

麻省理工学院博士、“世界正念减压之父”乔·卡巴金，
用最简易有效的方式培养你的专注力和觉察力

不分心

初学者的正念书

[美] 乔·卡巴金 著 陈德中 温宗堃 译



中国华侨出版社

目录

不分心：初学者的正念书

关于作者

作者中文版序

译者序

导言

第一部 进入

初学者之心

呼吸

是谁在呼吸？

让修行轻松而有趣

观照当下

正念即是觉知

从“行为模式”切换到“存在模式”

科学根基

正念是普世的

觉醒

稳定自心

在觉知中安住乃修习之精要

戒律之美

调整你的默认设置

觉知：我们平衡思维的唯一最充分的能力

专注力与觉察力可被训练提升

思维本身并没有错
与思想为友
一些可用的内在意象
别把思想太当真
自我中心化
一切都不要执取为“我”和“我的”
觉知是个大容器
所观不如能观来得重要

第二部 持守

正念减压
超越误解
温柔的注意力
第六感
本体感觉与内感作用
觉知的统一状态
“知道”便是觉知
生活本身即是禅修
你已有所属
正念就在我们眼前
正念不仅是一个好主意
重建联结
我是谁？质疑我们的自我陈述
你不仅是自己编织的故事

你从未曾不完整

换个角度看

“不知道”是初学者之心的精髓

有备之心

什么是有待你去发现的事物

第三部 深化

无处可去，无事可做

无为而为

适切地行动

若能觉察到正在发生的事，你就做对了

不评判是理智与善意的行动

真正的挑战是做你自己

将了知带入生活

未被留意的慈悲心

正视最不愿看到的

对苦的觉知也是苦吗？

从苦中解脱是什么意思

觉知自由

实修带来解脱

心智的自我认知之美

观照你的禅修

修习中的能量保护

不伤害的态度

贪：不满的瀑流

嗔：贪的反面

痴：自我实现的预言陷阱

当下永远是恰当的时间

“全部课程”无非是“仅此而已”

把生命还给自己

把正念带进世界

第四部 成熟

正念练习的态度基石

1. 不评判

2. 耐心

3. 初学者之心

4. 信任

5. 不努力

6. 接纳

7. 放下

第五部 练习

从正式练习开始

关于正式练习的四点建议

引导式练习

后记

致谢

不分心：初学者的正念书

著者：[美]乔·卡巴金 译者：陈德中 温宗堃

乔·卡巴金（Jon Kabat-Zinn），师从诺贝尔医学奖得主萨尔瓦多·卢里亚博士（Salvador Luria M.D.），于麻省理工学院取得分子生物学博士学位。现为麻州大学医学院荣誉教授，举世知名的正念减压疗法创始人。同时，他也是全球畅销书作者，作品被译为30多种文字。

如卡巴金博士指出：正念在本质上是普世的。它不是宗教、意识形态、信仰体系，不是迷信，也不是崇拜。它是一种注意力的单纯形态，是智慧与慈悲生起的原因。它是压力、疼痛、疾病、情绪和身体之苦的良药，这就是全世界如今都开始对正念感兴趣，神经科学、临床医学和健康心理学开始以各种方法来研究正念的原因。现在，世界上有许多医学中心都在提供基于正念训练的临床课程，以及正念减压课程。

临床表明：正念可促使大脑发生结构性变化，它会使在学习与记忆中扮演重要角色的海马体增厚；可让管理恐惧反应的右杏仁体变薄 通过积极影响大脑处理压力的方式，促进情绪平衡，记忆力和创造力将极大提高，人体免疫系统机能也将随之增强。

关于作者

乔·卡巴金博士 (Jon Kabat-Zinn)，麻州大学医学院医学荣誉教授，“医学、健康照护与社会的正念中心” (the center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society) 以及举世闻名的正念减压 (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) 创办人。他是畅销书作者，作品被译为三十多种语言。

卡巴金博士师从诺贝尔奖得主萨尔瓦多·卢里亚医学博士 (Salvador Luria M.D.)，于麻省理工学院取得分子生物学博士学位。卡巴金的研究集中在身心互动的疗愈，以及正念训练在慢性疼痛、压力疾患领域的临床应用。研究包括正念减压对大脑的影响、大脑如何在压力下处理情绪，以及正念减压对免疫系统的影响（这是与威斯康星大学的理查德·戴维森及其同事合作的研究）。卡巴金博士的工作有助于将正念逐渐带入主流社会的机构，例如

医院、学校、企业、监狱以及职业运动组织。现在，世界上有许多医学中心都在提供基于正念训练的临床课程以及正念减压课程。

卡巴金博士在一生中受颁许多的奖项，最近的奖项是行为与认知治疗协会所颁发的“杰出之友奖”（2005）、布莱威尔整合医学组织的“整合医学先驱奖”（2007）、意大利都灵大学认知科学中心的“心智与脑奖”（2008）。

他是整合医学学术研究健康中心联合会（Consortium of Academic Health Centers for Integrative Medicine）的召集人，也是心智与生命研究院（Mind and Life Institute）的董事会成员。近来的计划包括编辑“Mind's Own Physician”（与理查德·戴维森合编），以及《当代佛教》从古典文献与临床观点讨论正念的特刊（与牛津大学的马克·威廉斯合编，2011年已出版，书名为“Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications”）。

他与妻子麦拉·卡巴金倡导父母的正念养育，以及从幼儿园到中学的正念教育。

作者中文版序

2011年11月，我们在北京举办了为时两日的迷你禅修工作坊，参与者来自中国各地，均是对正念减压感兴趣的健康专业人士，共计数百人。在活动接近尾声的团体讨论中，我听见自己说：“正念其实是中国的，而不是美国的。我们对正念感兴趣的时间顶多五六十年，你们的传统却已有一千五百年。”我所指的，当然是中国禅宗——这是中国对佛教的卓越贡献。

这并不是说我对佛教特别感兴趣，也不是说我本人是佛教徒。但是，我十分尊崇依这条道路修持的人们。佛陀将自己对禅修的探索与发现送给了全世界，这些教导从印度传播到中国，与道教相遇，这使得佛陀的教导超越了一切范畴，无论是佛教还是其他教导。多年前，我还是就读于麻省理工学院分子生物学的一名二十岁出头的学生，便发现自己对佛陀的教诲所呈现的普世形态产生了浓厚的兴

趣。

正如你将在本书中读到的，正念（常被称为佛教禅修心要）在本质上是普世的。它不是宗教、意识形态、信仰体系，不是迷信，也不是崇拜；它是一种注意力的单纯形态，它是智慧与慈悲生起的原因，它是压力、疼痛、疾病、情绪和身体之苦的良药。这就是全世界如今都开始对正念感兴趣，神经科学、临床医学和健康心理学开始以各种方法来研究正念的原因。

我的一位法国出版商朋友最近请我写文章谈谈那些给予我启发的人们。我通常不多谈，因为每每思考这件事时，都发现有许许多多人，他们或在世或已过世，都曾深深启发过我。所以，我只谈到“我的妻子、小孩和我的父母”，这也是事实。但是，进一步思考，虽然我未写入那段文字，但在我二十岁出头时，一个很重要的启发是唐朝禅宗六祖慧能（638-713）的故事。我不会在这里谈这个故事，因为你很容易就可以找到它。慧能的故事有

许多版本，很难确定哪一个才是事实，或者这些故事究竟是否确实发生过。但从禅修的角度来看，慧能、他的前辈以及好几世纪以来中国古代的后继者，带给了我们世上罕见的不二智慧的伟大教导，一种道教与佛教的完美综合体。但直至近世，这份遗产、教导、洞见、热情以及它们的益处，仍不为众人所知，甚至还被误解。这种情况不仅发生在当代西方，据我所知，在中国本土也是如此。它的潜在在我们的当代生活中并未被开发。正念减压是一个媒介，它有潜力将这些智慧教导带入主流医学、科学、健康照护、企业、教育领域，甚至整个社会和每一个国家，促进全体人类的福祉，即个人幸福、内外祥和，并有助于整个世界的安适与和谐。世界应该感激中国提供这些简单的、通过培养注意力而达成转化与疗愈的练习，以及由此获得的觉知（awareness）与正念（mindfulness）。

我听说，中文里表达“mindfulness”词义的文字“念”，是由上面“今”字、下面“心”

(heart) ”字书写构成的。我觉得这美极了，非常有智慧。我们在英文中区分了 “mind” 和 “heart” 两种概念，因而丧失了在中国表达里所体现的整体性意味。实际上，正念是广大、无限、宽阔、直率的觉察与存在，是人类本具的一种非概念性的知晓能力，也有可能是我们所拥有的最巨大的能力，比思考力还要大。虽然思考力本身也是无限的，但由于我们有能力觉知到思考的发生，所以觉知显然比思考更巨大。不过，觉知与思考并非相对立的，它们可以相互增强，彼此深化。

我还听说，中文里表达生气的文字是 “心” 字上面一个 “奴” 字。对我而言，这清楚地表现出中国人的古代语文中的固有智能。因为，我们一旦被情绪所奴役，的确将给自己与他人，包括我们所爱的人带来苦难。透过练习，我们可以发展出正念，它会带着善意，亲切地拥抱我们的愤怒，并且将愤怒能量转化为智慧，进而发展为创造更美好世界的

行动。

最后，请各位读者记住：终究，真正重要且具转化力的是实际的正念练习，坚持日日修习，无论你当天是否情愿。我希望这些正念指导会鼓励你投入实践，让这本小册子成为一扇门，引导你去探索自己、所爱之人和全世界的更大幸福、智慧与慈悲。

乔·卡巴金

于麻州，伍兹霍尔

2013年7月29日

译者序

正念的概念最初源自我们东方，传到西方后，经过科学验证并发展出各式应用，现已逐渐进入欧美主流，在心理、医疗、教育、企业、运动等各个领域蔚为风气。而这一切的起头，就是本书作者卡巴金博士于1979年在麻州大学医学院所创设的正念减压课程，它也是将正念引介给美国主流社会的第一份完整方案。如今，正念及其相关应用又再传回东方，对我们中国读者来说，相信具有某种别于欧美的特殊意义。大家在阅读本书时，或许也会有种既新鲜又熟悉的感受。

