

《正念禅修》

图书基本信息

《正念禅修》

内容概要

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

正念理论正成为全世界的一个热门话题，但它并非只是一种好的想法或聪明的技巧，而是一种有品质的生活方式，它培养我们开放的心态和温和的坚持，帮助我们重新认识并善待一生。

书中提供了一系列简单却实用的方法，可以有效打破焦虑、压力、不开心和疲惫等恶性循环。8周禅修训练指南，是一个连贯的体系，通过对呼吸的练习、身体的关注以及对周遭事物的觉察，让人集中涣散的精力，发现生活的真正乐趣，每一秒地活在当下。随着练习的深入，你会发现自己的思想、身体和生命都慢慢舒展清晰起来，并用值得信赖的方法来处理各种浮现的问题，是在这个生活节奏越来越快、令人狂躁不安的世界中，寻找内心平静的宝典。

本书介绍的训练方法因其对抑郁症患者的显著疗效，已被英国国家卫生医疗质量标准署推荐为优先治疗方案。但更重要的是，这本书对于没有抑郁的人也同样适用，因为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。

《正念禅修》

作者简介

《正念禅修》

书籍目录

第1篇

无意义的忙碌

第2篇

为什么攻击自己

第3篇

认识你的生活

第4篇

8周正念禅修简介

第5篇

正念禅修第一周：认识自动驾驶

第6篇

正念禅修第二周：关注你的身体

第7篇

正念禅修第三周：迷宫中的老鼠

第8篇

正念禅修第四周：超越谣言工厂

第9篇

正念禅修第五周：直面困难

第10篇 正念禅修第六周：深陷过去还是活在当下

第11篇 正念禅修第七周：你是从什么时候不再跳舞的

第12篇 正念禅修第八周：喧嚣但珍贵的生活

《正念禅修》

章节摘录

版权页： 第二，呼吸还有一个非常重要的特征，它不需要我们的干预便能自行工作。呼吸是自行完成的。假如由我们负责记忆呼吸，恐怕很早我们便忘记了。所以，调整呼吸就像一剂非常重要的解毒药，它可以使我们放弃自己处于控制地位的错觉。关注呼吸使我们可以意识到，在我们生活的核心部位有某种独立存在的东西，它不受我们的身份和目标的影响。 第三，呼吸提供了一个自然而温和的移动目标，在禅修过程中，我们可以将精力集中在它的身上。它在此时此刻将你与现实联系起来。你不可能使用5分钟之前的呼吸，也不可能使用5分钟以后的呼吸。你只能使用当前一刻的气息。 第四，呼吸是一个敏感的监测工具，它可以反应你的具体感受。如果你能清晰地感受或长或短、或浅或深、或沉重或平缓的呼吸，你就能感受自己内心的“气象情况”，可以选择是否采取更为熟练的方式照顾自己。 最后，呼吸还为你的注意力提供了另外一个栖息地，你可以更清晰地观察自己的思想何时徘徊迷茫，何时厌倦不安，何时恐惧和悲伤。即使进行最短暂呼吸禅修时，你都可以了解自己周围的情况。重新关注呼吸，让迫不及待想解决问题的心态平静。呼吸开启新的可能性，让生活按照自己的方式运行一段时间，观察在你没有匆忙前去“纠正错误”的情况下，到底会显现什么样的智慧。我们建议，在随后7天中有6天你应该按呼吸禅修方式练习。这个练习只需8分钟时间，但是我们建议你每天做两次。你可以坐着做，也可以躺着做，或者选择任何你感觉最舒服的方式练习，只要练习期间使你能够最有效地处于清醒状态即可。你也可以自由选择练习时间。很多人发现早晚练习效果最好，但具体时间完全由你决定。开始，你可能觉得很难腾出练习时间，但是正如我们说过的，禅修解放的时间要远远多于它所占用的时间。你必须为自己约法三章，坚持练习，这一点非常重要。虽然它必须经过练习才能见效，但是不要忘记世界各地已有无数研究证明了它们的实际效果。不过，如果你每天按要求的长度练习，就能收到最大的效果。它们可能不会马上见效，你必须坚持。为充分获益，你必须要求自己完成为期8周的练习。不过，的确有一些人表示，第一天他们便觉得更为放松和愉悦。

