

<<減壓，從一粒葡萄乾開始>>

图书基本信息

书名：<<減壓，從一粒葡萄乾開始>>

13位ISBN编号：9789866112287

10位ISBN编号：9866112284

出版时间：2012-1

出版时间：心靈工坊文化事業股份有限公司

作者：Stahl, Bob

页数：312

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：<http://www.tushu007.com>

<<減壓，從一粒葡萄乾開始>>

前言

親愛的讀者：此刻捧在你手上這份禮物，彌足珍貴又深有助益，它可以用許多相異而互補的辭彙來描述。

首先，本書書名說明這是一本練習手冊，它自然當之無愧。

它引領我們進入並走過深刻又富療癒之效的任務，這份任務包含 甚至可說需要 個人重大的決心及忠實不輟的練習，這恰是正念老師提到的內在紀律。

然而，最終極的忠實當然就是對你自己 對你這一世的生命、你的每一時刻以及你生命的美麗，雖然你不常看到自己生命的美麗，甚至不知生命已然非常美麗。

想到「全心臨在當下」和「不加批判」或許是世界上最困難的工作，也是最需要的工作，我們不由得柔軟謙卑下來，也更有理由全心全意承擔此一任務。

我們這一世的生命，甚至世界的幸福，無論小處大處，都正處在平衡的邊緣。

但如你想把本書看成一本遊戲手冊也可以，因為正念真的是生命中一種好玩的冒險。

這個領域所需要的紀律必須以遊戲的精神和苦幹的精神來承擔，因為它兩者都是。

正念、正念課程，正念減壓乃至生命本身的挑戰、還有你最初捧起這本書的原因，看起來都是玩真的，所以不能太當真，其中的遊戲元素告訴我們，碰到任何事，尤其是跟隨書中的正式禪修指導時，都用最輕柔的碰觸，既不弄得太過當真，也不理想化正念減壓的過程以及想像中或預期中的成果，雖然於動機或於個人挹注的可能利益來說，你確是非常認真的。

這項任務交給鮑伯·史鐸（Bob Stahl）和伊立夏·高斯坦（Elisha Goldstein），你就儘管放心了，因為他們在認知上、情緒上、理性上、生理上都是最適合的人，雖然我們不能每一週都實際在一起上課，但就廣義而言，我們絕對同在一起。

如果我們將自己沉浸在書中文字及其觀照、建議、書寫練習的工作和遊戲當中，好好定期利用書中所附音碟的正念修行指導來練習，無論某一天你想聽還是不想聽，我們還是同在一起。

我們從他們熱情的款待、邀請我們盡一己之力全心參與、他們為師為人的溫暖，都獲益甚多。

每一書頁和每一段音碟都顯示了他們的溫暖，在在提醒我們，無論我們相信自己有多少短處和不足之處，仍必須抱著慈心和悲心來尊重自己，來擁抱自己的經驗，不膨脹並增大自我感覺，實際看到並如實知悉自己的價值和自己渾然為一整體，只因為我們是人類。

你可以在書頁中感覺得到，作者知道我們每個人都是奇妙的生命，其中有不可思議的學習、成長、療癒和轉化的潛力；我們比自己想像中的還要巨大，我們現在這個樣子 包括我們所知道的不完美之處 就已經非常完美了。

你可曾好奇，能夠知悉自己短處的「覺知」，會為那些短處所苦，甚或為其中任一個短處所苦嗎？

能夠感覺痛苦的「覺知」會痛苦嗎？

能夠生起恐懼的「覺知」會恐懼嗎？

這是你可以實際去探究、去觀察的，尤其在你被無能、痛苦、恐懼，或其他感受壓垮的關鍵時刻。

我們可以在剎那剎那揭露的生命實驗室，在體現身心最深、最好的冒險中發現，生命和體驗隱藏著全新的層面。

一切已經在這裡了，實在不需要去「獲取」了，我們大半生都忽視了 我們稱為「覺知」的能力，就是我們神祕而完美融合的心智（mind）和心靈（heart）。

正念是對經驗最基本、最自然的開放，以身體為根據，不受時間限制，不冀望任何事發生，只是與此時此刻做朋友，安住在當下。

你只要安住在正念覺知中，便在生命逐步揭露之際，密切參與了生命，你看到發生了什麼事，實驗並允許世界和自己生命原始的美麗和奧秘來回應你，不躲避奇妙、偉大或喜悅 以及活在當下的珍貴奇蹟。