承蒙卡巴金博士的托付与信任，我们完成了本书的翻译。本书是他迄今的最新著作，属于短篇小品的形式。如同作者自己在导言中所说，本书用意在于提供一个直接便利的入口，以利进入正念修习的要点。原英文书名中明确提到它是给初学者(beginners)看的，但在阅读与翻译的过程中，我们

发现它其实并不只是给初学者看的，因其用词与内容皆有一定的深度，不少字里行间皆隐含着深刻的意涵。因此，建议各位读者慢慢阅读、细细品尝，再配合亲身的实际正念练习，相信定会有所受益。

这是我们共同的成长机会，每次都是新的体验，就在当下，就在这里，就从现在这口呼吸开始。最后，以台湾圣严法师曾说过的一句话跟大家分享：“成功就是起点，失败就是经验，过程就是结果，现在就是全部。”

陈德中 温宗堃

导言

欢迎来到正念的世界。

也许你对它尚不了解，如果这是你第一次接触系统性的正念学习，那么你极有可能现在正站在生命中重大的转折点上。它极为隐微，却蕴含改变人生的巨大潜力。换句话说，你将发现，培养正念会把你的生活归还给自己，这正是许多正念减压课的学员在学习与实践之后反馈给我们的体会。然而，尽管此书很可能成为你的一个有力工具——我当然盼望如此——但倘若正念真的令你的人生发生了深刻变化，那将不是由于本书之故；任何改变的发生都是你自身努力的成果，或许还有一部分要归功于某种吸引我们向未知世界探索的神秘动力：来自内心深处的直觉暗示，往往亦是真实可靠的。

正念就是觉知，培养正念的方法即是有意识地于每个当下，以不带评判的方式持续进行观照。如果你认同下文对“禅修”所作的描述，那么正念也

可说是一种禅修的类型。禅修是通过系统地调节我们的注意力与能量，进而影响甚至转化人类的经验，如此我们便可体认到人性完整的领域或所有的可能性，以及我们与他人和世界的关系。

最后，我将正念视为一场恋爱——与生命相恋，与实相和想象相恋，与你之实相本具的美、你的身心相恋，与整个世界相恋。这似乎丰富极了。是的，正念的确如此。因此，在生活中系统化地培养正念是如此重要，那驱使我们进入自身经验并为之建立亲密关系的直觉感知，是如此健康合宜。

这本书起源于Sounds True出版社发行的一套有声书光盘，多年来这套材料已令许多人受益。其中一张光盘的内容是引导式正念禅修练习，你将在本书第五部“练习”章节中读到当中的引导语。你将体会到，禅修与正念的转化潜能全都孕育在持续精勤的练习之中。

在此过程中，你可以使用两种方式搭配练习：“正式”与“非正式”。“正式”指每天安排

固定时间来练习，在此则为跟随禅修引导语练习。“非正式”则是指自然地让练习遍布你生活的每个时刻、每个层面之中。这两种模式携手并进、互相支持，最后融合成天衣无缝的整体，我们将此状态称为带着觉知清醒地活着。愿诸位能规律地善用这些引导式禅修，深入正式与非正式的正念练习，让它成为我们持续探索的启程点，然后看看数天、数周、数月与数年之后会发生些什么。

正如我们将看到的，这既温和又有力的决心，这坚持修习的意愿（无论你当天是否感觉想要练习），将成为一种强有力并且能推动疗愈的戒律。特别是对初学者而言，若缺乏这样的练习推动，正念很难在其身上扎根。正念很可能只停留在概念上，不管它对你而言是多么迷人的哲学理念。

原有声书的另一张光盘则是描述正念的修习方法与重要性。那些素材是本书的原始核心，但现在此书较原素材更具广度与深度，内容也更详尽。我也特意使用“我”、“你”与“我们”等人称，希

望能保持互动与对话的语感。

我们假设你从未听说过“正念”，不清楚它是什么，也不了解为何我们有必要在生活中实践它，让我们一同在本书中探索这个主题。我将讨论正念修行的心要以及如何在日常生活中培养正念，也会简述正念在当代临床中的应用——对于压力、疼痛与疾病的处理方式及疗愈功效，还会谈及病患如何善用正念减压来帮助他们恢复健康。我还会谈到一些令人振奋的崭新科研领域。这些研究显示，正念减压训练似乎还具有很多样功效，它确实改变了大脑的结构与功能；这些数据说明了我们与自身想法及情绪之间“关系”的重大意涵（尤其那些是最易触发我们下意识反应的）。

当然，我们只能对这么多种主题作简略描述，想要使它们趋于详尽与成熟，则需要持续的探索，而这将成为我们终生的功课。你可把这本书想象成一扇如卢浮宫一般宏伟建筑的大门，而建筑物本身则是你自己、你的生命以及你生而为人的潜能。这

是一份邀请，你可用自己的方式、依自己的步调，好好进入并探索那正在等待着你的丰富与深奥——在此，就是那潜藏在万事万物中的觉知。

我希望通过这本书，能让你拥有一个完整的概念架构，并且了解到，究竟为何我们要全心全意、规律不懈地投入某种看不见摸不着的事物中。或许对有些人来说，正念以及当前公众与科学界对其的高度关注，可能有点像没事找事，但我认为这个“没事”或无形无相的东西（nothing），结果却恰恰会转化成所有一切（everything）。我们马上就要第一手地体验这个“几乎什么都没有的东西”。毕竟，它其实涵盖了生命的一切丰富可能性。

亲身修习正念，将带来无穷的机会，帮助你建立起与自心更亲密的联结，让你进入并开发内在深处的资源，实现学习、成长、疗愈，甚或转化你的认识——关于你是谁，该如何拥有更有智慧的生活、更加良好的状态、对这个世界更深刻意义的领

悟与更大的幸福。

当你借此建立起坚实的正念练习基础后，若还希望更进一步探索，还有无尽的资源可以善用。当你的正念修习更成熟与深入时，阅读古代及当代的杰出老师们的著作将带给你无比的价值。如若你可以尽最大努力去参加优秀老师们带领的较长期的禅修活动，那将会是一个强力催化剂，令你的修行强化与深化。我极力推荐这些禅修活动。

这本书中提到的很多内容，也曾在我其他的著作中详述过，尤其在《多舛的生命之旅》（ Full Catastrophe Living ）、《当下，繁花盛开》（ Wherever You Go, There You Are ）以及《感官觉醒》（ Coming to Our Senses ）当中。而《不分心：初学者的正念书》（ Mindfulness for Beginners ）的用意则是提供一个直接便利的入口，切入正念修习的要点，包括正式练习与在日常生活中的应用。而这两者都终将成为你持续修习的内容，只要你愿意接受这份邀请。

本书章节的长度注重精简而非广泛。这样设计用意在于激起反思和鼓励练习。若你持续练习，愈加扎实与深入，一段时间后当你再回过头来看此书，同样的文字很可能向你呈现不同的意义。就像没有两个时刻，也没有两口呼吸是完全相同的，每一次当你去思维一段章节，并将它带到禅修练习与日常生活中时，都可能激荡出不同的新意。你将亲身体会到，随着修习深化，会有一条可靠的轨迹如河流般载你前进。当你被此动能承载着前进时，随着时间流过，你将发现自己的亲身经验与本书文字之间的有趣联结。

开始练习时，你可先实验性地选择一段引导式禅修，并跟着练习几天，看看感觉如何、对身心内在有什么影响。这是去参与，尽可能时时刻刻、全心全意地把自己交托给修行。接着，你可阅读本书的文字部分，尽最大努力去留意生活中那些被我们忽略或认为无关紧要的部分，不断探询与自问我们的理解是怎样的，通过更进一步的探究来丰富我们

的经验。

在某种意义上，你正要展开一趟发现之旅，去探求内心本质，探索更宽广的存在，开放身心，领悟实相。而这不仅是为了你自己，也是为了与你所爱的人、所有生命和这个世界的紧密联结。这个世界的方方面面，都可能因你的关怀与关注而极大受益。

正念的本质是深度聆听——培养与所有生命形态的亲密感，仿佛它们全都至关重要。事实上它们就是至关重要的，它们的重要性远远超过你的头脑所能想象的。

好的，此刻，你即将启程，祝愿你的正念修习时时刻刻、日复一日地成熟、茁壮，但愿它支持你的工作，滋养你的生活与生命。

第一部 进入

若能在这时刻保持正念，你很可能会看到一个极具创造力且完全不同的下一刻。你所做的只是单纯保持觉知。

初学者之心

我们来做一个实验：让自己有意识地停下所有外在活动，坐着或躺下，将注意力转向内在空间，向那寂静敞开，此刻没有任何待办事项，你就只是安住于当下。或许这是你成年后第一次如此，而这将成为你生命中重要的一刻。

我所认识的在生活中修习正念的那些人，都还生动地记得当初他们是如何投入其中的，包括那时的感受与环境。当然，我也是这样。对我们每个人来说，最初的那一刻，或是当你了悟自己想要以这样的方式与内在联结的那个时刻，全都是这样丰厚与特别。

铃木俊隆 (Suzuki Roshi) 是一位日本禅师，他创建了旧金山禅中心，触动了很多人的内心。令他名声大噪的教诲即是：“初学者的心充满各种可能性，老手的心却没有多少可能性。” 初学者对即将遇到的状况所知不多，故能敞开心胸、保持开放，

而这种开放性是极具创造力的。这是一份与生俱来的固有特质，然而有意思的是，我们绝不能把它给弄丢了。这就要求你能够安处于每个当下，安身于永远清新鲜活的奇妙化现中。当然，一旦你不再是初学者，自然会失掉初学者之心。但若你能时时记起当下这一全新时刻，或许，只是或许，你的已知并不会变成未知的阻碍，你依然可对更宽广、更辽阔的未知保持开放。如此，在任何一个对当下敞开的时刻，你都会发现初学者之心。