《正念禅修》

编辑推荐

《正念禅修》编辑推荐：如果你的生活处于压力、混乱之中，性格因此变得暴躁、悲观消沉，缺少正面能量，那么这本书对你将十分合适。它会帮助你获取一种深植内心的快乐和安宁，找到深入骨髓中的幸福之感，以致在最糟糕的境遇中仍然可以心怀勇气；它会清晰你的精神状态，让你站到一个制高点上，对自己和他人充满善意和宽容，以纯粹开放的意识看待事物。书中的8周禅修训练方案，凝聚作者几十年来对正念认知疗法研究的精华，如果你遵循他们的指导，不折不扣地实践他们制订的培训计划，必将事半功倍。这个方案充满着实用性和趣味性，例如葡萄干禅修、巧克力禅修等等，让这种训练过程，如同一位美食家的味蕾之旅，你会发现生活原来还有那么多美好的事物。这种训练会让你更加集中专注，真正融入生活，在内心安宁之中，看清生活的真相。让思想的时间旅行停留在当下，避免因重新体验昔日记忆和预先体验未来事件产生的额外痛苦，就可以重新掌控自己的生活了。不必担心每天为此耽误了时间，这本书为你贡献的时间比你花费的时间不知多少倍，也无需担心操作繁琐，失去耐性，这本书的理念阐释清晰透彻，实践操作简单易行。任何人都可以修炼。它既可以充分发掘固有的生活乐趣，又可以防止忧虑、压力和悲哀等普通情绪进一步恶化。此外，正念禅修并非宗教，只是一种精神训练方法，善待身体和意识的态度才是禅修的核心。它可以帮助你认清消极思想的存在模式，不让它们把你拽入负面情绪的深渊。这本书跟以往的同类书不同之处在于，它立足于实践、实例，打破许多旧日的认知，让你重新认清自我。而随书赠送中英双语正念禅修8周教程CD光盘，是一套简易而有效的正念冥想教程，配合本书使用，会极大地提高训练效果。

《正念禅修》

名人推荐

《正念禅修》

精彩短评

- 1、这本书是我反复翻看，不想扣掉一个字的书。而上一本这样看的书，还是高中的课本。我看了很多种修心的书，大多都跟佛经一样是讲道理，告诉你什么是什么，什么原本不是什么，包括卡巴金自己的正念书，但只有这一本是教你应该怎么做。在当下这个浮躁的社会，有一本书能够帮你规划好你每天需要做的事情，而不是给你摆出道理让你自己理解然后规划，我觉得要有用的多。这本八周的修炼，并不是用八周时间把你的心态修炼好。其实是用了八周的时间教会了你修炼的方法，教会了你看待内心世界崭新的视角。而真正修炼的时间，是八周以后整个人生，是在日常生活中的时时刻刻。
- 溢美之词就不多说了，只有几个我还没有弄明白的问题希望能和看过书的同学讨论。我一直觉得书里面对空间练习法非常强调，但它和身体呼吸练习好像有点重复。
- 2、无善无恶心之体，有善有恶意之动，知善知恶是良知，为善去恶是格物。吾性自足，何假外求？
- 3、纷纷扰扰的尘世，既然无法改变其他，不如改变自己。自修。
- 4、我所接触过目前为止最实用的灵修类书籍。教会我怎么冥想。
- 5、个人感觉，真正的幸福，是在真正获得内心的平静之后
- 6、对想获取内心安宁的人来说，此书确实是一本不错的选择（特别是对患有忧郁症的人来说）
- 7、第一位将禅修引进西方心理学体系并被广泛认可的科学家
- 8、一本简单认识自我，完善自我的书，活在当下，寻找内心的宁静，拥有平凡的信仰。和我想禅修有点不一样。
- 9、刚看了四分之一，理论科学，有实验支持，具体操作可行。一本能让生活变得更平静美好的书，当然，重要的是——要去真正的实践。这本书哪都喜欢，除了翻译。不知道译者和编辑有没有用心，部分句子是不是应该再斟酌一下啊，就这么别扭着出版了吗？建议英语够用的同学直接购买原版的。
- 10、修
- 11、对我来说最有用的疗法。推荐给你们每一个人
- 12、终身受用
- 13、很有帮助的禅修教科书。按照周练习来做会见到成效，目前感觉是内心平静了很多。开篇介绍的正念讲解普及知识，之后的没必要一口气读完，跟着进度走就好。光盘质量问题无法读声音，在网络上找到了代替。
- 14、还行吧，比较通俗易懂
- 15、易懂 不玄乎 不吹嘘 有实践指导性 推荐大家看带光盘的 都是要跟着光盘练的
- 16、这是一个长久的课题。或许一生都需要不断练习。理情行为治疗加禅修。这两样很好的让我做到控制情绪。
- 17、真的很有效
- 18、现代社会的我们需要找到心灵的安宁，想看看这样的书
- 19、懂得禅修，才能修行！
- 20、有具体步骤和静坐指导，简单实用。最后两章尤其实用。
- 21、别让自己一直在自动驾驶
- 22、在见到这本书之前，也参加过一个系列的禅修课程，让我对“禅修”有了很大的认识。《正念禅修》让我惊喜万分，作者非常权威，而且书中配合光盘的课程，让我在家里就可以进行“禅修训练”。这样既节省了时间、金钱，也能收获非常良好的课程，修炼心性。
- 23、看了很多灵修的书，这本书给我的感觉最好，理性，科学，实操性强。
- 24、比较浅显，跟禅修有关系，但不完全。
- 25、我不需要去花时间重温昔日的遗憾或担忧未来，我只想清醒地活在当下。时隔三年，重启禅修。
- 26、有种兴冲冲的点了一道菜，但是吃起来一点都不对胃口，但因为没尽兴到又继续吃，挑三拣四吃了好一阵还是没有爽到的感觉。
- 27、这是一本关于禅修的书籍，我觉得有些深奥。所谓禅修，是一种精神训练方法。当你在烦恼狂躁时，正念禅修可以帮助认清这些消极的情绪和思想，让你获取安宁与满足，重新掌控自己的生活。如果你的生活总是忙忙碌碌，充斥着忧虑、压力和疲惫，如果你不希望安宁和快乐从指缝间溜走，如果你愿意过充实，宁静，平和而快乐的生活，请选择「正念禅修」

