

这是一本将智慧付诸实践的书籍，她将教会您如何使用正念冥想，并使其成为您日常生活的重要组成部分。——马克·威廉姆斯教授

# Mindfulness

FOR

# 达人迷 DUMMIES<sup>®</sup>

# 正念冥想

# 遇见更好的自己

## 通过此书您将学习到：

- 培养建设性心态，保持快乐，收获健康
- 将正念冥想方法融入您的日常生活
- 通过正念冥想克服压力、气愤、焦虑、沮丧等不良情绪



跟随本书附带光盘中的冥想指导方法，  
保持安宁的心态，收获幸福的生活

◎【英】Shamash Alidina 著

◎赵经纬 刘宁 李如彦 译

 人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS



**Mindfulness**

FOR

**DUMMIES**

达人速

**正念冥想**

**遇见更好的自己**

◎【英】Shamash Alidina 著

◎赵经纬 刘宁 李如彦译

人民邮电出版社

北京

## 图书在版编目(CIP)数据

正念冥想：遇见更好的自己 / (英) 阿里迪纳  
(Alidina, S.) 著；赵经纬，刘宁，李如彦译。—北京：  
人民邮电出版社，2014.10  
(达人迷)  
ISBN 978-7-115-32031-5

I. ①正… II. ①阿… ②赵… ③刘… ④李… III.  
①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第114573号

## 版 权 声 明

Original English language edition Copyright © 2010 by Wiley Publishing, Inc.. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation published by arrangement with Wiley Publishing, Inc.

本书原英文版本版权© 2010 归 Wiley Publishing, Inc.所有。未经许可不得以任何形式全部或部分复制作品。本书中文简体字版是经过与 Wiley Publishing, Inc.协商出版的。

## 商 标 声 明

Wiley, the Wiley Publishing Logo, For Dummies, the Dummies Man and related trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley and Sons, Inc. and/or its affiliates in the United States and/or other countries. Used under license.

Wiley、Wiley Publishing 徽标、For Dummies、the Dummies Man 以及相关的商业特殊标志均为 John Wiley and Sons, Inc.及/或其子公司在美国和/或其他国家的商标或注册商标。未经许可不得使用。

- 
- ◆ 著 [英] Shamash Alidina
  - 译 赵经纬 刘宁 李如彦
  - 责任编辑 刘洋
  - 责任印制 杨林杰
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷
  - ◆ 开本：700×1000 1/16  
印张：18  
字数：285千字 2014年10月第1版  
印数：1-3 500册 2014年10月河北第1次印刷  
著作权合同登记号 图字：01-2013-1016号

---

定价：49.00元（附光盘）

读者服务热线：(010) 81055488 印装质量热线：(010) 81055316  
反盗版热线：(010) 81055315

## 内容提要

本书是一本以通俗、平实的语言，系统地阐述有关正念的理论体系、训练方法和生活方式的读物，分为正念概要、正念基础、正念训练、收获正念成果、十大建议五大部分。本书讲解了正念所坚持的原则，通过系统或非正式的训练，正念将帮助你培养起接受、好奇、仁爱、信任、耐心、全心全意的态度，你可以用全新的视角去看待事物，通过谅解自己和他人得到全身心的释放。

在人们工作日益忙碌、生活日趋紧张的当下社会，调整安宁平和的心灵状态，深入发现自我，正显示出越来越重要的现实价值和良好的社会功效。任何希望在忙碌和焦虑的现实社会中得到心灵安宁和精神幸福的人士都是本书适合的读者群体。

## 作者简介

从 1998 年以来，沙玛什·阿里迪纳（Shamash Alidina）一直在进行正念实践，他在上东方哲学专业的夜校时，就一直受邀讲授短期的正念训练实验课，同时渐渐掌握和深化了正念的精髓。他在进行正念训练和讲授课程的同时，也被正念为其心灵和生活状态所带来的变化深深地震撼！于是，他决定以正念为业，致力于教授正念课程，帮助他人进行正念训练。他为许多成年人讲授正念课程，同时还在伦敦的一所学校为学生授课，在他的努力下，该学校把正念课程纳入了教学计划。

