

# 正念入门手册

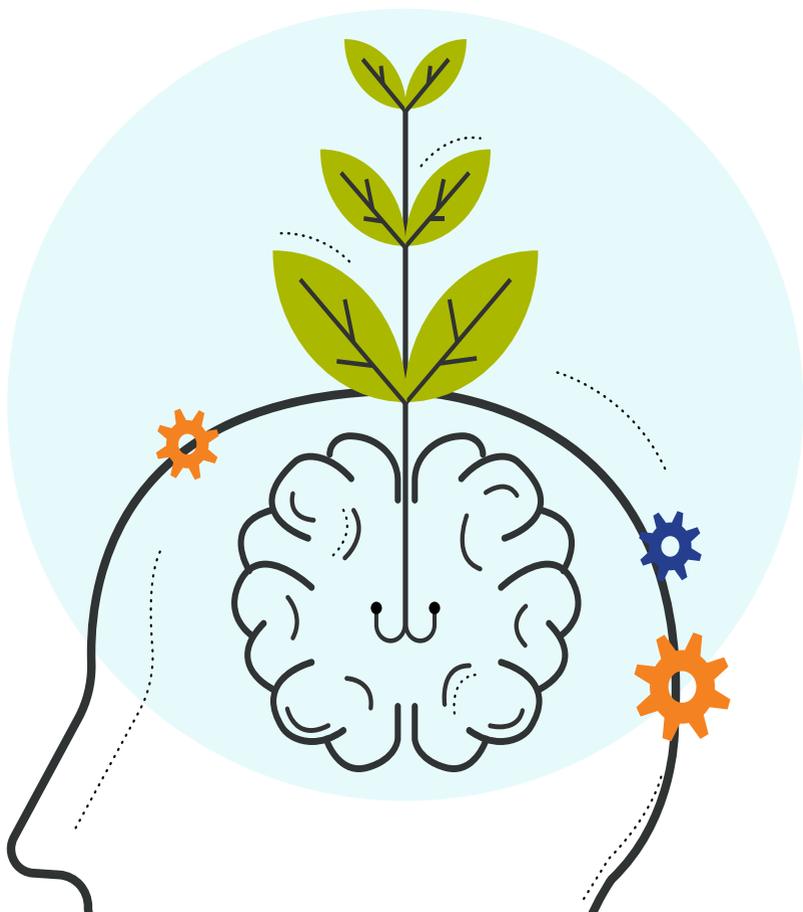
## 什么是正念

“

正念就是当下的觉知，用非评判的态度活在此时此刻，有意识地觉察当下所发生的一切，从而服务于自我理解，智慧和慈悲。

”

- 卡巴金, 2014



### “有意识地觉察”

正念可以训练注意力，让我们以一种更加有意图并平衡的方式投入生活体验中，不管这些经历是愉悦的，不愉悦的，还是中性的。

### “活在此时此刻”

正念可以开启我们的觉知，让我们完全与当下的体验同在，而不是让心智深陷在过去或未来。

### “非评判的态度”

正念可以培养自我慈悲，让我们对自己友善，特别是在压力下，不至于自我批判制造更多的痛苦。

## 常见的对正念的误解

### 正念就是静坐冥想吗？ **不是**

正念冥想是诸多冥想传统中的一种；然而，静坐冥想也只是诸多正念练习中的其中一种方式。（详情请见第4页）

### 正念就是放松练习吗？

**不是**

练习正念的目的并不是为了放松；然而，放松可能是练习正念产生的副产品。当你全然安住在当下，就自然而然放松了。

### 我必须要是个佛教徒才可以练习正念吗？正念练习会和我的宗教信仰冲突吗？ **不会**

虽然最初是从古老的佛教传统演变而来，正念已发展成一种完全去宗教化的练习，并且近几十年在西方国家倍受欢迎。（详情请见第3页）

# 正念去宗教化的应用

源于古老的佛教禅修传统，正念的现代化去宗教化发展还要追溯到卡巴金教授把正念应用于医学的工作。1979年，麻省大学医学院的卡巴金教授开创了正念减压课程 (MBSR, Kabat-Zinn, 1982)。它帮助了许多患有各种疾病的患者缓解压力，减轻痛苦。

在接下来的几十年里，正念被带入了心理学和心理治疗领域。其中一个较为突出的心理疗法便是由三位临床心理学家Segal, Williams, and Teasdale (2002; 2013)设计的正念认知疗法。结合了正念减压课程和认知行为治疗的元素，正念认知疗法最初是为了预防抑郁症的复发而设计的，之后被应用到了许多生理和心理疾病。

多年来，正念减压课程和正念认知疗法彼此支持，带动了正念在许多领域的运用和研究，从医学，心理学，扩展到教育，运动，司法，企业等领域。

心智科学中心开设的正念课程是基于正念减压，正念认知疗法，以及其他有实证研究的正念干预课程，并对于不同人群的需要做了相应调整，旨在加强社区各年龄人群的心理适应力。

经实证研究发现，规律正念练习的一些好处 (Williams & Penman, 2011):