這一切，我們都做得到，卻經常看不到，反而還寄望未來有「更好」的事情到來。

說本書是一本遊戲手冊，還有另外一層意義：它集深思熟慮的策略和練習之大成。

你的人際關係航行在生命千迴百轉盛衰浮沉中，在愈不可測、充滿壓力的世界中，在一天或一生中不

<<減壓，從一粒葡萄乾開始>>

免出現各種挑戰和障礙中，而人類運用這項修行已數千年，過去的三十多年又在臨床的環境和實驗室中都證明卓有成效。

在這段期間，正念擴張至各個領域，與現代醫藥和健康照顧已密不可分。

（Krasner et al. 2009; Ludwig and Kabat-zinn 2008; Didonna 2008）你可以也把這本書想成一本絕佳的烹飪手冊，可不是一般所說的食譜集，只要照本宣科，就會做出一道美味的菜餚，這是因為每一頁、每一個練習都缺少了一個最重要的材料：你！

這道菜餚以正念修行的形式呈現出來，整個正念減壓的課程既可挽救生命，又可轉化生命。

然而你一定要把自己丟到正念的鍋子裡面，開始烹調自己，這本書才能施展魔術效果。

你既是食譜，又是那道菜餚，也是廚師，作者就是忠實而關心你的副主廚。

你可以根據某一段時間的能力來調節溫度，以調整你的努力，讓一切恰到好處。

在你全心臨在的時刻，書中的練習就活了起來，你會發現這些練習大有助益，時時提醒你療癒、自我慈悲和對他人慈悲完全有可能，甚至在最黑暗、最困難的情況下亦然。

談到某個時刻的奧秘和奇蹟，晚近的研究顯示人類大腦的作用和結構不斷根據經驗而改變，尤其是長期重複的經驗。

我們發現大腦結構和作用中有天生的可塑性，稱為神經可塑性（neuroplasticity），這顯示了我們所謂的心其實不斷形塑我們的腦，轉化我們固有的能力，這並不止於童年期，而是跨越整個生命期（註），如果重複的經驗含有創傷的本質，大腦某些部位便會萎縮，心理和社交能力也相形低落，這可能是因為大腦的生理損傷，或由於童年和成年期重複的情緒創傷，而引起憂鬱或解離癥候以及失調的社交關係和行為，所幸，也有強力證據顯示，正面經驗若一再重複介入，即能恢復正常，並有治療效果。如果固定從事練習，正是高度重複介入，也正是改變大腦神經可塑性的主要驅動力，這就是為什麼只要身體開始運動，即能恢復並保持一生心理和生理健康。

日多的實驗顯示，禪修者如一再重複禪修，可驅動神經可塑性正向的轉變，這會反映在身心健康上，如情緒更平衡，更慈悲，真正快樂，同時還可能減緩壓力或創傷經驗。

因此，心可改變大腦（Siegel 2007; Begley 2008），這意味我們若能藉正念減壓之類的禪修訓練來訓練心，便可以看得更清楚，更自發地表現出廣大的覺知、慈悲和智慧。

既然我們所謂的心智和心靈並不是兩回事，我們也可視正念（mindfulness）和正心（heartfulness）是正念減壓的兩個互補層面，再者，我們既不能空論心和腦而不論身體，因此你將會看到，這個任務的核心包括任何時刻都以溫柔和接納來跟身體做朋友，這件事對於覺得身體背叛自己的人，以及亟需和身體做朋友或重新做朋友的人，在心態上會有重大困難，作者了解這一點，於是強調：「只要你在呼吸，你（和你的身體）就應該」在任何時刻都可以開始。

我們可以信任這個過程，也可以信任鮑伯和伊立夏的專業能力，最重要的，我們可以信任自己能用不同的方式來專注，並從這專注力中學習、成長。

正念可承載一切，因此修行的決心最重要，同時，弔詭的是，你雖願意為練習而練習，願意連繫上逐步揭露的生命，然而無論何時，卻不能太執著非要得到什麼結果。

本書邀請你用開放的心智和開放的心靈進入此一任務，不見得要以為你知道自己能從中獲得什麼，去做就是了，這象徵你對自己、自己最真實的可能性的信心，而你永遠不知道這可能性是什麼。

