

帮助数十万人找到快乐的**顶级**心灵导师

用**28天**，教你轻松掌握**风靡全球**的冥想练习法

让你在静谧中**感受呼吸**，**优雅地平衡**忙碌的身心

冥想的力量

28天，
体会真正的快乐

REAL HAPPINESS

THE POWER OF MEDITATION: A 28-DAY PROGRAM

【美】莎朗·莎兹伯格 (Sharon Salzberg) 著
董智颖 郭薇 漆文欣 译
王建华 审校



《纽约时报》
畅销书



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

AL HAPPINESS

E POWER OF MEDITATION: A 28-DAY PROGRAM

冥想的力量

28天，
体会真正的快乐

【美】莎朗·莎兹伯格 (Sharon Salzberg) 著

董智颖 郭薇 漆文欣 译

王建华 审校

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

First Published in the United States under the title:

REAL HAPPINESS: The Power of Meditation

Copyright © 2010 by Sharon Salzberg

Published by arrangement with Workman Publishing Company, Inc., New York.

Design by Yin Ling Wong

本书简体中文版专有出版权由 Workman Publishing Company, Inc. 经由 Big Apple Agency Inc. 授予电子工业出版社。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2012-4716

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

冥想的力量: 28 天, 体会真正的快乐 / (美) 莎兹伯格 (Salzberg, S.) 著; 董智颖, 郭薇, 漆文欣译. —北京: 电子工业出版社, 2013.6

书名原文: Real happiness: the power of meditation: a 28-day program

ISBN 978-7-121-20469-2

I. ①冥… II. ①莎… ②董… ③郭… ④漆… III. ①心理保健—基本知识 IV. ①R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 106152 号

策划编辑: 李 欣

责任编辑: 张 冉

印 刷: 三河市双峰印刷装订有限公司

装 订: 三河市双峰印刷装订有限公司

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: 5.625 字数: 128 千字

印 次: 2013 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 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 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

本书荐语

内容清晰，简单易懂，贴心睿智。仅此一书便可改变人生！

——杰克·康菲尔德，著有《踏上心灵旅程》和
《狂喜之后》

阅读本书既像结交新友，又像与老友重逢。莎朗·莎兹伯格以其优雅之姿让冥想融入生活，为我们展现如何觉悟。这是一部深刻、热情、迷人的杰作，我希望将其介绍给每一个相识之人。

——马克·爱普斯顿博士，著有《没有思想者的思想》和
《未瓦解的破碎》

曾有人试图对冥想练习和方式进行完整地梳理，但没有人像莎朗·莎兹伯格这样，以高超的技巧，极为清晰地传达了这些经历。通过二十八天的训练，这位最真诚的老师将让你了解自己。这是我们最喜爱的老师带来的礼物，一份来自 2500 年前，却是完全现代化的礼物。

——史蒂芬·利文，著有《谁之死》和《逐渐觉醒》

本书机敏睿智，与时俱进，莎朗·莎兹伯格以亲身体验和友善之心编写而成。初学者能够轻松理解，从中获得鼓励，专业人士也可有所启示。

——西尔维娅·布尔斯坦，著有《幸福源于内心》

我常建议那些压力过大的患者练习冥想，但大多数人不知道从何开始。本书就是一本完美的冥想引导书，初学者需要了解的所有内容都在其中。

——弗兰克·利普曼，著有《复苏》

本书是名副其实的冥想百宝箱。本书清晰易懂，博学睿智，其中多样的冥想是莎朗·莎兹伯格对数千人的教学所得。她的语言风趣亲切，充满智慧，冥想教学实用易懂。就冥想的理由和方法而言，本书是最佳选择。

——琼·哈利法克斯禅师，乌帕亚禅修中心创始人

在本书中，莎朗·莎兹伯格规划出一个渐进教程，在短短28天内进行正念、内省和仁爱训练，并将其融入生活当中。本书作者是当今西方国家最富盛名的冥想教师之一，阅读本书是学习佛教冥想的捷径。

——卓千彭洛仁波切，著有《通往自由之路》

自主进化是一个重要的新兴领域，深受爱戴的佛教先驱莎朗·莎兹伯格老师通过训练专注力和发展智慧对这一领域做出

了新贡献，这本畅销书讲述的正是通过冥想觉悟的力量获得真正的快乐。莎朗以古老永恒的冥想为基础，借助现代的神经科学研究和经验神经实验，设计四周课程以训练内省冥想、正念和她特有的仁爱，以此明确地指导我们发现自我，发现我们存在的原因，以及如何让人生更加充实，世界更加和谐。我衷心将此书推荐给所有正在寻求自我实现、内心和平、身体健康和心灵启示的朋友。