- 感到更开心，对生活更满意
- 减少焦虑，抑郁，和易怒情绪
- 提高注意力和记忆力
- 享受更好更令人满意的人际关系
- 降低罹患慢性压力相关疾病的风险，比如高血压
- 减低因严重疾病造成的身心影响，比如慢性疼痛和癌症
- 增强免疫能力，帮助击退伤风感冒及其他疾病

# 正念练习

(Segal, Williams, & Teasdale, 2013)

正念练习不只是端正地静坐冥想，你可以选择做以下任何一个活动作为自己的正念练习。

## 静坐冥想

坐在椅子上或者地上（用冥想坐垫或蒲团支撑），练习正念冥想，把温和的注意力放到你选择聚焦的对象上。这个聚焦的对象可以是呼吸，身体，声音，想法，感受，以及无拣择觉察（就是把注意力放在任何进入你觉知意识的事物上）。

\*如果你的身体状况不允许你坐太久，你也可以选择躺着做正念冥想。



## 身体扫描

躺在瑜伽垫或床上，把温和的注意力放到身体每个部位的感觉上，从脚趾到头顶，与身体重新连结起来。

\*为了防止做身体扫描练习时睡着，你也可以选择坐着来做身体扫描

## 正念运动

站着或躺在瑜伽垫上，练习正念运动，把温和的注意力放到身体每一个动作。瑜伽，太极，气功，还有其他伸展练习都是很不错的正念运动练习，只要你每时每刻保持正念觉察。



## 正念进食

正念地吃一餐饭，唤醒你的五感（视觉，嗅觉，触觉，味觉，听觉），把注意力完全投入到进食的过程。这可能给你早已遗忘的很不一样的体验。

## 正念行走

特意加快或者放慢行走的步伐，也不是为了把你带到什么地方，只是完完全全与自己的身体和呼吸同在。



## 正念生活

你可以把生活中每一个活动都变成正念练习，比如正念地刷牙，洗澡，或做饭。

正念是一种生活方式，而你只需充满创意。

# 练习技巧 – 态度与承诺

(Kabat-Zinn, 2013)

## 正念练习的7大基本态度 怎么做比做什么更重要。

### 信任

保持对自己最基本的信任，信任自己的智慧可以为自己做出最好的决定。尊重你的感受和直觉，并且完全对自己负责。

### 初学者之心

培养一颗初学者之心，愿意看待任何事物都好像第一次接触一样。保持好奇和开放的态度，来面对生命中每一个独一无二的体验。

### 不强求

正念练习是关于不作为，只是存在于当下。它除了让你与自己相处，并没有其他要达到的目标。随了正念练习，你会自然而然地付出行动，以达成其他的人生目标。

### 耐心

理解并接受有时事物需要按照自己的方式顺其自然地发展这个事实。训练我们的身心需要时间，所以不必着急着期望马上能有效果。

### 接纳

接纳并不是消极地任由摆布，而是如其所是地看待事物原本的样子。当你能够清晰地看到事物的发展，你就可以更明智地作出回应。

### 不评判

学会纯粹地观察在练习中升起的念头，感受，身体感觉，和各种体验，不做任何评价，无论是好的坏的，对的错的。

### 放下

培养一种放下的姿态，不眷恋愉悦的想法，感受，和情境，也不回避不愉悦的体验。只是让它们存在，一刻接着一刻地观察每个当下发生的体验。



### 承诺

保持一贯的努力来训练心智“肌肉”，就好像人们怎样训练身体肌肉一样。养成每天练习正念的好习惯，坚持做就对了！

# 我的正念练习日记

- 我今天练习正念有什么体验？
- 在正念练习前，练习中，和练习后分别有什么想法，感受，和身体感觉？
- 这些体验分别是愉悦的，不愉悦的，还是中性的？

---

---

---

---

---

---

---

---

设定你的正念练习SMART目标

SMART目标分别表示：

具体的，可测量的，可完成的，相关的，有时限的

比如，练习3分钟呼吸空间，每天三次，分别是起床后，午餐后，和睡觉前

---

---

---

---

---

---

---

---

## References

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditations: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry, 4*(1), 33-47.

Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Bantam Books.

Segal, Z.V., Williams, J. M., & Teasdale, J. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. London, UK: Guilford Press.

Segal, Z.V., Williams, J. M., & Teasdale, J. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2<sup>nd</sup> ed.). London, UK: Guilford Press.

Williams, M, & Penman, D. (2011). *Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world*. London: Piatkus.



加入我们的邮件发送名单，可以接收到心智科学中心主办的正念课程与活动的相关信息。



Mind Gym, an initiative by Mind Science Centre  
Housed in Mind-Art Experiential Lab  
Alexandra Hospital, Block 29, Level 2, 378 Alexandra Road  
Singapore 159964

<http://nmsc.nus.edu.sg>