呼吸

以呼吸为例。我们多把呼吸视为理所应当的。只有当你患上重感冒或因其他缘由不能顺畅呼吸时，突然间，呼吸变成了你在世上唯一感兴趣的事。

气息总是不间断地进出你的身体。我们在每次入息时吸进空气，又在每次出息时将它还给世界，生命就在这一呼一吸间得以维系。铃木俊隆将这一气息持续进出身体的现象形容为“一扇旋转之门”。如同少了大门就不称其为“家”，我们的身体门户也离不开这扇无比奥秘的“旋转门”。因此，呼吸就成了首个帮我们把注意力带回当下的助手，因为我们只有唯一一口呼吸：上一口气已经消逝，下一口气还未来到，永远就只有现在这一息。因此，对于我们散乱不定的注意力而言，呼吸是一个理想的定锚，它能将我们系于当下这一刻。

这就是为何众多禅修传承都将观呼吸作为初学

者的首要训练目标。然而，观呼吸不只是给初学者的练习。或许它很简单，但就连佛陀本尊也曾如此教导，从呼吸中可以培养出人类的一切潜能，尤其是智慧与慈悲。

原因就在于：观呼吸的重点并不在于“呼吸”本身，无论你选择何物作为观照的对象，重点都不是那个对象本身。对象有助于我们以更稳定的状态进行观照，逐渐我们会发觉，原来“观照”本身才是关键所在，真正重要的是，能观（你）与所观（你所观照的对象）之间的关系。这一切将共同汇入一个连贯且有力的整体觉知，因为从开始到现在，它们根本就从未分开过。

觉知，才是一切的最初。

是谁在呼吸？

若你认为是你在呼吸，这不过是你的个人想法罢了，虽然我们总是在说：“我在呼吸。”

当然，你的确是正在呼吸。

但让我们面对真相吧！若真是由你在令呼吸持续发生，很可能你早就死了。你恐怕会因各种事务分心而忘掉呼吸……然后，哎呀，糟糕，死掉了！因此在某种意义上，不管你是何许人也，“你”都未被准许去为体内的呼吸负责；是脑干在精心照料它，我们体内许多重要的生物功能都是如此，例如心跳。当然，你可以对它们的发生过程施加影响，特别是呼吸，但若认为是我们在执行此功能，则有失公正。事实上，呼吸发生的过程要来得神奇奥妙多了！

如同你所发现，这引发了一系列问题：那么，究竟是谁在让呼吸持续？是谁要开始禅修和修习正念？现在阅读这些文字的又是谁？接下来，我们就

要用一颗初学者之心来造诂这些问题，弄清楚“培养正念”的意涵究竟是什么。

让修行轻松而有趣

我必须完全坦诚，因此一开始我就要说明，培养正念也许是世上最艰巨的工作。

讽刺的是，身为人类，我们终其一生要面对的挑战就是：发展成为我们一直具有的那种完整。没有人可以替我们承接这一任务。生而为人，面临着种种被“呼喊”去做的事，唯有开始真正关心自己的天赋人生时，才能依靠自己去回应那份“召唤”。

同时，培养正念的工作也可以说是一种游戏。若太当真的话未免也太严肃了——我非常郑重地申明这一点——只因它其实就是我们每一天的生活。让修行充满轻松与趣味才是真正明智的，因为这正是健康与幸福的关键要素。

最终，正念将变得毫不费力，化为我们生活中的一种整体境界。在其中，我们能够真实且正直地表达自己。因此，没有任何人的成长轨迹与收获会

与别人的相同。对每个人来说，当中的挑战就是要去发现我们是谁，以及跟从这份“召唤”去创造自己的人生。想要做到这点，我们必须于每一个当下，密切留心生命所展现出来的各种样态。显然，没有人能代替你做这项工作，如同没有人能够替你过生活，只有靠你自己。

你可能还无法完全理解我刚刚所说的。事实上，只有当你开始让自己坐下来，就这样坐久一点，直到你有意愿遵循正式的与非正式的正念修习，你才能真正了解这些话的意涵。而这样做的动力往往源自一种渴望：我们在生活中一直不断讲给自己的那些“故事”，那些事物的“真相”或许并不是真的，也许只有部分真实；而在这一切变化万千的表象之下，究竟掩藏着什么呢？

观照当下

当我们踏上正念之旅时，每个人都带有自己的天赋才能，同时也无可避免地带上了生命过去曾有的的一切，即使很多都是痛苦的。

一旦来到此地，我们的所有过往，无论曾是什么样，也不管曾有多么痛苦，此刻都已演变成为一个平台。我们站在其上修习觉察、平静、明晰与爱心。你需要你的过往，它们是那陶坯盘上的生陶土。然而，不被过往和思维所困，重新回到我们拥有的唯一时刻——当下，才是终生的功课与冒险。照顾好此刻，将会大大影响下一刻，乃至你与世界的未来。若能在这一刻保持正念，你很可能会看到一个极具创造力且完全不同的下一刻。因为你所做的只是单纯保持觉知，而非将任何预设的观点灌注其中。

正念即是觉知

如在导言中提到的，我对“正念”下的操作性定义为：有意识地于每个当下，以不带评判的方式持续进行观照。

有时我喜欢再加一句“仿佛你的生活全都靠它维系”，因为它的确有此重要性。

但严格来说，“正念”是当你有意识地于每个当下，以不带评判的方式，持续进行观照的时候所升起的。那所升起的，不是别的，就是觉知本身。

觉知是我们最熟悉的能力，可同时它又完全像个陌生人。所以，我们即将探索的也正是我们已经拥有的。不用到哪里去，不需求取什么，但我们的确需要开始学习如何才能在心识的另一领域定居。这就是通常所说的心态——心的存在模式。

从“行为模式”切换到“存在模式”

我们把生活的大部分时间都用来“做事”：赶着完成任务、一件事紧接着另一件事，不然就是几件事同时处理——试图在同一时间兼顾多项不同任务。

生活常常过得紧张不已，让我们极度渴望突破当下这个时刻，迅速迎来未来的某个美好时光。我们在白天核查待办事项，晚上累瘫了倒在床上，隔天早上又爬起来开始相似的一天，日复一日。我们被人际间成长过速的期望所驱使，很大程度是由于人们对电子产品的依赖，它们随处可见，使生活的节奏越来越快。于是，本就紧张的生活如今更加恶化——如果这还能被称为“生活”的话。

稍不留神，我们很可能会变成“做事的人（human doing）”，而不再是“存在的人（human being）”，而且不再记得自己究竟是谁，为什么做出这种种行为。

现在，是正念登场的时候了。正念提醒我们，借由留意与觉察，我们可以将自身从行为模式（doing mode）切换到存在模式（being mode）。如此一来，行为从存在流出，它将变得更加完整和有效。而且，一旦我们安住在身体当中，安处于所拥有的唯一时刻——当下，也就逐渐止息了种种自我耗竭。

科学根基

如果你还不了解正念减压的科学根基，我在此与你分享。自从减压门诊（Stress Reduction Clinic）与正念减压法于1979年在麻州大学医学中心创设，至今已有三十多年。这期间，以正念及其疗愈功效作为主题的科研项目日益增多，并且收获了越来越多的新发现。

正念减压以及多种形式的正念干预法，已被证实以下范畴极其有效：减少压力以及由压力引起的健康问题，减轻病患的焦虑、恐慌和忧郁；帮助病人更充分有效地处理慢性病痛；提升癌症与多发性硬化症（multiple sclerosis）患者的生活质量；降低重郁症（major depressive disorder）的复发几率等。以上仅列出了科学文献中已发表的部分临床发现。经证实，正念减压可积极影响大脑处理压力的方式，能够转换前额叶皮质（prefrontal cortex）中的活化区域——从右侧活

化转为左侧活化，这将更有效地促进情绪平衡，同时人体免疫系统机能也随之增强。

此外，还有其他发现：正念减压受训者的大脑皮质中，负责与当下建立连接的神经网络会较为活化；而未经训练的人们，大脑回路（circuit）的活化程度相对较低，但与“个人经验叙事”（narratives）有关的神经网络活化程度则相对较高。这些发现表明，正念修习可催生更为丰富的指令系统，这些系统影响着人们的自我经验，也影响对经验加以诠释的程度，而这些诠释可能又再度淡化或渲染经验本身。

如今可以确认的是，正念减压可促使大脑发生结构性变化，它会使某些特定区域增厚。例如，在学习与记忆中扮演重要角色的海马体（hippocampus）；同时，也可让其他某些区域变薄，譬如右杏仁体（amygdala），它属于边缘系统（limbic system）结构，管理恐惧反应（如感受到威胁或欲求未被满足时）。

研究中还有很多令人振奋的发现。目前，与正念相关的科研文献发表量正在逐日增加。

正念是普世的

正念经常被描述为佛教的禅修心要，然而，培养正念却并不只是佛教的专属修行。

正念在本质上是普世的，因为正念涉及专注与觉知，而专注与觉知乃是人类共有且本自具足的能力。然而，我们仍要公正地说，从历史角度看，佛教传承发展出了迄今为止最完整且最精练的正念教导与修法。同时，佛教经法中关于修习精微之处的教诲，是帮助我们深刻理解和领会正念的无价资源。如你们所见，这就是为何我要提及多位佛教老师与其观点。透过各种传承（例如汉传禅法、日本禅、藏传佛教以及上座部）的精华教诲，以及各式正念禅修训练（这些方法究其根本来说，均可被视为迈向同一房间的不同入口），我们能够精准了悟那些观点的精细之处。

