不同的方式来面对现状。