沙玛什在英国威尔士班戈大学的正念中心教授正式的正念培训课程，他同时成功地经营着自己的培训机构 Learn-Mindfulness.com，通过面授或远程教育的方式，向社会公众、训练师、理疗师、临床医生以及企业机构提供专业的正念培训。他还为职业经理人和企业高管开设“健康与安全高管训练班”，向企业高管讲授如何降低压力，提高员工健康水平。他的培训足迹已经遍布全球，包括中东、美国、欧洲等。

沙玛什曾接受过英国多家国家级报纸的采访，比如《周日时代杂志》（Sunday Times Magazine）；他还围绕正念和“不二论”（Advaita）哲学这两大主题，在多家媒体开设正念专题，并定期撰写博客文章。目前，他居住在伦敦，其寓所毗邻美丽怡人的布希公园（Bushey Park）。

## 献 词

这本书是为您——每一位亲爱的读者朋友而创作。衷心地希望，正念训练能让您以及您身边的人，从中受益。

## 序言

坐下来阅读一本书和坐下来享用一顿大餐有许多相似之处，我们（在身体和心灵中）会升腾起对某种美好体验无限憧憬的快感。我们的内心深处会充满好奇，对即将摄入的营养产生某种“饥饿”的意念。面对着眼前这道美食，可以尽情享受这场盛宴：无论是设计精美的图书呈现出的奇妙视觉体验，还是饕餮美食散发出的诱人香味，都深深地令我们着迷。或许，在你读到这些文字时，心底会泛起深深的共鸣和强烈的冲击，但是另一方面，就像许多人所认为的那样：“这种共鸣和冲击的程度是不同的。”因此，你需要猛踩一脚刹车，停下来观察一下，这一刻你真实的体验究竟是怎样的？你心灵的深度和思考的质量是怎样的？你注意到自己身体的什么活动状态？你能感觉到自己的气息随着身体的律动在呼入呼出，还是仅仅“机械地呼吸”？

世间万物，很少有像“正念”这样，如此基础和简单，但却难以用语言和授课去清晰地表达。正念的本源十分简单，只需要你静默端坐，感知自己的体验，全身心地感知，无需其他仅需感知。然而，你可以对前面这句话斟酌十几遍，甚至几百万遍，但仍不知道如何系统地获得实践它的方法，并将其引入日常生活，控制压力、克服挑战。了解正念并将其引入日常生活的唯一方法就是，要全身心实践正念，就像生命之必需。因为在生活的方方面面，正念确是淡泊心性、攻克万难的灵丹妙药。在这个日渐复杂的世界里，当你遭受挑战难以解脱，或面临进退难以抉择时，你对生命体验的感知程度，将直接决定你对痛苦和压力的感知程度。

因此，坐下来阅读一本书和坐下来享用一顿美食的最大差别在于，这本书是菜单的呈现和欣赏，而不仅仅是吃一顿饭那么简单，她文辞隽永、教益深远、予人启发。我们在全世界的许多豪华饭店里看到过精美别致的菜单，但是菜单上的每一道菜吃起来却都没有像它们描述的那么好！本书与这些菜单不同，以直截了当（而又高贵优雅）的方式指向了事物的本源：正念实践——唯有正念实践，能够丰富人们的生活，完善人们的性情，并为人们忙碌而嘈杂的生活中注入宁静、仁爱和平衡的力量。

借用德里克·沃尔科特在他的诗《Love After Love》（大爱之爱）中所用的语言，

我诚挚地邀请您来阅读此书：“坐下来，享用生命的盛宴。”