需牢记在心的是：佛陀（the Buddha）本人并非佛教徒（Buddhist），“佛教

(Buddhism) ” 这个名词直到十八世纪才出现，它是由一些对亚洲寺院中那尊盘坐之像的意涵了悟有限的耶稣会信徒和欧洲学者编撰出来的。

觉醒

也许很多人并没有意识到，严格来说，我们所看到的佛像及其他佛教艺术，其目的在于示现心态，而不是展现神性。

佛陀本尊象征着觉醒的化现。“佛陀”此名号在巴利文（佛陀教法首次被书写下来的语言）中的意思即为觉醒之人。

觉醒于什么呢？觉醒于真实的本质，觉醒于从苦中解脱的潜能。如何达成呢？借由实践一种系统性的生活方式。

佛陀的领悟与洞见是很难达成的，在此之前，他投身于各种艰苦的禅修已有数年。如我刚才所说，禅修全部都是普世的，就像伟大的万有引力定律和热力学定律等科学洞见一样，放之四海而皆准。佛陀曾明确表示，他的经验与领悟，绝非仅适用于佛教徒或修习佛法的人，而是适用于全体人类和所有的人类心灵。如果不能被普遍应用，那么它

们的价值就将非常有限。而如今，科学已经能够对其中的一些主张加以验证了。

佛教学者艾伦·华莱士(Alan Wallace)曾说，佛陀在其生活的时代，简直就是一位科学天才，当时他手边没有任何工具或仪器，只有自己的一副身心。他善用当时仅有的资源，去探索那些令他着迷的深刻问题，例如，心的本质是什么？苦的本质是什么？自由与解脱的人生真的存在吗？

稳定自心

可想而知，任何仪器，无论是电波望远镜、分光亮度计，还是浴室体重秤，在使用前都必须先经校准，并放置稳固，如此，才能读到较为精准的数据。

佛陀所教授的某些禅修，是用来校准与稳定心识的，如此，心才可以深刻体察其所观对象的真实本质。显然，如果你想观察月球，却把望远镜置于一个晃动的水床表面，恐怕你想从望远镜中找到月亮都有困难，更不用说去仔细观察和研究了。

我们的内心也是一样，如果想用心观察、亲近，甚至最终了悟自性，我们必须先建立起扎实的入门基础，然后心才能持续稳定地观照，进而觉知到隐藏在活动表象之下的真实状态。

然而，即便已用尽全力，我们还是不免分心走神，注意力无法稳定，总是不时地往别处跑。当你开始练习引导式禅修时，就会亲身体验到这点。若

我们坚持练习下去，至少会开始熟识内心这种来来回回的现象，假以时日，我们就能掌握一些相当重要的方法，因此至少在某种程度上，可以做到稳定自心。

哪怕只具有一点点稳定性，若伴之以觉察，都将是颇为重要且深具转化力的。因此，请你一定要放下这样的幻想：马上就能“做对”，你的心不会发生任何动摇散乱，而能保持绝对稳定！这或许会发生，但通常只是极少见地发生在特定环境中。通常，心的散乱是再自然不过的，我们将会亲身了悟这一点。而这个了悟本身，就能够促进我们的禅修。

在觉知中安住乃修习之精要

正念的任务和挑战即是：允许经验如是存在，不试图改变，也不迫使它有所不同。

无论何时，发生何种经历，最重要的都是觉察。不管你是否希望这件事发生，不管它是否令人愉快，关键都在于你能否在当下创造一个觉知的空间。当你下意识地想要转身逃开，或试图做些什么来改变现状时，能否先让自己回到这份觉知中安处一会儿，即使只有一口呼吸的时间，哪怕只是吸一口气。不管当时你是在禅修还是在过日常生活，安住于觉知都是修习之精要。一旦这种状态稳定下来，生活本身就变成了禅修。觉知是我们本自具足的，是人类存在的一个重要面向，可我们却那么不了解它，往往在最需要它的时候，却感到无能为力。

不过，倘若我们能不断强化修习的意愿，在每日的正式和非正式练习中持守仁慈的戒律，正念将

日渐显示出它的效能。它就像是一种“默认设置”，每当情绪失控脱离轨道时，就让我们能够发自本能地回复基准状态，它是我们身处艰难时光中可信赖的健康资源。接下来我们还会继续探讨这个话题。

戒律之美

你一定注意到了，当我在探讨培养正念时，谈到了“戒律（discipline）”一词，这是有缘由的。

在生活中，令我们分心散乱的事件不间断地发生，有的来自内心，有的源自外界。这些事会分散注意力，消融觉知。因此，培养正念确实需要一定的积极性和意志力。这里的“戒律”指的是一种意愿：将那广阔清晰的觉知一遍又一遍地带回当下的意愿，尤其是在我们手忙脚乱不能自拔之时。

以这样的态度对待自己，不试图调整或改变，这就是对自己的慷慨，是明智的行为，是仁慈的举动。

“戒律”这个词衍生自“弟子（disciple）”，“弟子”的意思是：求教之人。因此，当我们持守修习的戒律，并且认识到想要在生活中保持观照全景的觉知是多么不易，我们便已创造出向生活求教的必备条件了。接下来，生活就

变成禅修本身，也担当起了我们的老师。而我们作为弟子，要随时随地修习这门生活之课。

真正具有挑战性的问题是：我们与这些正在生起的现象之间，究竟是何关系？实际上，这个问题本身就能通向自由。在这个问题之中，蕴藏着真正的幸福，孕育着安宁与祥和。每个时刻都是我们的机会，透过觉知之眼，我们看到自己完全有可能突破那些运作不良的旧习性。只要意愿强烈，决定投入，一定可以止息纷扰，心思专注，变得柔韧灵活，并且尝到无为而为的滋味。

如果我们愿意以此种态度看待旧习，同时又不把专注与无为当成遥不可及的理想；如果我们能一次又一次地唤回温和与仁慈，哪怕只有短短一瞬，那么就在这一刻，我们将体会到万物如是存在，毫无造作，有如归家一般的平静与安宁。

如此这般情境，将不仅让仁慈的戒律得以持守，更切实的是，它本身就成为一种爱的行动，一份清明的表达。

调整你的默认设置

当你无事可做的时候，内心正在发生些什么？

每当此时，我鼓励你向内检视看看。通常，大部分人的脑中都是在“想（thinking）”，不断地想，用各种各样不同的方式不停地思考。

我们的默认设置（default setting）似乎被设定为“思考”，而不是“觉知”。

能发现这一点是很棒的，因为这样一来，我们就有可能开始转变，从自动且无休止的“思考”模式，慢慢切换为一种更有益处的模式——觉知。假以时日，我们就会将“默认设置”调整成为宏大的“正念（mindfulness）”，而不是在思考中深陷的“失念（mindlessness）”。

一旦你坐下或躺下开始禅修时，马上会发现，心似乎有自己的生命：它会一直一直地想事情、沉思、想象、计划、预测、忧虑、喜欢这个、不喜欢那个、回忆、遗忘、评估、反应、自己编故事……

就像一条永无止境的流动之流。如果你从不曾敞开心胸无所作为，让自己这么自处一会儿，你恐怕都不曾留意，心竟是这样运作的。

更甚一步，一旦你决定要培养正念，心将马上面临新的风险，它可能会被塞进一系列新的想法或意见：关于禅修的、关于正念的、关于你做得很棒还是很糟、关于这样做究竟对不对……除了这些，还有数不清的散乱念头在脑中纷飞。

这有点像体育比赛的评论，赛场中正在进行真正的比赛，而旁边永远配有同时发生的解说。当你开始禅修时，禅修评论一定也会不时响起，它甚至还会占满整个内心空间。然而，那已经不再是真正的禅修了，好比转播报道并不等于比赛本身一样。

有时你会发现，把电视声音关掉，反而能让我们真正观赏这场比赛。你观看得更直接，那种体验是一手的、第一人称的，不是先被别人的心智筛选过的东西。禅修的情况也很类似，只不过那广播评论员即是你自己的思想，它会把此时此刻第一手的

经历，加工讲述成一个故事：“打坐真难啊！”“哇，感觉好棒喔！”以及其他无穷尽的评论。

有些情况下，你的思想可能会说：“禅修多无聊！”“你就像傻瓜一样，真搞不懂这‘无为’的说法有什么用处！”尤其是当我们已坐得腰酸背痛、四肢紧绷、厌倦烦躁时，便开始质疑觉知的价值。比如，我能觉知到身体十分不适，可这觉知怎么能让我解脱、减轻压力和焦虑，给我帮助呢？这一切只是在浪费时间啊，既单调又乏味！

以上这些都是“思想流”做出来的，这就是为什么我们要仔细观察、逐渐熟悉和了解自心，否则我们会被脑中的思想完全主宰。不仅如此，这些思想还会为我们的行为、感受，以及我们所关心的一切加油添醋。在这件事上，你也不例外。我们每个人都有着七天二十四小时日夜工作的思想流，只是通常未被觉察到。

觉知：我们平衡思维的唯一最充分的能力

多数情况下，父母和老师几乎不曾提及，教学体系也很少如此教导：对思想的觉察（awareness of thinking）可以带来平衡的状态，扩展视野，让我们不再被无意识的思想所支配。

现在，让我们回顾一下。

自从入学，我们就被教导如何进行正确的思考、缜密的思维，没错吧？多数学校设立的目标不就是这样吗？直到现在我还清楚地记得，当我还是一名纽约市洪保德中学（Humboldt Junior High School）的初中生时，每当遇到不喜欢的课程（例如语法或几何三角），我常常问老师：“为什么我们要学习这些东西？”如果那位老师没有发怒，并且愿意认真看待我的问题，回答一般会：“通过学习，我们可以培养缜密的思维，从而清晰全面地进行推理与陈述。”

你知道吗，这是对的！要想理解这个世界，不

迷失其中，我们必须具备严谨的思考与分析能力，这是生存的基础。因此，精确敏锐、极具批判性的思维的确应该多加培养。然而，这并非唯一的目标，与此同时还存在一个相当重要却未被教学体系重视与教授的才能，那就是“觉知”。对我们而言，觉知（awareness）与思想（thinking）至少具有同等价值。甚至从某种角度来说，它的力道更强劲。因为，无论多么高深奥妙的思想，都被觉知所涵容。

专注力与觉察力可被训练提升

教师们最想要的，也许就是学生们持久的专注力。

这其实并不容易。除非老师们有办法把教学内容变得生动活泼、令人信服，让课堂氛围更有安全感、包容性，给学生归属感，把教学过程设计得新奇刺激有如冒险。而每当学生不配合时，老师的大喊声并不能使学生更专注，怎么办呢？最好的方法是，教会学生如何自行增强专注力，并把此教学变成一场历险，而这个过程本身就是一个相当珍贵的礼物。