《正念禅修》

- 28、从TED演讲，到ANDY的书，实体书成了年底烂尾。幸得此书，两天内听完。
- 29、操作性很强，也有一定的心理学基础。但对我没啥用，我有负面情绪或者要发脾气时候，一个爱豆或者一个冰激淋就能让我冷静下来...
- 30、可操作的倾听内心方式
- 31、这是一本需要静下心来阅读与练习的书，用了半年的时间读完，发现开始真正的走进自己的内心，解释一些自己没有触及到的问题。是的，人生就是修行，自我对话才能更加了解自己、他人以及周围环境，进而获得内心的宁静。
已经在读第二遍了。
- 32、作为正念的普及读物很有实操性
- 33、类似书我买了好多本，我认为这本是最适用的。讲述简练重点突出，方法适用，语言亲切动人，说服力强，令人感受真切，有启迪作用。
- 34、感受当下的brilliant指南
- 35、一直有坚持练习，很不错哦
- 36、需要静下心来慢慢看...
- 37、实操蛮好，是好书，很适合初学，我也建议同时读读卡巴金的一枝花，三十一
- 38、一个心理学的门外汉对它有很强的个人情感崇拜。现在好像不需要啦恭喜自己。哪天需要再翻粗来看。
- 39、想了解正念，以及正念禅修
- 40、看了那么多，不如自己亲身去体验，有些理解知行合一的意义。感谢这本书，可能他会成为我至今为止最重要的一本书。
- 41、正念疗法的具体操作。
- 42、禅定的法门，不过里面那些有点神经质的修炼方式，有待考量，冥想的方式还是不错的
- 43、正念禅修，在喧嚣的世界中寻找心灵平静。很好的一本心理学书籍，推荐看原著
- 44、在我抑郁的时间里一直陪伴我的一本书，这本书让我重新认识了自己。在它的帮助下我才渐渐康复。我会把它推荐给遭受抑郁、失眠困扰的朋友，让大家都找回自己，获得安宁。
- 45、对打坐有一定了解的同学可以不用看这书了，这本书可贵之处在于把静坐的理念扩大化，试图让人行坐睡卧都进入一种类似三摩地的状态，这也正好契合修证要旨。
- 46、一本How to do的小册子 如何活在当下

1、正念禅修，我慕名而来。平凡现实里生活压力，常常让自己心情烦躁、忧虑，于是便迫切的想找到一种方法让自己能够开心些。当我看到这样一本书的时候，便不由得被吸引。最爱的蓝色的封面，水中的倒影，还有那个一定便觉得很有意蕴的字：禅！禅修并非宗教，而书中的正念禅修只是一种精神训练方法，它培养一种直接和直觉的感知能力，了解内部和外部正在发生的事情，从而极大改善自己关注他人和客观世界的能力。书中用了一系列的方法告诉读者，如何做可以有效的改变当今不满意的生活。有些方法很简单，在日常生活中就可以很轻松的做到。通过一系列的方法后，我们可能对世界和生活的看法就会改变。要知道如果我们改变社会，那么就从改变自己做起。那些的难过的痛苦的压抑的事情，在换另一种心态后，就会发现事情原来也没有想象中的那么糟糕。一个潜心的人，会在平凡的生活中发现不一样的美。而那种自由、安逸的心态会在慢慢的学习中能得到体会。禅修可以安定思想，强化自然快乐和满足，消弱焦虑、压抑、哀愁和疲惫感，并能帮助我们重新认识并善待一生。当今社会的压力颇大，人们需要用方法来调节现在的生活，而本书就是一本非常好的参考书籍。禅是一种信仰禅是一种精神。而书中精神的训练方法更是我们平时忽略掉的。在禅修的过程中，我们开始客观的看待世界，而不是按照我们希望它存在的放肆，想要他存在的方式，或者担心它可能成为的方式进行观察。真正体验生活，才能快乐！通过跟随书中的几个循序渐进的方案，对呼吸的练习、身体的关注以及对周遭事物的觉察，让人集中涣散的精力，然后发现生活的真正乐趣，让每一秒地活在当下，享受不曾经有过的新的生活。善待自己，善待身体，生活的质量是由我们的心态决定的，那么禅修是一件让人甘心情愿为了美好生活而愿意去做的事。看过了这么本书后感触颇多，或许是心中所想，便偏爱愈加。当看到这本书时，你会欢喜。没看到时，你会不会想知道禅修的好处？想知道如何才能禅修？如果你也曾经饱受难过的困扰，那么就试试这样的一本书吧，一定不会让你失望的。书的封面漂亮，书的内容也更好，而且里面还有少见的光盘，让我打开书后很是意外也很欣喜。一本好书，能够带给人快乐，而这样一本禅修，会让读者在现在的生活中发现特别的美，不一般的心灵自由，培养我们开放的心态和温和的坚持，抛弃繁华，寻求到内心的平静。珍惜自己，热爱生活！