美国加利福尼亚大学圣地亚哥分校 UCSD 正念研究中心主任、  
临床心理学家、心理学博士  
史蒂芬·D. 希克曼



## 中文版序

正念源自东方佛学，指的是如实地觉察。最近30年，正念在西方世界流行起来，并被广泛应用于心理学与医学领域。目前，仅美国就有数百家医院或临床心理中心为患者提供基于正念的冥想训练或心理咨询与治疗。

大量研究表明，包含正念成分的心理疗法能有效治疗情绪障碍（比如焦虑、抑郁症等），也能有效帮助癌症等严重疾病患者调节情绪和睡眠，促进康复。基于正念的减压训练对于普通人的情绪也有很好的调节作用。伴随着正念在西方的广泛研究与应用，越来越多的实践者参与到了正念的公众启蒙和社会普及中来。

最近几年，有关正念的理论研究和实践在我国开始兴起，有关正念的研究和著作日渐增多。这些著作中，既有科研院所的学者对正念进行的学术分析，也有练习者根据自身实践撰写的体会。然而，我们还需要一些关于正念的启蒙和介绍的书籍，让更多的人了解正念，掌握有关正念的练习方法和技巧，以从中获益。

本书非常系统地阐述了正念的理论和方法，相信通过阅读和实践，每一位读者都将会有所收获。正如每一位读者从书中得到的体验不同，每一位正念实践者在练习过程中的体会也会有差异。但是，只要我们能够坚持在生活工作中运用正念，我们就能体会到她所带给我们的益处，诸如从容、宁静、愉悦与宽容。

社会的和谐、安宁与强大，源于国民心理的和谐、安宁与强大。我们深信，源起东方、风靡西方，如今又重归东方的正念，也一定会对社会与国民的心理富足起到强有力的推动作用。

首都师范大学教育学院心理系 副教授



2014年7月

## 致 谢

在此，我谨向 Wiley 出版社的 Jennifer Prytherch 和 Nicole Hermitage 表示衷心的感谢，因为你们的推动和信任，我得以成功地撰写了这样一本热门和重要的书，并向你们的亲自拜访致以深深的谢意！我还想特别感谢 Jo Theedom，你对我如此众多的问题给予了充分的宽容和耐心，并对你在本书编写过程中的大力支持表示感谢。我还要全心全意地感谢 Wiley 的整个团队，尤其是 Rachel Chilvers、Anne O'Rorke 和 Zoe Wykes，你们对细节的精益求精令我折服——我必须诚实地承认，你们 For Dummies 团队给我留下了太深刻的印象。

向 Sandra 表示特别的感谢，在我无数个夜晚和周末进行正念练习，或我面对笔记本电脑充满疑惑时，你为我沏茶倒水，并分享了我在这一个项目全程的兴奋感。感谢我的兄弟 Aneesh，是你启发了我最初创作这本书的想法。感谢我的父母 Manju 和 Fateh，你们自始至终给予了我充分的支持。感谢班戈大学正念中心的 Sarah Silverton，你对本书一些章节给出了极有价值的建议和点评。感谢 Jon Kabat-Zinn，你的点评和积极支持让我受益匪浅。感谢我的挚友 Maneesh Juneja，你对本书一些章节给予了有益的鼓励、点评和建议。感谢我的挚友 Garry Boon，你的智慧和幽默一直是我快乐的源泉。

我还想感谢 UCSD 正念中心的主任 Steven Hickman，你对我的写作给予了积极的点评，并感谢你为本书撰写了精彩的序言。

最后，我还要感谢 Ramana Maharshi、Nisargadatta 和“水手”Bob Adamson，你们终生致力于启发他人深入观察自己的内心世界，并探索自己真实的价值，令人肃然起敬。

## 译者序

你是否有时会感觉到这样的状态：我们的脚步越来越匆忙，事情越来越多，心绪难以平静，尽管忙碌异常，但是，却总是难以满足，甚至患得患失、顿生焦虑？我们深知人与人之间的摩擦纠葛难以避免，但是当矛盾发生时，我们仿佛首先责怪的永远都是别人，而不是静静地反观一下自己，让自己和对方深陷苦恼？诸如此类。