注意力可被训练，并且还将不断提升。美国心理学之父威廉·詹姆斯（William James）曾说，专注力以及由其引发的觉察力，才是真正有效的教学手段，它们是人类天赋的才能，将随着运用不断深化。安住于觉知而不分心，不仅能平衡思维的能量，引发更睿智的观点，甚至还会激发出性质完全

不同的思想。

或许未来将有研究证实，正念还可以提升创造力，将心灵从常规思维中解放，发挥出更自由的想象力。

思维本身并没有错

我们谈到了通过增强专注力培养觉知的重要性，还谈到了此种能力可以平衡思维能量，但同时我也要强调：思维本身并没有错。

思维能力是人类最神奇的特质之一。想一想那些科学、数学、哲学领域的伟大发现，它们全都是思维的结果；诗歌、文学、音乐，以及所有人类文明的卓越成就，都是思想的产物。这些全都经由心智诞生，尽是思想的果实。

只有当思想未被那广大的觉知场域所观照时，它才会狂飞暴走；当思想与失控的负面情绪相结合时，它必将引发巨大的痛苦，伤害自己与他人，乃至这个世界。

与思想为友

初学者在开始时就应了解：禅修要 you 与思维做朋友，无论心中生起什么，都在觉知中温柔地包容它们。禅修绝不是要赶跑你的想法，也不是要试图扭转它们。

禅修并不是教你什么都不想，也不是要你压制那些时而烦躁、时而振奋的念头。

若你试图压制它们，恐怕最终会以头痛收场。这实在不够聪明，你又怎能期望海上没有风浪？天气变化，海平面随之波动，这些都是再自然不过的了。风平，浪即静，此时的海面有如镜面。在多数情况下，海上不免有波涛，碰上暴风还可能巨浪滔天，完全不再是海“平面”了。但是，即使海面已巨浪迭起，若你潜到30或40英尺（注：1英尺约等于0.3米）之下，会发现那里根本没有巨浪，有的只是温和的波动。

我们的心也是一样。生活中的“天气模式”即

是情绪、思维 and 经历，我们的心随之而动，然而却鲜少被察觉。我们会被自己的念头蒙蔽，把它们误认为事实真相，但不管念头示现怎样的狂乱之姿，其实无非是海平面上的波浪。

换个角度看，整体的心深邃、广阔，本然地寂静平和，就好似那大海的深处。

一些可用的内在意象

心不仅可比喻为海洋，思想不仅可比喻为波涛，还有很多适用的意象都能为我们提供崭新的视角，帮助我们以正念观照思想。

举例来说，思维可类比为—壶沸腾的水中冒出的气泡，它们在壶底成形，上升到水面，然后消失在空气中。又或者，你可将思绪想象成溪中的流水，我们可能会掉入溪中被水流带跑，也可能坐在岸边静静欣赏它呈现出的不同样态，用眼睛捕捉漩涡与水泡的升起、变形及消失，用耳朵专注聆听变化的汨汨水声。有时，念头就像瀑布般倾入心中，我们可做一个观想，想象自己坐在瀑流后面的岩洞中，去觉察那声音的变化，感受那呼啸的震撼，在如此广阔的时刻，安住在瀑流之心的无始无终中。

藏族人有时将思维过程比作水面上的书写，有着空性、非实存、稍纵即逝的特性，我很喜欢这种描述。“空中书写”也是一个恰当的象征。“触碰

肥皂泡泡”是另一个很可爱的譬喻。在这些意象中，思维都被视为“自行解脱”的，就像肥皂泡一样，一碰就自动消失，在这里则意味着被觉知所触碰。换句话说，当我们以思想的本来面目看待它的时候，它就只是在觉知的无限时空中单纯升起，停留一会儿，然后消失。

我们会发现，无论当时在想什么，有什么情绪，一旦思考被带入觉知，它们很快就会失去其操控生活的力量，不再束缚我们，反而能为我们所利用。认清楚思维不过是觉知场中来来去去的现象，于是我们自由多了。但是，并不是“我们”转化了思想的性质，而是“觉知”——是觉知完成了所有的工作，是觉知带来了解脱。

别把思想太当真

不管我们在想什么，好事、坏事、美的、丑的，我们都不必把它太过个人化，以此苛求自己。一旦了解了这点，我们就向重拾生活的目标又迈进了一步。

其实，我们不必太过相信头脑中的想法，甚至不要认为这些念头是“我们的”。念头不过就是念头，在觉知的场域中，它们只是来去匆匆的事件，有时可引发洞见，有时又会带来负担。它们究竟是生活的助力还是纷扰，全在于我们与它们之间的关系。

当我们不再无意识地将思想个人化，进而相信它编织的故事；当我们允许思想被觉知，甚至还产生了几分好奇：既然它们都是虚幻不实的，怎会具有如此威力？这个时候，我们就有可能超越思维的习性，当下如其所是地观照念头，保持了然于胸的觉知。

于是，至少在当下这一刻，我们自由了，在无
常的现象世界里，做出更加清晰仁慈的行动。我们
不再总是预设事情应该如何，而只是如其所是地纯
然行动。

自我中心化

无论我们用何种意象来描述心之本质，以及我们与思想和情绪的关系，别忘了，这些行为本身仍只是思想。

当我们身陷“思想流”，被各种想法拽着走时，如果相信这些想法就是我们自己的，那可就真的难以自拔了！一旦我们认同了这些人称代词，将外在或内在的境况都当作“我”或“我的”，自此，无尽的执着便开始了。我们把这种习性称为“自我中心化（selfing）”，这是一种根深蒂固的倾向，以为世界都以我为中心旋转。

或者，我们也可观察一下，自己究竟花了多少时间进行“造我运动”。别着急改变它，就只是觉知它，若你愿意试一试，肯定会获益良多。

一切都不要执取为“我”和“我的”

佛陀教法四十五年，据说他本人曾说，所有的教诲都可归结为一句话。若真如此，即使刚开始还不能理解，但这句话确实值得我们铭记。这四十五年的教导归结起来就是这一句：“一切都不要执取为‘我’和‘我的’。”

让我们想一想，佛陀所说的“执取（to cling）”是什么意思？“一切都不要执取为‘我’和‘我的’”，并不是说“你”不存在，也不是说你必须找个人每天清早来穿你的裤子，因为没有“你”来做这件事；更不代表你必须把银行的钱全部送掉，因为那不是你的，或者根本就没有银行！它的真实意涵是：如果我们在其出现的当下认出它，进而选择不去“喂养”它，执取是可以选择的。这句教导的意思是，“自我中心化”是默认的一种习性。当我们不自觉地落入自动导航的“行为模式”时，就会恢复这种心智模式。我们可以自

行选择与所有时刻、所有经历的关系，可以在每个当下认清自己是多么执着于“我”和“我的”、是多么先人为主，进而可以做出选择，决定不再执着于它们，更准确地说，是不再紧抓着自己不放。如此，我们便不再是无意识的，我们完全可以跳出自我中心与自我认同的习性。若能敞开心胸重新审视自己，我们将会发现，是那些思维习性扭曲了事实，创造了幻象与错觉，最后将我们牢牢束缚。

因此，当你意识到自己又在大量使用“我”及“我的”时，把它们当作一个标志，提醒你要静静反思，看它们会带你去哪里，是否真的对你有益。

觉知是个大容器

思维模式将人们深深套牢，以致我们都认不出思想的本来面目了。

我们习惯于相信自己的感觉与想法，认为它们就是事实真相，但在内心深处，又隐约感到并非如此。那么，为什么我们还继续深信呢？原因是，我们不知要如何处理那阴暗处的隐微不适感，还有可能是，它大概蛮吓人的。

如各位所知，我们几乎从未接受过“觉知”的系统教导，因此不容易认清觉知。觉知不同于念头与情绪，它是一个大容器，能够包含所有的思想与情绪，却不会被其所困。如同人类天生具有思想、感觉、视力一样，觉知亦是人类天赋的能力，但它却是一个亟待开发的能力。

回头看看过往的时光，当我们被教导如何思考的时候，可曾上过一堂觉知课？令人吃惊的是，很久以来，我们的中小学乃至大学竟然没有安排一门

与觉知力有关的课程。不过近些年，正念已逐渐被引介到各个年龄层的教育体系中，情况开始迅速改善了。

所观不如能观来得重要

正念与时刻保持观照的能力有关，需要经由仔细、系统且严格的训练加以培养。所以，在一开始的时候，人们很容易把所观察的对象当成重点。

我们可以选择任何事物作为观照的对象：看到的、听到的、闻到的、尝到的、碰触到的、感觉到的，或随时随地认知到的。刚开始禅修时，我们的确有必要将注意力集中于某物，或许是呼吸进出的感觉，或许是飘入耳朵的声音，或许是即刻感知的事物。过些时日，你会发现，我们可以只留意觉知本身，单纯地保持觉察，而不一定要挑选某一特定对象。在后面，我们将实际探索这项修习。

但你应该在一开始就认识到，呼吸的感觉、外界的声音，乃至内在的念头，都不是最重要的。

最重要的却是最易被遗漏、太理所当然反而体察不到的，就是那感觉和知晓“呼吸正在进出、声音正在经过、念头正在飘过”的觉知本身。不管我

们正在留意什么，这留意或觉知本身才是最重要的。

然而，我们早已具有这份觉知，它早已触手可及、圆满完整，早已能够涵容并知晓（非概念性的）内外经验到的一切，无论这经验是广大的、细微的，或是深具影响力的。这就是觉知的特性，你早已具足。更准确地说，你本就是它。

第二部 持守

令我们分心散乱的事件不断发生，将广泛清晰的觉知一遍又一遍地带回当下，尤其在我们手忙脚乱不能自拔之时。

正念减压

自1979年起，我与麻州大学医学中心减压门诊的同事们就已开始使用正念减压法，在主流医学内向压力人群和遭受病痛的患者教授正念练习。参与者对原有的医疗健康感到不满，他们时常感到自己被忽视和遗忘了。时隔三十多年，这种现象似乎更严重了。