——苏里亚达斯喇嘛

莎朗·莎兹伯格为世界和平贡献了一份礼物。

——艾莉丝·沃克

致我的老师，
他们深刻地认识到冥想的力量，
并一直相信我（我们所有人）也能够认识到。

目 录

- 1 引言
- 5 什么是冥想？
- 6 注意力，注意力，注意力！
- 8 通过冥想训练注意力的三个关键技能
- 13 为什么冥想？
- 18 冥想的科学性
- 23 踢开大门
- 25 第一周 专注
- 28 冥想前的准备工作
- 31 练习前瞻
- 33 核心冥想：呼吸
- 37 倾听冥想
- 39 全身放松打量冥想
- 40 一整天的微冥想
- 41 本周反思
- 45 常见问题解答

52 感悟随行

56 第二周 正念和身体

58 练习前瞻

61 审视身体冥想

63 行走冥想

66 身体感觉冥想

69 日常活动冥想

69 饮茶冥想

71 本周反思

73 常见问题解答

75 感悟随行

77 第三周 正念和情绪

81 棘手情绪大集合

83 练习前瞻

84 情绪冥想练习

86 棘手情绪冥想练习

89 积极情绪冥想练习

90 沉思冥想

92 本周反思

93 忌讳

94 常见问题解答

100 感悟随行

104	第四周 仁爱
109	练习前瞻
110	核心冥想：仁爱
113	受到心理或生理伤害时的仁爱冥想
114	针对护工的仁爱冥想
116	发现优点的冥想
117	平息内心批评的冥想
118	行走仁爱冥想
119	仁爱冥想练习圈
120	本周反思
122	常见问题解答
126	感悟随行
128	十种深化练习的方法
131	接下来的几周 继续练习
138	常见问题解答
141	继续反思
143	原版书光盘释义
157	资料来源与练习指导
160	冥想所需物品供应
161	注释

引言



本是一名后备役士兵，他在伊拉克服役时就开始冥想。我通过电子邮件对他进行指导。他告诉我，冥想能够帮助他处理每天都要面对的压力和创伤，坚持自己内心最深层的价值观。

赛拉想要做一名合格的继母。她认为学会冥想可以更加耐心地倾听，更好地协调这个新家庭中的复杂关系。

戴安在一家大型媒体公司任部门经理，也是我冥想课的学生。她说，她当时正在寻求工作与家庭之间的平衡，无论办公室有多么乱，她都试图清晰冷静地与同事沟通。

杰里是一名消防员，“9·11”事件发生后，他是第一批赶到世贸中心处理遇袭事务的队员；埃琳娜要集中精力准备房产证考试；罗茜希望更轻松地应对慢性背痛。

丽莎拥有一家小型餐饮公司，她不希望自己的大部分时间都像在梦游。她说：“我像在自动驾驶舱里，精神游离。我十分担心那些还未完成的事，担心我的未来。现在我已经完全处于迷失状态，过得好像根本不是自己的生活。

以上部分学生的名字和身份信息有所改动，但他们的动机都是真实的，练习冥想也的确改善了他们的生活。

三十六年来，我教过上千人冥想。教课地点是内省*修行社，这是我于1975年在马萨诸塞州巴赫镇与他人合办的康复中心，我也在世界各地的学校、公司、政府机构和社区中心教过课。听我讲授冥想技巧的学生来自各个社会阶层，有着不同的社会背景和迥异的信仰，其中包括企业家、教师、警官、运动员、军队牧师、军医、医生、护士、烫伤患者、囚犯、家暴收容所的一线服务人员、青少年和新晋父母等。

他们只是社会大潮中的一角，美国国家卫生统计中心于2007年发布的调查显示，在2006年中，有超过两千万美国人练习冥想。调查人员得知，他们进行这种练习是为了提高整体健康水平，缓解压力、焦虑、疼痛、抑郁和失眠，或者应对心脏病和癌症等慢性病症状及其带来的精神压力。