现代社会的发展日新月异，我们的物质生活水平越来越高，但是与此形成鲜明差别的，却是我们每个人的内心越来越难以安宁，由此影响到人际关系的紧张，导致各种本可避免的心理焦虑，甚至身体疾病。因此，对于每个人而言，在满足物质诉求的同时，如何以更加和谐、积极、自然的心态，完善和丰富自己的内心世界和精神感知，让自己排除焦虑和压力，收获安宁与幸福，已成为许多人，尤其是步履匆匆的都市人的强烈诉求。

在苦于寻求种种答案时，我们身边吹来了正念之风。

正念所坚持的诸多理念和基本原则，都足以使我们深感助益，如沐春风——活在当下，活于现时此刻，忘却对过去的纠缠和未来的忧虑，享受现时此刻的每一个所在、每一种状态；怀着仁爱、好奇、觉醒、感恩、释放、接受、耐心、信任、感激等一切积极、温暖的心态，全心全意地投入正念状态，克服完美主义情绪和消极心态，从失败中发现，全新地去看周围的世界，从终日碌碌、患得患失的 doing 模式切换到泰然自若、井井有条的 being 模式，探索未知的心灵之旅，发现更大的幸福。

这一切，都足以震撼到我们看似“正常”的生活状态，看似“正确”的生命轨迹。至少，在翻译此书的过程中，作为译者，我们已被深深地震撼和启迪，并使我们的态度、观念和行为习惯产生很大的改变。所以我们预想，这种强大的正能量也一定会在每一位翻开此书的读者和更多的人之间继续温暖地传递。

正念源起东方，如今风靡西方；现在这股力量又强劲地吹回来，抚慰神州大地的每一个追寻宁静与幸福的心灵。其实在中国的传统哲学和历史文化里，正念之道我们并不陌生，“四书”之首《大学》在 2000 多年前便提出“诚意正心修身”的静养观，三国名相诸葛亮在《诫子书》中也提出“淡泊以明志，宁静以致远”的修身主张；而推己及人、

换位思考的理念更在诸多学者名家的大作中屡见不鲜。凡此种种。

在生活节奏日益匆忙的当下，回归，已经成为许多人的共同价值诉求。回归心灵的宁静田园，回归人际的和谐相处；抛却外部喧嚣，回归本真自我。

工欲善其事，必先利其器。正念，既是一种心灵哲学和生活态度，又是一套经过长期、严谨的科学实证验证过的科学方法和训练体系。比如本书中详述的正念8周训练体系便是如此，目前在欧美、东南亚等全球许多地方，这套训练体系正使许多人深刻地提升幸福感；而在中国的首都师范大学，以刘兴华教授为代表的一批正念教育先行者已经创造性地将正念引入临床治疗以及公众心灵启蒙，他的足迹踏遍清华、北大、中科院等高校院所，追随者众，好评如潮。

开卷有益，行胜于言。欢迎阅读此书，走入正念世界。

本书译者

2014年6月

# 前言

在我大约 8 岁的时候，我很吃惊地发现了一个事实：我还实实在在地活着，在这个地球上活着！在这个宇宙里活着！当然每个人都如此。但是，感知到宇宙的存在以及我自己也身处其中这一事实，真的让我兴奋异常！于是，我开始四处奔走，把这一消息告诉身旁的每一个人，但是他们似乎难以分享我的兴奋和喜悦之情。我看到成年人机械地上班下班、疯狂购物、和朋友娱乐嬉戏，但是我却有一种强烈而莫名的感觉，就是他们无法沉浸其中、分享他们的情感。意识到这一点，我就像一团怒放的烟花，但是其他人却正误入歧途。

