



MBSR 正念减压 概述

社会工作硕士 罗伯塔·刘易斯 (Roberta F. Lewis, M.S.W.)

哪怕只有一天，我们中许多人能做到不去想如何设法兼顾生活的碎片，并光荣地承担我们对家人、朋友、工作、健康、财务状况的责任，过上充实而满意的生活吗？有时，一点小事就能打破构成我们世界微妙力量的平衡，使它摇摆不定，等着我们努力纠正方向。我们该如何找回平衡呢？

有一个途径是练习基于正念的减压法。正念冥想的强化训练可以培养放松状态，改善疼痛和慢性疾病的身体症状，开启我们的心智以获得更大的洞察力，并增强我们的身体健康和幸福感，从而过上更充实、更令人满意的生活。该课程由卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 博士初创于二十年前，卡巴金博士是正念中心减压诊所的创始人，该机构隶属于伍斯特马萨诸塞大学纪念医学中心。这种形式的禅修主要源于佛教传统，旨在培养更大的意识和智慧，帮助人们尽可能充分地度过生命中的每一刻。不同于某些为减少分散注意力的想法，而涉及专注于声音或短语的冥想形式，正念减压训练反其道而为之。在 MBSR 正念冥想中，你无需忽视那些分散注意力的想法、感觉或身体的不适，而是专注于此。

正念减压练习的一个组成部分是观察、接纳并真正欢迎紧张、压力和疼痛，以及浮现的令人不安的情绪，如恐惧、愤怒、失望、不安全感和不配得。这样做的目的是承认当下的现实——无论是愉悦的还是不愉悦的——作为改变该现实以及个人与其关系的第一步。

基于正念的减压法，还包括瑜伽练习。瑜伽提升肌肉骨骼力量、灵活性和平衡能力，以及内心的宁静。瑜伽既可以放松，又可以充满活力。与正念技巧结合应用，瑜伽是一种温和而有力的以身体为导向的冥想形式。通过持续的练习，人们可以开始完全安住于身体，密切关注其波动状态，并学会培养早期预警系统，觉察压力、紧张或疼痛存在。通过对身体和心灵状态都持正念态度，人们可以获得更多的信息来处理生活中的日常压力事件。

脑中的想法和身上的紧绷真能引发躯体症状吗？越来越多实证表明，通过修习身心技术得到放松，可以获得新的视角，并可实现能影响症状（如胃炎）的新生活方式。《逆转心脏病计划》的作者，医学博士迪恩·奥尼什 (Dean Ornish) 在他里程碑式的研究中提供了科学证据，首次证明即使是严重的心脏病也可以通过练习冥想、瑜伽、改变饮食和参与团体支持得以逆转。

在过去的 20 年里，卡巴金博士就正念冥想对各种症状（包括焦虑症、慢性疼痛和牛皮癣）的影响进行了研究。他指出，“参与者报告，在为期八周的疗程中，医学症状数量以及焦虑、抑郁和敌意等心理问题，较初始报告急剧下降。这些改善在每个班组的大多数学员中重复发生。无论诊断如何，都有改善，这表明正念疗法适用于广泛身体疾病和各种生活状况的人群。”

他还指出，“除了症状减少外，人们看待自己和世界的方式也有所改善。他们报告说感觉更加自信、有主见并积极更好地关照自己，并且对自己有效应对压力情况的能力更有信心。他们还感到对自己的生活更有掌控，更愿意将压力事件视为挑战而不是威胁，并且更能感受生命的意义。”

一位沮丧的学员带着这个问题来到诊所：“一条鱼能知道它在水里吗？我认为这是不可能的，因为如果你把鱼从水里拿出来，它就会死。”他把自己看作是一个沉浸在浑浊思绪中的人，无法获得对自己或世界的看法。有没有可能让他更清楚地看到自己和自己的思维模式呢？

在正念冥想练习中，人们可以将自我意识培养成为觉知当下，观察头脑中产生的想法，并将它们视为需要注意的东西，也许可以予以回应，但不将其认同为“我”。当一个人开始安静下来时，可以越来越深入地培养这种观点，关于自我与想法的关系，这可以使我们更清楚地了解我们到底是谁。当意识到我们的想法不是我们时，我们可以更深入地探索它们，并开始进入一种更深的宁静，提供进一步的信息，让我们了解我们的核心可能真正是谁。就像海洋在水面上有波浪，在水下有寂静的深处一样，我们也可以了解外在的思维模式，以及内在的宁静深处。因此，来回答前面那个学员的问题，鱼确实有可能知道它所处的水。

除了医疗环境中的应用，正念减压培训的范围还扩大到包括监狱系统中的囚犯、市中心居民、奥运赛艇运动员、裁判、芝加哥公牛篮球队、企业高管以及文法学校的孩子。目前，全美各地有240多个正念减压教程。讲师的背景各不相同，大多数是在健康领域具有教学和临床经验的医疗专业人员，或者是富有经验的冥想瑜伽老师。

无论我们是被严重的疼痛和压力所逼迫，还是仅仅轻微感觉到事情并不如我们所愿，正念冥想都是一种让我们看到我们世界的工具，就好像站到一个新的有利地形看自己特定的生活和周围世界的风景。我们可以开始辨识到我们助长自己不满的方式，并可以决定做出改变。正念冥想提供了这样的机会。

罗伯塔·刘易斯 (Roberta Lewis) 自1978年以来一直是认证瑜伽老师，接受过整体瑜伽的培训，还学习过几年艾扬格瑜伽，并在麻省大学纪念医学中心卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 创立的减压计划中提供以患者为导向的温和瑜伽培训。自1976年以来，她一直是瑜伽和内观传统的冥想者。她接受过基于正念的减压法 (MBSR) 培训，早在1996年就是马萨诸塞大学减压诊所的临床工作人员。在撰写本文时，她在马萨诸塞州巴雷的里森宁综合健康中心 (Listening Wellness Center) 教授瑜伽和MBSR。

© Spirit of Change Magazine
source: <http://www.ofspirit.com/robertalewis1.htm>