2、我很忙；我不是在忙着，就是在去往忙着的路上；我不能停止忙碌，除非睡下的晚上，但岂知没有梦的干扰？……这几乎成了每一个在喧嚣都市人的写照。有一次，我站在过街天桥上，向下俯望，桥下人流、车流急匆匆的奔向各自的方向，甚至等红灯的间隙，有行人还不急不可待的闯过去，不肯耽误片刻。真有这么忙吗？真需要这么赶时间吗？我内心无数次问过他们，那些急匆匆的赶路的人们。但我忽略了，我没有问过自己。早晨刷牙的时候，我在想一会上班要穿什么，一想到换季没有合适的衣服，就开始莫名的烦躁；上班的路上，一想昨天没有写完的报告，就有些莫名的紧张和烦闷，尽管这时春花烂漫、纤柳拂堤，我无心欣赏风景；就算在真正属于我的晚上，书、网络、家务让我无一刻闲暇。就这样，我像一只不停旋转的陀螺，我和我的思绪没有得到片刻的安宁。直到看到了《正念禅修》，才知道情绪需要呵护，它使我们拥有开放的心态和温和的坚持，帮助我们重新认识自己。书中提供了八周训练方法，让人们集中涣散的精力，真正关注自己的内心，与情绪对话，友善的观察那些负面情绪，寻找内心的平静。关爱自己，不只是关注自己的身体、衣食、住行，这些物质化的表面让我们投入了更多的精力，而真正忽略了对内心的呵护。我们和我们的情绪不是等同的。当生气时，只顾得投入更多的心力去生气，那些生过的气会慢慢的在身体中形成烙印，从浅至深，直至无法消除。而这些非表面化的无法消除的烙印，对我们情绪的影响将越来越大。所以，《正念禅修》让我们学会观察情绪。发生负面情绪时，要懂得抽身而出，站远一点，学会宽容友善地对待这些负面情绪，而不要一再的责问和气急，学会拥抱它，直至负面情绪慢慢消散。这些，是原来所不知的。生气了、烦躁了、气急了，不知该怎样面对，一味地责问，只会让自己更生气、更烦躁。怀着一颗包容的心观察生活、体味生活，将会发现生活所带给我们的美好。书中提到了吃葡萄干。这样简单重复的动作，我们几乎每天都有，大多是一吃而尽，别无其他。但如果用心的去吃一颗葡萄干，会发现什么呢。书中用了8个动词——持、看、触、嗅、放、嚼、咽、感，从味觉、触觉、视觉的八个侧面分别感悟一颗葡萄干带给我们的感受。这样的吃一颗葡萄干，会发现原来没有过来的体验和美味。在专注的做这个动作时，大脑集中精力地在与葡萄干对话，心无杂念，也是一次心灵的净化。放慢，再放慢，找一个时间与自己对话，倾听来自内心的声音，让自己在喧嚣都市中获取片刻安宁。

3、对正念一词的了解最早来自于佛教，正念并非是邪念、歪念的反面，而是时刻保持一种清醒的注意力和觉察，即时时刻刻都专注于工作，分分秒秒保持警醒且一切就绪，掌握各种可能会发生的状

《正念禅修》

况。禅修一词来自于宗教，但并非是宗教，书中的正念禅修也叫正念认知疗法，它只是一种精神训练方法，其实禅修方法简单易学并不复杂，任何人都可以修炼，当然需要有一定的耐心和毅力，但不会耗费大量的时间。禅修不会让人思想僵化，不会误导人，也不是要求我们接受无法接受的事情，通过禅修，可以让我们更清晰主方式认识世界，对自己的一言一行保持高度的觉察，可以让我们采取更加明智和更加深思熟虑的行动。《正念禅修》由牛津大学心理学教授威廉姆斯及生物化学博士彭曼共同所著，它是西方心理学与佛教禅修成功的结合，是古老东方智慧与现代西方文明的结合。通过正念禅修，可以让人们在极度烦恼和狂躁的时刻，获得安宁、满足和喜悦，还可以大幅降低重度抑郁症的复发风险，从而改善人们的生活质量。书中用了八个篇章详细介绍了正念禅修的课程，读者可以通过随书所赠的光盘进行练习，在八周内完成，每一篇都有本周练习要点，以便让我们更了解其中内容、目的及意图。虽然每周训练的内容不同，但它们是相互联系的。同时介绍了许多行之有效的禅修方法：葡萄干禅修、身体扫描禅修、三分钟呼吸空间禅修、排队禅修等等。现代社会竞争激烈生存压力增大，各种疾病特别是心理疾病正呈逐年上升趋势，危害着人们的身心健康，给个体、家庭、社会带来的危害，也越来越不容忽视。人们确实需要好好深思，为什么物质越来越丰富，幸福指数却并未相应地提高？或许我们需要放慢节奏，给自己一些时间，关注自己的身体，自己的内心，以致觉知到每一息呼吸、每一瞬移动、每一丝意念与感觉，和每一件与我们有关的事物。可以根据书中指导，制定一个八周的禅修计划，按照这个计划坚持练习，你会从内心深处感受到无比深邃的宁静、充盈的愉悦感，满足感和喜悦感。