最終，我們會看到，生命本身就是真正的老師，我們如何在每一剎那遇見生命，就是真正的禪修。

所以，現在就捲起袖子動起來吧！

向你終生的探險獻上最大的祝福！

喬·卡巴金 2009年10月1日

<<減壓，從一粒葡萄乾開始>>

內容概要

正念減壓正夯！

數以百萬計的研究報告，證實它已改變成千上萬人的生命！

1979年分子生物學家喬·卡巴金博士於美國麻州大學醫學中心首創的「正念減壓」課程，證實了對焦慮和慢性疼痛的病患大有助益。

從那時起，以正念來減輕壓力、沮喪、藥癮、病痛的相關研究，迅速累積，今日以Google搜尋「正念」，可以找到數以百萬計的研究報告。

這個效果卓著的方法也受到主流醫療界歡迎，許多醫院都積極提供正念課程，提升患者的身心復原力。

《減壓，從一粒葡萄乾開始》是一本非常實用的練習手冊，教你一步一步，將正念方法與每日生活結合，借用禪修方法展開身心的療癒。

《減壓，從一粒葡萄乾開始：正念減壓療法練習手冊(附光碟)》是為一般人而寫，幫助你擴展覺知的能力，擁抱每個當下的奇妙與美麗。

本書是為了活在壓力、焦慮、病痛中的人們而寫，幫助你以柔軟的心來尊重自己，如實擁抱身心的經驗，引導生命走向慈悲、健康、和平與幸福。

本書更是為臨床治療師、專科醫師和教育者而寫，幫助你將正念方法帶給病患和學生，做為治療和教學上的佐助。

正念可以應用於工作環境，減輕職場上的壓力。

你也可以和朋友一起練習這本手冊。

正念在心理學、醫學、神經科學、教育和企業界都非常風行，改變了成千上萬人的生命。

希望這本練習手冊成為一條康莊大道，引領更多人通向真正的寧靜和快樂。

<<減壓，從一粒葡萄乾開始>>

作者簡介

鮑伯·史鐸 (Bob Stahl, Ph.D.) 成立並指導舊金山灣區三個醫療中心的正念減壓課程。為資深的正念實踐者，在麻薩諸塞大學醫療中心取得正念減壓師資認證，有八年多住在佛教寺院中，同時也是「綠州」 - - 麻薩諸塞大學醫學院在「醫藥、醫療照顧、與社會中的正念中心」的正念專業教育學院 - - 資深助理教師。

依立夏·高斯坦 (Elisha Goldstein, Ph.D.) 臨床心理學家，心理治療和和病理之正念中心的共同創辦人。

他在西洛杉磯教正念減壓和正念認知治療，是正念解決之道系列光碟的作者，內容包含壓力、焦慮、憂鬱、成癮、成人和工作上的成功，也是普及正念和心理治療部落格，他主持工作坊、接受廣播節目訪問、演講以推廣正念的治療效果。

雷叔雲 台大畢業，美國南卡羅萊那大學圖書館學與資訊科學碩士，曾任職圖書館界與教育界，第33屆金鼎獎最佳翻譯人獎得主，現旅居加州，為自由撰稿人，譯有《當囚徒遇見佛陀》、《遇見100%的愛》、《當下繁花盛開》、《生命不再等待》(以上心靈工坊)、《慈心禪》(橡樹林)、《我該怎麼辦？

49則逆轉生命的智慧》(法鼓文化)、《探索的故事》(立緒)等心理、宗教、禪法領域的著作。

<<減壓，從一粒葡萄乾開始>>

書籍目錄

前言譯序致謝引言第一章 正念是什麼？

第二章 正念和身心連結第三章 正念修行第四章 正念如何減壓第五章 身體的正念第六章 深入正念修行

第七章 處理焦慮和壓力的禪修第八章 慈心禪轉化恐懼第九章 人際關係的正念第十章 正念進食、運動

、休息和連結的健康道路第十一章 持續練習不輟跋語資源參考資料索引

<<減壓，從一粒葡萄乾開始>>

章節摘錄

晨光序曲 窗格上，晨光因樹影而有了律動。
窗內，地板的橡木紋理上鋪著一塊塊瑜伽墊。
一個個聚精會神的學生，眼光都投向印度老師薩琴。
我在瑜伽墊上，學習柔軟，學習平衡，學習放鬆，學習正念。
我不在意動作遠不如薩琴那樣神乎其技，卻總喜歡視瑜伽教室為我的正念教室，一如《正念減壓練習手冊》中將正念與瑜伽打成一片，或者說，正念與生活打成一片。