当今社会热烈讨论的话题是健康照护的支付政策（译者注：美国奥巴马政府推行的健康保险相关法案），而健康照护应包含哪些项目、怎样才能拥有健康、如何维持与康复等议题，却鲜少见到相关监督与行动。

现状就是如此。所以，唯有个人开始对自身的健康与福祉负起责任，才是明智之举。事实上，个人对自身健康的承诺，正是新一代医疗保健系统的愿景。这种参与性模式更加有效，病人不再只是被动地接受治疗，同时能担当起重要的合作角色，运

用他或她自身内在的资源与力量，努力达成疗愈。

正念减压的理念即是向人们提出一个挑战：有什么事是你可以为自己做的？从人们决定参与其中的那一刻起，即成为医师与医疗体系的必需辅助要素，同时也成为整体保健系统的一部分，这将有助于他们持续终身地提升“健康与福祉（health and well-being）”的水平。

当我使用“健康与福祉”来说明时，我指的是其最深广的含义。终极来说，它不仅代表身体上的健康，或者回到不生病或“正常”的基准状态，还意味着心理、情绪以及生理功能的整体理想状态与安适感。在生活的试炼场中，这种状态可以通过系统正规的探索、不断认知人类存在的真实范畴，逐渐发展出来；也可经由与身心建立更亲密的关系而得到发展（心与身在本质上是一体的）；同时，还可经由开发生理和心理潜能，包括本自具足的安适、智慧、慈悲与善良来达成。

超越误解

时至今日，正念减压法已传播到全国乃至全世界的诊所、医院和医学中心。引导式禅修，在某些方面非常类似于我与同事在医院门诊中向病人提供的课程。

但这并不是说，正念减压只适用于病患、慢性疼痛或精神失调的人。它是一种普世的方法，适用于所有希望改善健康状况的人。

如上文提到的，正念禅修与觉知息息相关，例如，觉知的质量、稳定性、可靠性、处理自我贬低与漫无目标的困境的能力。正念可以培养纯然的专注力与洞察力，发展出智慧。“智慧”指超越对事物的误解，进而了知真相的能力。这些误解通常会演变成暗黑军团，因为人们极易沉溺在自己的信念系统、意见、想法与偏见中。它们就像一层面纱，遮住眼前的真相，只反映出我们在乎的事物与价值观。有时，家人会出于爱或者基于无奈，设法与我

们沟通，希望我们了解他们真正的意思。他们说我们制造了很多不必要的痛苦，只因为不愿看清，或自认为所有的事情都在针对自己，因而完全误会了事实。

即便如此，他人还是很难真正与我们沟通，或让我们明白他们的意思。通常我们听不进去或根本不相信，因为我们早已深陷错觉与散乱的强大冲力之中。

温柔的注意力

虽然正念需要训练纯然的专注力、洞察力和智慧，但同时，引入一种亲切温柔的品质也是很重要的。这表现为对生起事物的开放、仁慈，以及一种愿意通过培养慈悲心来接纳自身的态度。

再次强调，这并不是要我们强迫自己或拼命获取它，它是一种既存的品质，早已是我们的一部分了。我们需要做的只是将它时时铭记在心，让它在每一个时刻都得以显现。

第六感

“明见”这一类词语，有时会引起误解，好像它们专是某一种感官的特权。但这种“见”发生在所有感官，唯有透过这些感官所“见”，我们才能觉察，进而洞悉万事万物。

禅修观点（特别是佛教）认为，人类并非只具有五感（五种感官）。稍后我们会看到，神经科学的观点也是如此。佛教明确地把“心（mind）”定义为第六感（第六种感官）。这里所说的“心”，不是用来“思考”，而是用来“觉知”的，是一种非概念性知晓的能力。

举例来说，你知道自己现在在哪里。大部分情况下，你不需思考，就知道自己在哪儿。或者说，你有时间与空间定向的感知。我们完全可以不思考，就能通过某种奇妙的方式自然而然地知晓。心的第六感，指的就是这个有意识的、非概念性的认知功能——觉知。

这样，明见同时也就是明闻、明嗅、明味、明触以及明知；还有，明了此刻心中生起了什么，出现了哪些想法与情绪，还可以感觉到你此刻的感受，是恐惧、生气、悲伤、挫折、恼怒、不耐、厌烦、满意、同理、悲悯、快乐……或是其他。

因此，任何一种正在发生的事物都可以做我们的老师，吹过肌肤的轻柔空气、闪动的户外光线、对他人面容的一瞥、肌肉的短暂收缩、心中飘过的一丝念头……只要我们在觉知中与其相遇，这一切全都可以作为老师，提醒我们彻底地活在当下。

本体感觉与内感作用

科学界现已发现，人类并不是只有五种感官功能，那些额外的感知能力也扮演着重要角色，与我们的幸福体验息息相关。

其中一个功能被称为本体感觉

（proprioception），“proprio”的意思是“自体”。本体感觉是人类对身体位置与运动状态的感知。有一种罕见的情况是，神经系统损伤可能导致本体感觉的丧失，若缺少了它，身体便没有了内在感知，无法正常运作。神经学家奥利佛·萨克斯

（Oliver Sacks）曾描述一位因药物反应丧失了本体感觉的女士，虽然她表面看起来很正常，但却没有任何身体存在的感知了，她必须用眼睛看着她的手臂才可使其移动，完成进食。所有的运动都不再流畅，这样的功能丧失非常令人震惊。设想一下，那些一直被视作理所当然的事物有一天离我们而去，这时方才意识到，自己竟然不曾留意这些赖以

维系的感知功能。它们是身体本有的，我们虽毫不知情，却依赖于它。

除本体感觉之外，还有一个不为人知的感官称为内感（interoception）——身体经由内在感知知晓感觉。它不是“思考”的结果，而是直觉的体验。它是内在的感觉能力，是一种用来感受的感知。当有人问你，此刻感觉如何，你回答：“很好！”你是如何知道自己很好的？就是通过这个内感作用。

禅修时，我们会将大部分注意力都放在整个身体的感知中，无论是在坐禅还是在行动。接下来，我们将学习如何以全然的觉知“安住”于身体，并且持守于这个随时变化的状态中。

觉知的统一状态

想想看，我们有那么多不同的感官，能觉察到的生活经验可真不少。

所谓“经验”，包括外在与内在的经验，后者包括身体、感官印象、念头和情绪。觉知可以非常神奇地承载这一切，即所有内在与外在的经验。因此，经验并没有绝对的分割：内在与外在、能知与所知、主体与客体、存在与行为。它们其实只是看起来不一样而已。

经验真的只是显现得不同。这种表面的分离现象一直在我们的经验里占据优势，而且从未受到质疑。它甚至可以遮蔽觉知的整体。在觉知的统一状态中，神奇地存在着看、听、嗅、尝、触、感觉、知晓；也可以说，只有“觉知

（awarenessing）”存在，而并没有一个体验这一切的你，不存在一个永恒不变的、自我中心的“你”。如此，“主体”（“能知”）与“客

体”（“所知”），虽然看起来彼此分离，但其实并不是这样的。从常规意义上说，当然有一个“你”在听、在看、在嗅、在尝、在知晓，但“你”是谁？

你感觉到这个问题的神秘性了吗？发现它潜藏的价值了吗？

我们很快会再次探讨这个问题。

“知道”便是觉知

让我们思考一下，“看”这件事包含什么？其中有“能看”这一奇妙能力，还有“知道自己在看”这种时刻存在的非概念性的“知道”。“听”本身也包含了那个知道自己在听的“知道”。这个“知道”便是觉知。知道发生在思考之前，当见、听或其他经验周围环绕着某些思想时，知道也包含着这些思想。

如你在前一章看到的，有时候我会把“觉知”的名词“awareness”写成现在分词“awarenessing”，好像把它当作动词使用。这样有一种特别的味道，在讲到正念修习时，能传达一种很重要的语态。觉知不仅是一个名词、一件事，或一种要被达成的静态理想境界。当它变成一个动词，携带着某种整体动力，便会使人联想到一个过程，而不是一种终极状态。在探索自我的旅程中，它是至关紧要的动力，帮助我们运用自身的能

力去觉察、安住于当下，保持正念，还能够高压且有时候严重失序，混乱不安，病态且有时候悲惨，但同时又无限美丽的世界中，更高效地生活。

这份美丽包括所有在世上生存着的动物，包括所有居住在地球上的居民，包括我们自己，包括你。

生活本身即是禅修

在觉知整体性与向心性的问题上，存在着根本性的讽刺。当人们被诊断出患有疾病后，都认为自己的身体出现了问题，需要被修正，他们想要学习正念减压，因而来到医学中心。然而，从我们的角度来看，纵使他们的身体有疾病，但他们（和我们）却一直是完整的。这就是为什么我们要对学员说：只要还能呼吸，不管错误出在哪里，对的总比错的多。

作为一项实验，我们有系统地将注意力和觉知能量注入学员身体中健康的部分，看看会发生什么。我们并非忽视身体的疾病，而是在此项实验中把它们留给团队其他成员去照顾，我们只专注在一些非常基本的经验上——一些被视作理所当然的经验。例如：我们拥有一个身体；我们正在呼吸；我们可以用很多方式感知这个世界；心似乎无止境地制造念头和情绪；我们可以具备耐心与信任。每当

我们觉知到这些存在面向之时，生活本身便成为了禅修。

你已有所属

当你与其他和你类似的人们一同开展修习，就好像医院的正念减压课堂，那么这项练习将变得更富力量，因为你会被他人在面对困难时所展现出的力量、毅力和洞见深深激励并触动。

就算你独自修习，你也并不孤独，因为当你开始寻找时，会发现这种激励处处皆是。

当你在家禅修时，你知道就在这一时刻有数百万人在同时进行禅修，这个事实会带来慰藉与激励。你是一个更大圈子的整体，也是其中的组成部分，尽管你甚至并不知晓它。你并不孤独，你已有所属。