当渐渐长大了一点以后，我开始丧失掉这种好奇和兴奋之感。但是，直到开始接触正念和一系列与此相关的哲学，我又重新发现了生命的真谛——当遇到和其他人相似的困惑时，我却渐渐学会解脱；同时，我也学会了控制压力的技巧和方法。我又继续开始享受追问和探寻生命疑问的乐趣，而且发现，通过正念我可以亲近自然，回归本真，实现我原本追求的哲学化生存。

通过阅读此书，你会了解如何透析生命真谛，重燃信念；你不会为完成未竟之事而终日碌碌、充满紧迫感，而是感知生命的存在并体验生命的快乐；你将学会如何进行正念训练，并将一种全新的生存方式融入日常生活，从而帮助自己管理压力、控制情绪，用各种不同的方法丰富自己的情感。

## 关于本书

本书为你提供了一套如何亲身实践正念的方法，每一章节都深入阐明了正念究竟是什么、如何快速简单地实践正念，以及如何深化你的体验。我开始写这本书的时候是把自己作为初学者，但越写涉及的知识越深入，即便经验丰富的正念实践者也会有许多全新的发现和思考。目前，有关正念的研究正迅速发展，本书中选择了最为核心的正念训练理念和训练方法，它们已被多次验证，并被一致认

## 2 正念冥想：遇见更好的自己

为是十分有效的。

### 本书惯用约定

为了让你更好地阅读本书，我沿用了以下的一些约定。

- ✓ 斜体强调和高亮了一些新词汇和我定义的短语。
- ✓ 粗体文本描述了分计划的行动步骤。
- ✓ Monofont 字体的英文则显示了网站地址。

### 你无需阅读的内容

你不必通读此书的所有部分。本书的每一部分都有一些侧栏灰框，里面有一些很有趣的信息和故事，它们以幽默、诙谐的方式叙事或说理，对你或有启发。你可以读一下，也可以不读——随你所愿。

我希望你能从“智慧语录”图标描述的文字中获得一些有用的信息。

### 本书的假设

在写这本书的时候，关于你是什么样的人，我做了一些假定。

- ✓ 你急切地想了解更多关于正念的知识，但并不确切地知道它是什么，如何训练它。
- ✓ 在你不知道正念是否对你有所帮助之前，你希望尝试各种不同类型的正念练习。
- ✓ 你对正念的各种不同的功用十分感兴趣。
- ✓ 你对尝试一点正念冥想练习并不恐惧。

除此之外，我还做了很多我希望的假定。这本书适用于各种年龄和性别的人，不论你是男是女，不论你是 18 岁还是 88 岁，你都会发现比较适用。

### 本书的内容架构

这本书我分成了五大部分展开，每一部分都涉及了不同的主题，让你学习和训练正念；每一部分又分成了许多章节，详细阐述了各部分的知识与信息。

#### 第一部分：正念概要

我知道你非常急切地想一头扎入正念中并开始训练，但你需要先了解一些基

本概念。在本部分，你会了解正念究竟是什么，正念如何能够帮助你。只有了解了正念的整体框架，才能更好地知道怎样从正念中有所收获，以及有个长远的视野去做正念练习。

## 第二部分：正念基础

每个人都知道，如果想种一棵优良的植物，就需要准备好土壤，确保它成长的环境非常适宜。嗯，你猜怎样——正念也是如此。如果你在一开始就能让自己以正确的态度和动机做好准备，那么你的正念能力会成长得很迅速和强壮。你可以仔细阅读一下本部分，让你的正念土壤能够异常肥沃，这样就有利于让你成为一个正念巨星！

## 第三部分：正念训练

在本部分，你会接触一些严肃一点的正念练习，并了解正念冥想的核心，这些体系已被全球数以万计的人验证过并被证明行之有效。此外，你也能学到如何用正念更好地关照自己，并改善自己和他人的社交关系；同时，你还会了解到许多在日常生活中保持正念状态的智慧方法，无论你需要应对何事，你都可以更加冷静、镇定和理智。