薩琴在早課結束時，總是說：「……看如何能把這一份平靜與和諧帶到這一天。
祝大家早安！

」好似正念瑜伽之後，一天方才真正開始。
晨間，有人總要來杯咖啡才甦醒過來，若換飲一段香醇濃郁的正念時光，會不會也同樣提神醒腦？
咖啡只管一個早晨，正念時光不僅管用一天，甚至一生，這本手冊就是這樣一頁一頁揭露正念的奧秘。

壓力環伺的年代 瑜伽學生在晨課之後，就得各自奔赴壓力環伺的生活模式。

「我太忙，壓力太大，吃飯又不定時，結果鬧出胃潰瘍。
」類似的話很耳熟吧？

這段話點出了一樁鐵的證據：心身交互影響，而且壓力有損身心健康。

這已是不爭的事實，然而，在壓力面前，難道我們只是束手無策的孩子，任壓力予取予求？

坊間有不少壓力管理課程，傳授各種方法，於是，分析優先順序、謹守並籲請他人尊重自己設下的界限、寫作壓力筆記、祛除負面或無益的思考、開發正向思考、了解自己的強項、加強綜合整理紛雜資訊的能力、調整內在能力與外界挑戰的落差等，乃至克萊蒙研究大學彼得·杜拉克和伊藤雅俊管理研究所米哈里·契克森米哈賴（Mihaly Csikszentmihalyi）教授所提出的「全心沉浸的心流」（flow state或 being in the zone）〔註1〕，趨勢專家艾文·托佛勒（Alvin Toffler）所提出的找尋人、事、地、觀念、機構等「穩定專區」（stability zone）〔註2〕等等，有的從改變行事習慣著手，也有的從改變思考或意識慣性著手，各派紓壓秘笈多多少少都能提高快樂指數。

「正念減壓」（Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR）看似不過是另一種壓力管理的方法，實則它不同於其他課程皆有積極作為，反是減少作為，乃至於不作為。

這是喬·卡巴金博士（Jon Kabat-zinn Ph.D.），於一九七九年在麻薩諸塞大學醫學中心首創，原為輔助醫療，開發病患身心的潛力，以減少疼痛與不適，採行的醫院至今已有兩、三百之譜，本書便是為整個八週課程所設計的自我練習手冊。

類似的課程尚有晚近從「正念減壓」衍生出來的「正念認知療法」，為一九九二年由加拿大多倫多大學的辛戴爾·塞格（Zindel V. Segel）教授、英國牛津大學馬克·威廉斯（Mark Williams）教授及英國劍橋大學的約翰·迪斯戴爾（John D. Teasdale）教授結合「正念減壓」和「認知行為療法」而成，主要針對憂鬱症患者，亦為八週課程。

兩者的靈感都源自佛法中的正念修行。

心的訓練 佛法中，練心主要的方法是禪修。

禪修有兩類：培養專注力的「止禪」和開發超越世間的洞察力的「觀禪」。

止禪有如定向射擊，靶標明確不動，我們射出如雷射光束一般相續不斷的專注力，直到心與目標合而為一，「置心一處，無事不辦」。

觀禪則如飛靶射擊，我們既不知靶標在什麼時間點、什麼空間點會出現，移動方向和速度又如何，我們射出綿密不斷的觀照力，也就是說，任何身體覺受、念頭、情緒生起，我們敏捷細密地如實覺知，以見實相。

正念屬觀禪的範疇。

感官每一刻都觸對外境和內心境界，生起諸多身體覺受、念頭、情緒，如滾滾瀑流，此起彼落。只要活著，我們便不可能斷絕於念頭，只能導正它、規範它，一個方法便是秉持正知正念，全面、充分而持續地覺知身心上生起的一切現象，正所謂「不怕念起，只怕覺遲」。

<<減壓，從一粒葡萄乾開始>>

壓力從何而來？

是難纏的人？

是截止日期？

還是資訊超載？

如果我們已養成習慣，不假思索便以恐懼、焦慮、懊悔、抗拒、逃避、期待、追逐、愛執，或戰或逃，或迎或拒，來配合演出，這些人事物自然以「壓力來源」的面目，不請自來，長驅直入了。

我們平日多以「壓力來源」為專注目標，於是產生「壓力感」，若轉而專注於身心上的「壓力感」，由於並非壓力來源，則無產生壓力之虞。

若對身心的種種現象開始有所覺知，隨明度日漸增加，速度日漸增快，則所謂「壓力來源」到「壓力反應」之間的空間便如逐漸綻開的雲縫，一點一點露出光照，在這逐漸寬敞明亮的空間中，我們愈有餘裕來覺察、審思、決定如何做「壓力回應」，來安頓自心並處理人事，選擇權便重新回到我們手中。