你属于人类。

你属于生命。

你属于这一刻、这一次呼吸。

正念就在我们眼前

尽管我们的存在早已完整——这是健康（health）、疗愈（healing）和神圣（holy）等词的意义本源——但很不幸地，我们未必能感受到这份完整。因为人们早已习惯于把世界视为分裂的：内在与外在、这个与那个、主体与客体、能知与所知、喜欢的和不喜欢的、想要的和不想要的。

当我们无意识区辨和分割自身经验、不承认其内在的完整性时，思维、情绪、感官和觉知都将受到严重的影响。未经检验的心智会束缚我们的经验，因而无法领会到那宽阔的空间，那清明和觉知的统一状态。你当然可以说，正念和呼吸时刻都在眼前，可我们却不曾真正看见。正念时时可得，但如果我们忽视这份存在潜能，如果我们不想在场、不想喊停、不想看也不想听，那么它也极易错失。就是这么简单。

作为人类，我们先天就被赋予了觉知力。唯一

需要学习的，就是如何与这份内在资源为友，并且安住其中。

于是，在此，系统性正念修习引起了人们的注意。

正念不仅是一个好主意

正念在当下如此流行，可它的真实意涵却容易被误解：“我懂了！我将更能活在当下，较少评判。”“好主意！为什么我自己没想到？”“从此将会一帆风顺了。”“没问题！我将更有正念。”

其实，正念是一种存在的模式，一种需要持续培养的存在方式。正念的训练会自然延伸到生活的每一个层面。保持正念当然是一个好主意，但正念却并非仅限于好主意而已。

虽然正念易于理解，却不易实践。即使是很短时间，想要保持正念也不容易。你可以把它看作世上最困难的工作，同时也是最重要的工作。

所以，除非你身体力行，规律地修习，才能逐渐保持正念。同时，你还要让温和与善意渗入其中，否则正念将会演变成充斥大脑且令你不满足的念头，或者变成另一种概念、口号，另一件杂务，另一项忙得无从安排的工作。

重建联结

我们在后文讨论正念实修时将会看到，正念练习的真正挑战是，我们要立即接触到生命中的其他次元，它们其实一直都在这里，但我们已无法触及它们，与之严重脱节。

我特意使用“无法触及（out of touch）”这个与感官有关的暗喻来说明，我们有多么容易丧失觉知，落入失念，不再持有正念；我们有多么容易看而没有真正看见、听而没有真正听见、吃而没有真正品味。换句话说，我们很容易恢复到通常的自动驾驶状态，自认为我们了解发生了什么事，知道自己是谁、将要去哪里。这就是我们平时的默认设置状态，它是一种无觉知的、自动驾驶的、漫不经心的、高度约束的僵硬模式。

因此，培养正念既是必需的，也是极具挑战性的。

我是谁？质疑我们的自我陈述

当我们开始产生疑问，并以开放、好奇的态度，系统性地探索我们是谁、要去向哪里的时候，有趣的事便发生了。我们真的确知自己究竟是谁吗？或者，我们只是生活在自己编织的庞大又令人信服（某种程度上）的故事里，却从未对其加以检验？

当这则故事发展得顺利，我们会感到很开心，有一种正全力迈向下一站的感觉。但是，如果故事由于境况改变而转了方向，或者这故事的主人公自幼过着悲伤、受虐、被忽视的日子，那么我们的内心会认定它是一个不合宜、低价值、不可爱、不聪明的故事，甚至认为它根本没有任何希望。

在此，正念训练将提供非常简单有效的帮助。正念将提醒我们，这些故事所依据的仅是念头而已。它是我们虚构的，但我们早习以为常、信以为真。很多时候，它可能是一个情节令人惊叹、可信

又极富趣味的故事。但有时，它也可能是吓人的，或者平常得无聊的故事。但不管怎样，它仍然都是虚构的。

你不仅是自己编织的故事

也许你注意到了，我们编织的故事往往在利用过去的事作为证据，来支持今天的论点，强化它的“正确性”。例如，“我们不够好”，“我们比任何人都了解真相”；还有那些我们对当下发生的事件的解读，以及已经对自己讲了很多年的故事。

然而，这些工作通常都不为我们察觉。它们是伴随着经验发生的念头，在以自我为中心和自我沉迷的欲求中编织而成的。

尽管这些故事具有某种事实的成分，但它们绝非完整真实。真正的你，远比你所建构的故事大得多。每个人都是如此。因此，我们并不需要一个更巨大的故事，而是必须看清这些故事的空性本质。虽然在某程度上真实，但毕竟故事不是终极的解释，不是究竟的事实。生命远比我们的念头宏大得多。举个例子，即刻你通过感官接收到的直接经验，包括“体现”的感受本身，都发生于你掩盖在

真相之上的种种叙事之前。

多伦多大学近来的一个科学研究显示，不同经验的自我指涉对应着大脑里面不同的网络系统。当我们依据过往经验编故事时，“叙事聚焦（Narrative Focus）”的网络开始变得活跃；当我们如是经验当下一切、安住于身体之中、安处于即刻的感官经验中、完全没有叙事活动时，被称为“经验聚焦（Experiential Focus）”的另一网络系统开始活跃。这个研究发现，受过正念减压训练的人，经验聚焦网络的活动量增加，叙事聚焦网络的活动量减少。也就是说，正念练习会影响大脑处理经验的方式。在刚才的例子中，正念的影响发生在我们对生命化现的经验方式中，以及对这个经验产生的想法里。

然而，经验聚焦并非优于叙事聚焦。想要创造整合且平衡的生活，两种聚焦都是需要的。但当叙事聚焦占优势时，尤其是在未被觉察的情况下，它会限制我们对自己的了解，以及对事物可能性的了

解。叙事聚焦可以被想象成一般的默认模式。的确，它有时也被称为预设网络。一些研究指出，它就是我们“什么事也没做”时表现最活跃的脑区。我们越是训练自己活在当下，而不快速加以评价，就越能让自己以正念安住在身体经验中，越能将预设网络转换为经验聚焦网络，安处于当下。

当你开始质疑自己编织的故事，开始探询是谁在脑袋里说了这些话时，你很可能会发现自己对此一无所知。你真的什么都不知道。这个体悟本身就是一个重要的里程碑，它将让我们以一种崭新的自由方式与经验相处。但一开始，即使我们已领悟到自己并不真的了解什么，只是“自认为了解”罢了，也仍然会感觉十分不完整。我们曾感到被各种故事相互拉扯，被生命的主导叙事压倒，如今又体认到自己以往所相信的都变得不确定了！这让情况更糟了！但事实上，这真的是一个非常好的征兆。

你从未曾不完整

当我们感受到动乱与分裂时，会开始渴望以清明求真的态度检验生命与内心。这时，我们会发现某个长久被忽略或曾受挫的渴望。比如，渴望拥有整合的人生，渴望经验完整，渴望在自身的存在里感到安适自在。有谁不希求那样的平静与幸福呢？

等等！我们可能是在如此渴望，然而讽刺的是，它已经在这里了，我们已经时时刻刻拥有它了。如果我们了解这件事，并且在生命中将它活出来，这就等于经历了深刻的“意识旋转”，体悟到我们被更深的统一状态包围和充满着。

这意识的旋转即是觉知。如刚才讨论的，觉知让我们能够去看，并意识到我们正在看；能够思考并意识到我们的思考；体验情绪并意识到可用明智且悲悯的方式与它相处，从而放下诸如伟大、糟糕，或不足的思维叙事。倘若我们相信了这些叙事，没有将它们看作来来去去的念头，那么这些叙

事将如同水泥鞋子，让我们陷入自己参与创造的泥沼。

这并不是说，禅修要求你“应该”知道（在“知道”的通俗表意下）你是谁。它是在问你，能否一遍又一遍提出这个问题，并且可以接受“自己并不知道”的事实，或至少先承认自己完全不知道。人们会问：“你是谁？”你可能回答：“我是乔。”或“我是凯瑟琳。”但那只是父母在你出生时为你取的名字，他们当初也可以为你起任何其他的名字。如果是这样，如今你还是同一个人吗？玫瑰若改换其他名称，闻起来还依然香甜，不是吗？

这也可以应用到你的年龄、成就，以及其他一切。所有这些都不能等同于你这个人。你是其他更神秘、更广大的事物。沃尔特·惠特曼在《自我之歌》（Song of Myself）中说：“我是巨大的！我包含万物。”

这是真的。我们就像宇宙，每一个人都是无限

的。

换个角度看

人类真正的本质是无限的。话虽如此，我们仍免不了经常回到不自觉的和未经检验的思维习性中，将自己看小、看扁。

我们可能深深认同自己的思想与情绪，认同那些依据个人喜好建立起来的人生故事。正念的力量就在于它对生命基础元素的检视（尤其是我们深陷其中的自我认同，以及它们对自己与他人的影响）、对我们认同并已应用的那些观念和看法的检视。

正念具有价值，因为它让我们得以使用崭新的更大的视角去观察那时刻化现的生命实相。它的可贵是因为，它看到了我们自身存在的奇迹与美丽，它看到当人们带着觉知生活时，其存在、知道与作为，蕴含了多么大的可能。

“不知道”是初学者之心的精髓

“不知道”不是什么糟糕的事。就像我们看到的，它是初学者之心的精髓。

不知道，本质上是对无知的诚实，不必为此感到羞愧，尽管有许多人这么想。当然，在团体、教室或学校里说我们“不知道”，的确有点令人害怕，因为我们并不想显得愚蠢。这是我们的思维习性。但是，再考虑一下：所有伟大的科学家都必须先承认他们不知道，并且将此牢记在心。如果不这么做，他们将无法发现任何有意义的事，因为新的发现和了悟只发生在所知和所不知之间的交界。

如果心已经完全被已知占据，你便无法跃入另一种创造、想象或诗意的次元，也无法发现事物内在隐藏的秩序。

有备之心

也许你有这样的经历：别人发现了某些你遗漏掉的事，尽管你具备同样的条件。于是你问道：“为何我没看到呢？”