4、如今的中国，在外媒的长久的自由主义理念的侵蚀下，在西方文化“软着陆”的偷袭下，文化领域处于一种混乱的状态，每个人都浮躁，每个人都难以抗拒寂寞，每个人都自我自私自负，每个人都如同无头的苍蝇，热锅上的蚂蚁，在生死，在胜负，在真诚与利益的冲突中一次次地寻找出口，却怎么也无法将自己的放在一个安静的领域，似乎那比死亡还恐惧。我的心情是激愤的，甚至是狂躁的，我想要呐喊，看到了太多太多的悲伤，看到了年轻孩子们的死亡，看到男女之间的龌龊，看到了红十字会的荒唐，看到这个中国在这个年代连一首可以捡起来听听的歌都没有了。。。。。。所以我很想静静，真的很想静静，我不想用死这种宁静来换取解脱，那么就只有去直面心灵的波澜，寻找宁静的办法。到目前为止，这本书算是一本最具有指导意义的书了。也许许多人，拿到书，就难以有那个时间去看了，唉，这就是这个社会，我们永远都在旋转，疯狂的奔跑，不敢给自己喘息的机会。这本书里的第一章就是告诉你，停下来！！！！！！！！强迫自己停下来，去品尝一块美味巧克力从你手中到你胃里那绝妙的过程，去观赏葡萄干的纹理，让舌尖在葡萄干上流连，让味道让品尝成为你生活中十分钟里的唯一事情，所有的事情都要强制从你的脑子里抛开。你只做这件事。噢！！你肯定要崩溃了。简直不敢想象，我要给领导汇报任务，我有课题需要完成，我的屋子下面的一双袜子还需要写，我还需要给孩子洗奶瓶，等等，太多的思绪就像风暴一样席卷而来，你居然发现，自己连小小的八分钟都拿不出来，可笑么，不可笑，这是绝大部分人都在经历的事情。停止，去享受现在，去享受几分钟时间，对于现在的中国人来说都是一种煎熬，一种放纵，这个世界多么多么狂热。。。。。。我尝试了，用了三次，四天时间去做着第一步，只是八步走的第一步，我居然用了那么多次去强迫自己去做，去听着光盘，照着光盘里的声音去做，而且失败了那么多次，才明白，原来我也可以享受人生。如果你从我的文字里看出了点自己的影子，那么可以狠狠心花点时间看看这本书，也许这本书能救了我们，至少让我们的心得到宁静。我期待着。信仰无乱是什么，都会让我们摆脱无头苍蝇乱撞的状态，我们可以从内心感到我们得救了，那么别迟疑，来看看这本书，总没有什么错的。

5、《正念禅修》全书共讲十八点七五个印张，二百八十四页，十六万字，内容尚算丰富。《正念禅修》的上架建议就是心理疗法。禅修的巴利文意思是“心灵的培育”，就是把心灵中的良好状态培育出来。其实践方法就是以“八正道”的修学为主，辅以四梵住的慈悲喜舍；七觉支的念、择法、精进、定等等。南传上座部佛教的修行道路，使无论是过出家生活的人，还是过在家生活的人，都可以根据自己的生活方式，随分随力地行践八正道来提升自己的人生境界，逐渐减少烦恼的困扰和贪欲、嗔恚、愚痴的束缚；逐渐让心灵净化及得解脱自在，使自己向善、向觉悟解脱的方向前进。任何一个发心修习的人，都能从这些平实的修习中逐渐体会到极有意义、极具价值的觉悟真理。八正道是正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定共八支性质不同的正道，可以分为“戒定慧”三个不同范畴的修习。初听禅修二字，总是会有种很神秘的感觉。不过当你细细读后，才发现并没有自己想像中那般奇特，反倒是很容易让人接受的。本书的前两章给读者简介了禅修的好处，而后几章则系统的给出了一个八周禅修训练方案。按照这个方案，你可以很轻易的掌握禅修的过程。禅修到底管不

管用，我没有试过，没有发言权。不过确实可以让人静下来，这一点倒是真实的。当你心烦意乱的时候，静下心来真的是一件很舒爽的事情。你会觉得自己的心情很平静，静如止水。我介绍过类似的一本书给朋友，朋友却说肯定有种想死的冲动，因为死了才会真正的静下来。他说得没错，不过这种静与那种想死的是绝望是截然不同的。心如止水和心如死水完全是两回事儿。你的心静下来，你才能更好的控制自己来做更多的事情。而心死了，那可是最悲哀的事情，毕竟哀莫大于心死吗。书看得很好，很舒服，也很想尝试一下。不过能不能坚持下去就不好说了。毕竟这个禅修也是需要一定时间的。