## 第四部分：收获正念成果

对各种不同领域的人而言，正念练习可以带来很强大的成果。在本部分各篇章，你会了解如何使用正念减少压力、焦虑、抑郁、气愤、慢性病和其他顽疾。通过正念不仅能减少消极因素，你还可以通过正念探索更加美妙的世界，让自己感觉更快乐，利用正念激发自己的幸福感。本部分还有一章专门介绍如何教自己的孩子进行正念，以及用正念方式进行家教的一些方法。

## 第五部分：十大建议

每一本达人迷（For Dummies）系列的书籍都有这一部分。十大建议这一部分包括 4 个不同的章节，内容包括：正念生活的十大建议，正念如何帮助你，正念让人陷入困惑的一些常见误解，以及我所喜欢的许多进一步学习的材料，包括书籍、CD、网站等。

## 本书使用的图标

本书中，你会发现零星分布着各种不同种类的图标。这些图标为达人迷系列所广泛采用，其目的是吸引你的注意，将一些重要的知识、有趣的故事，以及一

## 4 正念冥想：遇见更好的自己

些你确实需要了解的方法等单独列出来。



记住：

这一图标是你需要知道的信息，每次遇到这一图标时，你需要格外关注。



尝试：

每次遇到这一图标，你都可以尝试一下它所描述的正念方法和建议。



提醒：

注意图标旁给出的建议，这样会让你避免不必要的问题——远离危险！



智慧语录：

在图标旁边，你会发现一些宝贵的智慧思想和意义深刻的故事。



CD 音频：

CD 音频是本书精选的一些正念冥想练习方法建议。你可以在本书附带的 CD 中找到标识中提到的练习方法。

## 从哪里读起

你可以随着自己的兴趣，随时钻进书里，随时再跳出来。我建议你好利用目录列表，或者目录索引，直接跳转到你感兴趣的部分阅读。从哪里开始，一切由你掌控。如果你是一个完全不了解正念的初学者，不太确定从哪里开始读比较好，那你可以采用传统的方式，从第一部分开始。

我希望你能好好地阅读此书，能够从中发现正念的魅力，挖掘正念的价值，并为你所用。祝福你拥有一个美妙和幸福的正念之旅！



# 目 录

<b>第一部分 正念概要</b> .....	1	<b>第二部分 正念基础</b> .....	27
<b>第1章 发现正念</b> .....	3	<b>第3章 培育正念动机</b> .....	29
理解正念的意义 .....	3	探索你的意图 .....	29
走进正念冥想 .....	5	净化正念的意图 .....	30
使用正念帮助你 .....	6	确立你的动机 .....	31
留出抚慰空间 .....	6	培育愿景 .....	32
享受更大的欢乐 .....	7	为正念做好准备 .....	34
提高工作效率 .....	8	不仅仅是解决问题 .....	34
自我探索之旅 .....	9	坚守你的承诺 .....	35
开始正念探险 .....	10	自律 .....	36
开始航行 .....	10	制定适合自己的承诺 .....	37
克服挑战 .....	11	用强大的动力激励自己 .....	38
探索生命之旅 .....	12	<b>第4章 培养健康的态度</b> .....	41
<b>第2章 享受正念之乐</b> .....	14	态度如何影响结果 .....	42
放松身体 .....	14	观察你的正念态度 .....	42
回归身体抚触 .....	15	培养有益的态度 .....	43
触发免疫系统 .....	16	“接受”的内涵 .....	44
减少痛苦 .....	17	解析“耐心” .....	46
安定思绪 .....	18	全新地“看” .....	46
倾听你的思考 .....	18	臻于“信任” .....	48
做出更好的决定 .....	19	训练“好奇心” .....	49
全力感知 .....	19	“释放”的力量 .....	50
聚焦注意力 .....	20	培养“仁爱”情绪 .....	52
安抚你的情绪 .....	21	全心全意 .....	53
理解你的情绪 .....	22	培育感激的态度 .....	54
差异化地管理你的感受 .....	22	克服消极态度 .....	57
认识你自己 .....	23	避免“速成”方案 .....	57