正念，觀照身心個別現象，揭露一切現象稍縱即逝、剎那生滅的普世本質，也揭露成事要靠因緣條件水到渠成的自然軌則，非一己所能掌控，於是我們鬆脫了一切「非得照我喜歡的方式不可」的心態，解脫而且自在。

用這樣柔軟放鬆的心態去行事，反而出現無比的創意和效率。

幸運的是，只要活著，身心上便有呼吸、生理覺受、內心感受、心的狀態等最佳的正念練習場。

本手冊以正念修行為圓心，畫出一圈圈有階次的課程結構，輔以豐富的練習和生動的實例，又由於作者的心理學背景，本書也朝向心理治療、教育、大腦神經科學等多重領域延伸。

減壓之外 正念固然是練心，然佛教經論中亦提及正念能減少身苦，有益健康，且令容貌愉悅，這是正念減壓應用於疾病和疼痛的有力依據。

譬如說，《大般涅槃經》記載佛陀一次大病時，「透過精進去除這個疾病，著手修復生命力而安住，於是世尊的疾病止滅」，佛陀也曾指示弟子「探問病者，令生正念」。

阿那律聖者重病時也說：「心善立住於四念處時，身體已生起的苦受不能侵擾我的心。」

近代禪師馬哈希尊者（Mahasi Sayadaw，1904-1982）所講述的《法的醫療》（Dhamma Theray）一書記載了四十多位內觀修行者疾病自癒之例。

烏巴慶尊者（U Ba Khin Sayadaw，1899-1971）在演說中提到健康為佛教禪修的副產品。

葛印卡（G. N. Goenka）老師親身經歷修禪後嚴重的偏頭痛不藥而癒。

佛弟子在禪修，乃至聞法之後，往往「諸根明淨，貌顏清淨皎潔」（註3）。

本書的慈心禪部分提醒我們，《慈效益經》（Mettanisamsasuttam）中也說慈心的利益有「面容光潤」一項，而面容正反映身心健康狀況。

本課程和本書是正念初學者很易「上手」的「下手」處，然而正念修行要走得既深且遠，有幾個要點超越本書範疇，在此略提一二。

其一，正念可用以減壓，卻不限於減壓，正念原為更廣大的心智目標 解脫煩惱、證悟實相而設，當然，正念日深，煩惱日減，壓力無疑日少。

其二，正念減壓課程雖具心靈修行效果，然正式的正念修行相較於本書為減壓而設的正念修行，強度仍然有別，密集禪修中，醒著的時刻多用於坐禪和行禪，行住坐臥動靜語默也無非生活禪，正念綿密不絕。

其三，正念是佛陀教導的修行方法（三十七道品）中的一環，正念修行必須放在整個修行架構中才能顯現真正修行的效力，譬如說，正念之下必須有正當的語言、行為及營生之計（正語、正業、正命）為道德支架，使安心喜樂，正念之前又必須有正確的見解（正見）為前導，如人有目，方能舉步邁向正確方向。

發現而已 晨間，我在正念瑜伽教室，覺察身體如何伸展到極致，卻不逾越能力極限；找尋身體和目視的重心以及重心的切換，來維持平衡；察知身體上因生理或心理慣性而產生的壓力點，然後釋放。

如果我只是為運動而來，或許就僅達到運動的效果。

如果帶著正念做瑜伽，不但也達到了運動的效果，還揭露出內心與外境互動的種種身心細節。

<<減壓，從一粒葡萄乾開始>>

生命原是豐美的礦藏，只要戴著正知正念的頭燈一路深入，便會發現層次繁複的礦脈。礦床原就在腳下，我們既未增添什麼，也未減少什麼，只是發現，或重新發現而已。

<<減壓，從一粒葡萄乾開始>>

媒体关注与评论

「以禪修與相關身心健康的理論、練習題、故事範例及21種指導正念的語音檔，作者將本書發展為全方位操練正念的手冊；提供讀者面對身心、工作與人際關係種種情境時，都能練習正念。

照顧那最需要被照顧的生命，就是自己！

」——香光尼僧團法師 / 釋自霖

又有豐富的作者親身體驗作為說明。

讓讀者可以一瞥正念減壓的輪廓。

」——台北市立聯合醫院仁愛院區精神科主任 / 許豪沖

<<減壓，從一粒葡萄乾開始>>

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:<http://www.tushu007.com>