我发现，人们想要做决定、改掉坏习惯或者改善沮丧情绪时，也会求助于冥想。他们希望与亲朋更加亲近，身心更加放松，超越自我。促使他们冥想的还有生活中无处不在的灾难，有真实的，有潜在的，也有臆想的。他们希望感觉更加安全、舒适、平静和睿智。隐藏在这些各式各样的动机背后的，是练习冥想的本质，那就是快乐，因为人类在病痛和深不可测的持续变化面前都一样脆弱。

我一次又一次地看到冥想初学者的生活开始发生变化，哪怕他们最初持排斥或怀疑态度。从我的经验来看，冥想有助于平心静气，感受自我，寻求身心的完整，加强人际关系，面对

* 人在接受精神分析的过程中，会逐渐意识到自己的态度和行为背后的原因，内省（insight），指的就是使人获得这种自我了解的过程。

恐惧，这些都是我的亲身经历。

我的冥想生涯始于 1971 年，那时我还是个十八岁的大学生，大三一整年都在印度学习冥想。当时我正在寻求一种实际的方法来减轻痛苦和迷惑，因为我混乱而又不幸的童年留下的阴影每日困扰着我。我四岁时父亲就离开了，九岁时母亲过世后我与祖父母同住。十一岁我祖父去世时，父亲归来，但不久因为自杀被送进心理健康机构，从此以后再也没有出现。

到我大学毕业时，我已经换过五个住家，每次变更都是拜失落感所赐。我一次次感觉被人抛弃，那些抚养我的人都很体贴，但他们无法敞开心扉地谈论我的经历。我开始觉得自己不配拥有好的生活，并把巨大的痛苦、愤怒和困惑埋藏于心，不断让自己更加坚信，我不值得被爱。我一心想要找到一种归属感，一个稳定的源头，让我感觉到关爱与安慰。

十六岁时，我进入位于布法罗市的纽约州立大学读书。大二那年，我因为一门关于亚洲哲学的课程而对佛教有所了解。那种对生活中的苦难坦然无惧的态度吸引了我。我的孤独感得以缓解：我不是唯一的受难者！佛祖（其名意为“觉醒”）是北印度人，生于约公元前 563 年，本是一位王子，后来成为心灵导师。他的语录可以改变人的一生，下面这句就是一例：“即使遍寻全世界，你也找不到比自己更值得去爱的人。”佛祖不仅告诉我们爱自己是可能的，他还将其描述为“我们必须培养的能力”，因为这是我们爱护关怀他人的基础。这一哲理让我那些因为困惑和绝望而产生的痛苦得以缓解。尽管我仍然心存疑虑，但有机会从自我憎恨走向自爱，这像磁石一样吸引着我。我对培养新的宗教信仰并无兴趣，我只是想从如此多的痛苦中得到解脱。

于是我去印度进行一个独立研究项目。到达那里后，我得知有一位德高望重的导师正在引导一些入门者和不同水平的人进行冥想静修。让我略感失望的是，冥想并不如我想象中那么富有异域情调——并没有什么神秘的教学在一束超自然光晕的照射下在黑屋里进行。反倒是先前那位导师用寥寥数语作为练习的开场白：“保持舒适的坐姿，感受你的呼吸。”感受我的呼吸？我有些反感。要感受呼吸，我待在布法罗就行了！但是我很快发现，为了以一种全新的方式将我的经历全部联结起来，仅仅是集中精力吸气和呼气就会改变我的生活，这种方式让我对自己更加宽容，对他人更能敞开心扉。

我刚学会深入看待问题，就发现每个人的天性中都有美好的一面，包括我自己——这一面也许已被隐藏，难以发现，但从未被彻底摧毁。我开始坚信，我应该得到快乐，每个人都应该得到快乐。现在，当我遇到陌生人时，可以知道彼此之间的共同点，由此感觉联系更加紧密。而当我在冥想时面对自己时，不再感觉像是面对陌生人。

因为冥想，我经历了深刻而又细腻的转变，思考问题的方式以及看待自己的眼光都与以往不同。我不必局限于自己过去的想法，无论是儿时还是昨天，甚至是一小时之前。在过去，我会把自己局限地界定为不值得爱的人，练习冥想将我从中解放出来。除去在大学初习冥想时有过一些初始的幻想，我至今仍未进入一种稳定的极乐状态。冥想让我快乐、友爱、平静，但并非每时每刻都是如此，我仍然会有喜怒哀乐，生活仍然有起有伏。如今，我能够更加从容地接受失败，不再有那么强烈的失落感和挫败感。因为冥想让我学会面对一个深刻的事实：一切皆在不断变化中。