《正念禅修》书中夹带着一个漂亮的书签，颜色和封皮类似，很是喜欢。除此之外，《正念禅修》还随书赠送了一张中英双语正念禅修教程的CD。我还没有听过，不好评价。

6、本书配套光盘里已给出了中英文禅修引导MP3音频，其中英文音频为原书作者Mark Williams配音。中文配音为大陆普通话男声，配音者署名田丰，背景不详。而在本书的台版介绍网站上，给出了台湾国语版本的女声禅修引导，经试听，各音轨修习内容与简体版的中英文音轨完全一致，录音者是台湾南华大学正念中心的李燕蕙老师：<http://www.bookzone.com.tw/event/bp319/>有兴趣的实践书中八周课程的人或许可以试听一下不同版本的配音，选择自己更偏好，更能在实践中进入状态的一种。就书的正文内容而言，个人感觉对于只专注于正念禅修的实际操作与利益，并且有意愿在八周时间里坚持练习，而并不打算让自己成为「佛教徒」的人们而言，此书是现在内地已出的各种正念介绍书籍里最为系统和深入的。这本书里面介绍的经典的课程，对于练习者会是个极其良好且妥善的开始。

7、曾经读过不少禅修书籍，断断续续练习过好几年的禅修。不过从来没有真正的进入状态，也没有真正学会过“不带批判的觉察当下”。这本《正念禅修》给我带来了彻底的改变。我按照书中描述的课程体系，练习了一周，就明显感觉到自己能更好的享受生活，享受当下。自己的共情力也有了很大的提高。到如今已经练习了一个月，更是学会了放下。放下以前一直放不下的事情。《正念禅修》八周课程体系，是和其他禅修书籍不同的地方。这种科学的安排，能帮助我们循序渐进的学习禅修，领悟当下之美。作者Mark Williams是MBCT的发明者之一，专业造诣非常深，这也为本书的科学性加了很多分。书中详细分析了人的情绪、感受、身体等互相作用的机制，详细描述了消极情绪的产生和发展过程。这让我们明白了正念禅修为什么能起作用。明白了正念禅修起作用的机制，也就对练习也更有信心，从而能够坚持练习。另一位作者是一位优秀的记者，或许是因为他的参与，本书的可读性很好。没有专业书籍的晦涩难懂。正念禅修通过培养“当下的觉察”能力，可以帮助处理消极情绪，提升共情力，提升沟通能力等等。而本书则讲述了一个科学的练习体系，能帮助普通人（非佛教徒）循序渐进的学习，领略正念之美。强烈推荐给大家。不足之处1：翻译水平整体不错，不过偶尔也有不完美之处，好在不影响理解。瑕不掩瑜。不足之处2：中文的引导音频，听起来有点新闻联播腔，我无法忍受。因此我使用的是台湾版的音频。台版的声音轻柔，我很喜欢。我也为此书做了一个简单的配套App，需要的朋友可以豆邮我。

8、经常看到一些年轻人，精神不能集中，边走路边看手机是表面现象（新闻还曾经讲过因为看手机被车撞到的），更深层次问题的是无法长时间集中精神处理工作或者自己的事情，时常身游物外或者总是失眠，到睡觉的时候不能安静下来。如果您感觉以上现象是个问题，那么看看本书，应该会有帮助。《正念禅修》全书就讲了一件事——干什么就想什么，不要三心二意。本书从前言、正文再到附送的光盘全讲这件事。想明白了，能做到，就完成了正念禅修。书按下面逻辑展开，先说为啥很多人不开心，再说解决方法。解决方法分8章，每章对应一节附送光盘里的mp3音频，练习8周之后就比较容易让自己快速安静下来，维持正念。先说下书里讲的“为什么人会情绪低落？”先是因问题感觉不快，我们试图明确导致悲伤的原因，然后寻找一个解决办法，在这个过程中我们很容易想起昔日的遗憾，并臆想求精的忧愁。于是情绪再次低落，如果找不到解决方法（通常不会马上找到）心情更糟糕。内心的小我会对自己说“怎么什么都干不了？”再后来……因为不是从佛学角度解读，本书用了更通俗的方法。其实以上问题的产生讲的就是佛教里“业”的产生过程，也可以叫铭印产生的过程。一个小的铭印如何变大并影响了我们的生活。业是不分善恶的，只是上面只是说了“恶业”的产生。再后来书里讲了如何破除坏习惯，心无杂念（或者心无挂碍）地完成当下的工作。个人认为现代人能做到这一步是非常不容易的，总是会有这样或者那样的事冲进来打扰。如何不被打扰的技巧，如果按本书中的指导进行反复练习，也不难做到。最后，以一个禅宗故事结束本文。小和尚问老和尚：“师傅，您开悟之前做什么呢？”答曰：“吃饭、打坐、扫地、睡觉。”又问：“那您开悟之后呢？”答：“吃饭、打座、扫地、睡觉。”再问：“那有什么不一样呢？”答：“有啊！以前干这些事时总想着别的，现在吃饭时就是吃饭，打坐时就是打坐，扫地时就是扫地，睡觉时就是睡觉。”以上也许就是正

《正念禅修》

念的意思。希望每人人人都能过上正念而不纠结的生活。

9、关于正念的禅修我似有耳闻，但也仅限于耳闻这个层面之上，对于更多的内容还是处于较为白痴的层面里，还记得是无意间一个词汇闯进我的电脑屏幕，也因此入了我的心，却未能深入，便是“禅修”一词，在我第一印象里，这时一个和宗教与信仰，和打坐等形式不可分割的关联的内容，便未经探讨的将此放下，总觉得它能与我的生活有多少关联，有多少接触呢？应该是很少或者不会有的连接线，自此放下，继续行走是我做的选择！对于宗教，关于信仰我是一个缺乏的人，没有在思想上成为具有一定高度的人，造就了自己只能是普通人，且是碌碌无为式的活，在生活中，在工作里，多多少少会遇到凡人应遇到的凡事，更多相近的烦心事，不尽相同的烦恼愁，于是压力如山倒，烦忧如奔流而至，人心浮躁，生活浮躁，所有的一切都近乎可能的浮躁起来，没有了平实，缺少了淡雅，在焦灼中过着日子，在痛苦挣扎里逝去着生命！如何在烦扰之中解放自己，在困顿之中释放自己，一直是很多人在做的“调研”，将问题缩小化，至少不要对自己的生活产生多大的影响，让自己一直保持积极乐观的心态，坚强且乐观的活，这是很多人的愿望，是多数人的心里期待，对于我而言，如是如此，且迫不及待！我不知道我已经逝去的时光里，有多少的百分比我是在悲观，不积极的在活，没有快感，不会疼痛，就这样在不知不觉中过着，或是混着，当岁月无情的敲打我的心，当再也无法承受着外部的纷扰而凌乱的时候，我知道我需要且急切的需要一种全新的生活，全新的自我，全新的心态去面对这未来，面对在我人生路上即将陪伴我走过的人与事，不论好坏，不论意愿与否！人，最难的不是对自己的行事标准做要求，不是对自身道德标准做设定，而是在这众多的设定和要求下，如何解放自己的一颗心，可以说真正的能够做到对自己内心也好，对自己的身体也罢，做到不苛求，能容忍，在细微处观察自己的内心，解放自己的心灵，拜托这一切的纷扰烦忧，面对未来，春暖花开，积极乐观，生活自在！无关与宗教的禅修，将心灵解放，将自由释放，如此的生活，我为之神往，也会一并在前行的路上，慢慢的探究，细细的吮吸！

章节试读

1、《正念禅修》的笔记-第190页

大多数此类愧疚和羞耻的基础在于恐惧，对我们头脑中每个人都有的内在恶魔的恐惧，担心我们不够优秀，担心放松就会导致失败，担心我们放纵自己各种大鬼小鬼就会趁虚而入，担心我们放弃抵抗就会被征服，如果我们担心遭受他人批评，为什么不首先采取防御措施，用一些自制的批评首先攻击自己？一种恐惧导致另外一种恐惧，然后又引发其他恐惧，由此进入一个没完没了的恶性循环，侵蚀我们的能量，使我们仅剩一个空壳浑浑噩噩的生活

2、《正念禅修》的笔记-第240页

狂躁的生活中最难以面对的一个方面是，我们常常不允许哪怕最不起眼的圆满观念走进我们的日常生活。急匆匆地从一个任务转到另一个任务，没有缓冲，没有休息，哪怕几秒。终于明白为什么听身体扫描的音频会说，停下来好好恭喜自己，完成了练习。应该学习恭喜自己。

3、《正念禅修》的笔记-“心智宁静”冥想和正念冥想之区别

《silence your mind》一书作者Ramesh Manocha是冥想研究和临床实践的专家。他用一本经典著作中的故事来诠释“心智宁静”冥想和正念冥想两者之间的区别。这是小编所读过，讲得最深入浅出的。推荐给大家，现摘译如下：

出于某种原因，我们的年轻人越来越难控制他们的心智和情绪内容以及他们的内心世界。这种情况让我想起了一本标志性的书，莫里斯·桑达克所撰写的《野兽家园》。这本书自从1963年出版以来已售出19万册，出了两个动画，一个歌剧和一个长篇电影，这本书有这么大的影响力，就是因为它在集体心灵层面引发了共鸣。

在这个故事中有一个年轻的男孩叫麦克斯，有一天他不守规矩，被限制在自己的房间，没有吃晚饭，心情很糟糕。他想像自己到一个岛上，在那里他遇到一个巨型怪兽动物园。一开始他被吓到了，但后来他用自己怒视的力量驯服了怪兽。怪兽们认识到了他的力量后，拜他为王。他们如哥们般，像很有自信的怪兽那样在岛屿上漫步。故事高潮是麦克斯组织了另一个聚会，充满了粗野行为，即臭名昭著的‘狂野喧嚣’。

怪兽疯狂的跳舞和欢腾，周围的狂暴之火不断升腾。空气中弥散着一种模糊的暴力威胁 - 甚至自相残杀 - 怪物们在狂野的舞蹈中下探其本性之深处。麦克斯敏锐的观察着他们，然后，出乎意料的将它们打发回去睡觉。那些巨大的、毛茸茸的可怕怪物乖乖地服从。怪物们睡着了，在这寂静中，麦克斯意识到他其实渴望更高层的感觉 - 爱 - 并决定回家。怪物试图让他留下来，但麦克斯知道，掌控了这些野兽后，他接下来的使命是与他的家人和所爱的人相伴。