什么是冥想？

会呼吸，就会冥想



直白而简洁地说，冥想实质上就是训练我们的注意力，让我们不仅能够更加了解自己的内在状态，也更加了解此时此刻周围发生的事情。一旦清楚当下的情况，我们就可以选择是否按照以及如何按照我们所见去行事。

在接下来的四周里，我们将探索内省冥想的原理，对时刻觉察进行简单直接的练习。首先练习注意力，我们将精力集中在选定的目标上（通常是呼吸），再分散精力，然后让精力再次回到那个目标，如此反复。随后，我们将焦点放宽到当时产生的任意想法、感受和知觉上。

人们通过冥想来改变观念已经有几千年的历史了。世界各大宗教都含有某种形式的冥想练习，但如今的冥想往往处于所有信仰系统之外。根据形式的不同，冥想可分为无声静止练习，借助声音练习和在动态中练习。所有形式都强调训练注意力。

注意力，注意力，注意力！

心理学先驱威廉·詹姆斯在20世纪末写道：“我的经验在于那些我愿意关注的事物，只有我注意到的东西才能塑造我的想法。”从最为基本的层面来看，注意力——我们让自己去关注——表面上决定了如何感受和操控世界。保持注意力集中，才能够找工作、学数学、玩耍、做松饼、瞄准球杆把台球打入球袋、保护孩子以及做手术。保持注意力集中能让我们分辨与外界所做的交易，对亲密关系做出回应，并坦率地审视自身的感受与动机。注意力决定了我们与普通经历的亲密程度，勾勒出我们与生活的关联。

生活的内容和质量取决于觉悟水平——我们往往意识不到这一点。你也许听过那种描述冥想力量的古老故事，通常是关于一个印第安长者，一位祖父（有时会是祖母）把生活经验传授给孙子：“我的心里有两只狼在打架。有一只狼不安，有报复心、忌妒心，内心充满仇恨，善于欺骗；另一只狼友爱、慷慨、诚实、安详，富有同情心。”孙子问哪只狼会赢。祖父回答说：“我喂养的那只会赢。”

的确，任何事情都会吸引我们的注意力，如果我们把精力浪费在无关紧要的负面事物上，它们将吞噬意义深刻的正面事物。可是如果反过来，拒绝处理或认可困难和痛苦，假装这些都不存在，世界将杂乱无章。任何事情都不会分散我们的注意力，以至于无法影响我们的生活。相反，忽略痛苦和困难只是另一种喂养狼的方式。冥想教会我们关注一切人生经历以及自己的每个部分。

我相信你了解精力被各种事物分割的感受：工作和家庭、电子娱乐产品的诱惑，还有大脑里的喋喋不休——脑中浮现早晨与爱人争吵的画面，不停地担心未来或后悔过去；紧张地一直重复当天的待办事项。这些精神磁带的某些部分或许已经陈旧，渗入童年。它们播放了太长时间，几乎已经被我们剔出意识。这也许是刻薄的宣告，宣告我们是哪种人，或者是先入为主的设想，设想世界是如何运作的。（例如：好女孩是不会那样的，男人/女人靠不住，你要为自己着想）

或许，我们甚至不再会注意那些发送给自己的信号，而只是注意随后的焦虑。这些习惯反应通常是终身调节的结果——根据明确的教导和无言的暗示，从父母身上和文化中得到的初始经验。

这种注意力的分散让人略感懊恼，隐约觉得自己处于边缘地带，甚至从未存在。同时也让人感到沮丧，会让你被自己紧张散乱的想法拖得筋疲力尽，这极度危险（想想那些走神的司机可能的遭遇）。在其他方面，我们也可能犯心不在焉的危险错误，如忽略人际关系或对那些至关重要的东西没能引起注意，并做出反应。因为注意力分散，或因为我们确信已经了解情况，所以不去搜索新的重要信息，为此我们错过了很多。

冥想教我们集中精力，只是关注经验和反应的产生，观察而不评价。这样我们就能发现一些过去未曾察觉的不良思想习惯。例如，有时我们可能根据一些未经验证的想法行动（我不值得关爱，你无法劝服别人，我没有能力处理棘手的局面），这些想法会让我们困在毫无结果的格局当中。一旦注意到这些本能反应，以及它们如何削弱我们对当下的关注，我们就能够做出更好更明智的选择，从而以更具创造力的方式，更真诚且更