在许多方面，这故事说明了每一个年轻的人必须经历的旅程。为了成熟，他们必须认识、控制和掌握他们的思想和情绪。野性的思想和感受 --- 实际上是野性的头脑 --- 是我们每个人内在都有的一群怪兽，如果听之任之，他们将开心的地毁掉我们。出于某种原因，我们的年轻人集体意识中的“狂野分子”正步步陷入了前所未有的狂热，但是控制他们，送他们上床睡觉的能力却已经大大减弱。

发展出对我们的心智、情绪内容和内心世界的自我掌控力，正是冥想的目的。心智宁静的体验同桑达克书中的关键时刻没什么两样——麦克斯命令怪兽安静下来，从而治住了这些难以驾驭的野兽。他学会了维护自己对它们的彻底控制，让它们平静，甚至睡觉。以同样的方式，当我们被一个消极的感觉或思想，如焦虑、不安全感、怨恨、淹没时，或我们可能对某些负面情绪或想法无法释怀时，冥想的初步效用就是降低负面想法的音量，减少狂野舞蹈的强度。然后，稍加练习，我们将学会消除这些想法和感受，而不仅仅是打压他们。

我们可以用这个比喻来理解头脑的本质以及正念和心智宁静的差异。当麦克斯被怪物吓倒，之后跟他们一起玩耍，他既不是正念，也不是头脑空灵。他跟多数人一样：沉浸在并屈从与自己的幻想，在大多数情况下，还拿这些思维和情感来自娱自乐。当他坐在看那些野性的家伙舞蹈耍乐，但他试图不让自己涉足，这时，他运用的是正念。当他命令他们安静并将它们打发上床，他已经达到了心智宁

《正念禅修》

静的冥想状态，并因此可以在他的意识中创造一个空间让更高尚的情绪更自由的涌现，如对家庭的爱。

4、《正念禅修》的笔记-第242页

我们常常为自己编织虚假的梦想，但我们真正需要编织的是一套降落伞，当生活出现问题或遭遇困境时，我们可以利用它保护自己。

5、《正念禅修》的笔记-第243页

正念训练不会直接“处理”我们遭遇的困难，而是揭示导致困难的深层原因，使我们获得一种具有穿透力同时又充满善意的认识

6、《正念禅修》的笔记-第215页

如果你缩小自己的生活圈，将注意力放在解决眼前的迫切问题上，疲惫漏斗便会形成。随着漏斗不断滑落，你会放弃越来越多的生活乐趣（你认为可有可无的），为工作等更为“重要”的东西让路。随着你进一步下滑，你会进一步放弃提供生命活力的活动，使你越来越疲劳，越来越优柔寡断郁郁寡欢。最后，你从漏斗底部跌落，生活在昔日的阴影中。疲劳恶化程度最严重的常常是最认真负责的人，他们的自信心与自己的工作表现联系非常紧密。

7、《正念禅修》的笔记-第182页

照料一棵植物或播撒一些种子是生活中能带来极大收益的简单活动

8、《正念禅修》的笔记-第250页

无论作画，还是著作，都不重要。无论观看木头，还是捕鱼，都不重要。无论坐在家中观看阳台上的蚂蚁，还是在庭院中观看树木花草，都不重要。重要的是，你要关心。重要的是，你要感受。重要的是，你要观察。重要的是，你要真实地生活。满足是真实的生活。工作是真实的生活。满意和力量是真实的生活。安详是真实的生活。他说，不要害怕。不要害怕。观察，感受，让生活牵着你的手，让生活永驻你心。

9、《正念禅修》的笔记-第97页

我们能很容易在头脑中花费很多时间，却几乎完全忘记了我们还有身体。我们能花费很长时间进行规划、记忆、分析、判断、思考和比较。这些行为本身并没有错，但是很容易影响我们的身心健康。我们忘记了自己的身体和身体对思想、感受和行为的影响，并对此一无所知。

——深刻的感受就是，带着手环有timmer提醒震动（已经做到）

——早上起来之后不赖床，不在枕边放手机/ipad，无论做了什么梦都要努力挣扎起来。（已经做到）

10、《正念禅修》的笔记-第179页

你可能认为急匆匆的人做事效率高，事实上他们只是激活大脑的厌倦心理，对你试图寻找的创造力反而有害。难道这就是我厌倦的原因？

11、《正念禅修》的笔记-第28页

……紧张、哀伤和疲惫都是无法解决的“问题”。它们都是人所共有的情感，反映了精神和身体

《正念禅修》

的状态。所以，我们只能感受，而无法解决它们。一旦你感受到这些状态时——即承认了它们的存在——放弃解释或消除它们的欲望，它们就像春天早晨的薄雾，会自行消解。

12、《正念禅修》的笔记-第192页

过度概括化记忆

非具体化记忆倾向越强烈，他们就越难摆脱过去事件的纠缠，也容易受当前生活消极事件和情绪波动影响，难以重新改造生活

《正念禅修》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com