也许你的注意力模式没有朝那特定认知敞开，也许因为每个人都有他们自己生命的轨道和制约……这背后的动力就好像是耕耘注意力的土壤，它决定了注意力的效能与接收度。路易斯·巴斯德（Louis Pasteru）曾说过一句名言：“机会垂青有备之心。”

什么是有备之心？它是准备好的心、开放的心。它知道或直觉地感到自己有所不知，它质疑那些被默认的假设，想要穿透事物的表象和陈腐的自我陈述，去探寻真相。

什么是有待你去发现的事物

也许你无法看见属于别人的有待发现的事物。但也许，只是也许，你可以看见属于你自己的、等着被发现的事物。所以，什么是你的那有待发现的？

这是一个大问题，值得你好好思考，并把它纳为己有，让它渗入骨头，渗透你的每个毛孔，然后让它引领你生活。向自己发问或许会成为你一辈子的工作。诸如此类的问题还有：“什么是我该走的路？”“什么才是我该做的职业？”“我的身体此刻究竟想要什么？”甚至还有：“是谁在禅修？”

你要持续滋养生命中的这些元素，把它们当作世上唯一有价值的事。你可能会说：“这就是事实呀。”不管怎样，你对这些问题的回答会随着时间而改变，日渐成熟。

也许我们应该保持寂静（stillness），也许我们需要安静，也许我们应该全心全意地行动。对某些

人而言，这个召唤可能是为他人服务，把他人的利益放在自身利益之前，就像那个从古希腊阿斯克雷皮斯（Aesculapius）时期开始代代相传于医师之间的希波克拉底誓言（Hippocratic oath）。

第三部 深化

每一刻，我们都秉持开放、宽容和善意的态度，向自己发出“处在当下”、“成为自己”的邀请。在尚未达到自己预订的、不切实际的标准时，不去批判自己。

无处可去，无事可做

在许多的亚洲语言中，表达“mind”与“heart”的文字是同一个。所以当你听到“mindfulness”这个词时，你必须同时听到“heartfulness”这个词，才能真正了解或感受到正念是什么。

这便是我把正念描述为一种温柔的注意力（affectionate attention），鼓励你轻柔地练习正念，每一次都用柔和与悲悯的态度对待自己的原因。

正念不是冷酷、僵硬、不带感情、纯分析式地看，不是设法达到某种特殊的、理想的心理状态，它也不是要在心里翻遍碎石瓦砾来发现埋藏的黄金。你可以感受到如此思维禅修与其利益，其中所包含的强求、作为和努力的成分。如果可以一再提醒自己禅修并非“作为”，将会很有帮助。禅修与存在（being）有关，就像人类存在（human

being) 中的存在 (being) 。它是 “注意” 本身，单纯又简单。

如大乘佛教传统的伟大经典《心经》提醒我们的：无处去，无事做，无所得。

无为而为

禅修初期的你可能有些怀疑：“好吧！如果我采用‘无处去，无事做，无所得’的态度，我的修习和其他作为将不会有任何进步。这种态度会让我一事无成。但我的人生中有很多要完成的事，我有各种责任在身。”

其实，禅修并不是要你只顾自己修习而放弃世间生活，也不是让你抛下有价值的事业与成就，更不是让你变得愚笨或者夺走你的抱负与动机。

相反，禅修是让你无为而为，以这样的方式投入你所爱的生活。然后，不论是何种作为，都不仅是作为而已，因为它来自深切了知自心的其他经验面向。这种深切的了知唯有透过注意力的系统培养方可增长，这正是正念修习所做的，它训练我们时时刻刻回到自身的感官。因为在当下这一刻，真的无处可去。我们已身处此地，然而我们能完全地处于当下吗？

真的没有什么行为需要被做出。我们能够顺其自然无所作为，只是单纯地存在吗？

真的没有什么特别的“境界”或“感受”需要被达到。你所经历的一切都已是特别的、非凡的，全因为此刻的你正在经验着它。

这项说明的矛盾之处就在于，你期待中的每一件事其实已经在这里了。

唯一重要的是，成为那份“了知”，那个觉知早已具备了的了知。

适切地行动

身心经验一刻不停地展开，正念要我们必须看透表象，发现隐藏在不断显现的经验之下的事物。

正念要我们能够听到病患、同事、朋友或你的小孩真正在表达的事。正念要我们看到那在对方脸上瞬间闪过的表情，尤其当你说了一些伤人的话却不自知时。你在别人心头扎了一支箭，却对此毫不知情。

正念将结束这一切，它让你从一开始就不射出那支箭。但如果箭已经射出了，你将能够看到它的后果，且具备足够的诚实与品行去道歉：“很抱歉！我伤害了你。”或者说：“你一定很受伤，请你原谅。”

若能觉察到正在发生的事，你就做对了

初学者通常很想知道他们的练习进行得是否正确，所经验的是否应该发生。

对于“我做得对吗？”这个问题，最简明的回答是，不管发生了什么，如果你能觉察到它，那就“做对了”。这个回答可能不易接受，但这是事实。再者，经验到你正经历的，即使你不喜欢它，或者认为那不是很“禅修”，也全都没问题。实际上，经验本身就是完美的。它是你的生命于此时此地正在展开的课程。

刚开始练习正念时，当你正专注于呼吸进出身体的感觉，你注意到的第一件事可能是，其实我们并没有多少正念。呼吸至关重要，它发生在即刻，若没有呼吸则不可能存活。在身体内找出与呼吸相关的感受并不难，它们发生在腹部、胸腔或鼻孔。你可能会听见自己说：“这没什么了不起！我可以好好专注于呼吸。”

好吧。祝你好运！因为你一定会发现，心有它自己的生命，对于你要它做的那些事，例如专注于呼吸，它并不感兴趣。所以，你发现虽然你已打定主意，决心要专注，自己的注意力却一次又一次地分散，忘失当下的呼吸，而被其他事物占据。这只是禅修世界的一个缩影，但它的确对你显露了一些心之本质的讯息。

请记得我们曾讨论过，注意力投注的对象并不是重点，真正重要的是注意力本身的品质。所以，心的游移，如自我分神、阴晴不定、时而迟钝时而激动、无止境地扩展、建构与投射、缺乏专注等，都是在向你透露极有用处的讯息——关于你的心的讯息。分心不代表你做错了什么，你并没有错。你只是开始了解到这一点：我们其实有多么不了解自己和自己的这颗心。

这个觉知甚至比你能否专注于呼吸还要重要。如果了解到这一点，我们就可以将心的散乱和不稳定，变成每一时刻观照的新对象。

当你的注意力离开了呼吸，这不是错误，也不代表你是一个差劲的禅修者。这只是那一时刻所发生的事件罢了。重要的是你观察到了！你能够容许它存在并加以觉察吗？你能够不增添任何东西吗？这正是该用到“不评判”的态度的时候。

不评判是理智与善意的行动

如果每当心有散乱、飞离当下时，你都要批判一下自己，那么日后，你的自我批判将不在少数。

是时候停止那些对自己的痛斥了，别再为达不到那些不切实际的“灵性”理想而自我贬低，就只观照正发生的一切，好不好？在正式练习中，当我们忘掉观照呼吸而心想“彻底搞砸了”的时候，只去觉知“搞砸了”的念头，好不好？这念头即是评判，它仅仅是内心的一个评论。你其实并未“搞砸”什么，你没有任何问题，你的心也没有什么毛病。这只是心在观察到你的注意力离开了所观对象时生起的评判。这样散乱的时刻会有数百万个、数十亿个。它们并不重要，但它们可以教会我们许多事。你了解吗？其实你至少可以短暂地、多次地回到觉知中，纵使你的心仍会继续四处乱跑，被各式各样的事物所占据。

每一刻我们都可以选择只是看着正在发生的事

（我称此为辨别），而不落入评判。后者通常是过度简化和二元的思考：非黑即白，非善即恶，非此即彼。暂停评判，或者对评判本身也不加以评判，这都是理智的行动，也是善意的行动，因为它背弃了那些属于我们每个人的严苛的自我批判的倾向。

真正的挑战是做你自己

觉知本身就是正念的全部意涵。

正念不是某种理想，也不是某种极度被渴望的特殊状态。

倘若心心念着，如果我禅修，我将永远慈悲，我将如同特蕾莎修女，或者某位灵性上师、英雄，那么你将有必要提醒自己：你毫无可能成为特蕾莎修女或其他人物，因为你不了解他们的内在经验是怎样的。

事实上，最有可能成为的人，就是你自己。而这正是正念真正的挑战：做你自己。

当然，矛盾就在于，你已经是了。

将了知带入生活

我们已经成为自己了，意味着什么？

我们如何活出这份了解，

如何时刻带着这份了知生活？

每当感到压力极大、一切失去控制时，我们如何将这份了知带入生活？

当我们被种种心理状态（焦虑、无聊、焦急、烦躁、悲伤、绝望、生气、嫉妒、贪婪、得意，或其他被外境引发的情绪）淹没的时候，会发生什么事？

这些心理风暴与我们的关系为何？我们有选择吗，能够与觉知到的内容（气候、云量、少见却极具掌控力的乱流）建立更明智的关系吗？

生命赋予我们无尽机会，去探索常被人类忽视的存在面向。我们要在整个人生戏剧中建立积极的情绪模式，无论是顺境还是逆境。

我们会问，无论何时都处于安适状态，体验深

刻的生命力与幸福感，这真的可能吗？或许，我们想要探索那无尽的喜悦、欢愉、同理心与知足，在生命里究竟扮演着何等角色。

人类能觉知到转瞬间的喜悦吗？如果我们不去喂养那瞬间生起的心理风暴，喜悦会出现在风暴消逝后吗？或许喜悦和幸福已经在这里了，我们却没能看见它？还是我们并未用适当的透镜来探询自身内部发生的这些现象呢？

当下的正念好似温柔的拥抱，在其中，心的能力与特质逐渐成长与扩大。成熟的心性在我们面对困境时，将会提供更大的帮助。

未被留意的慈悲心

对他人的悲悯与慈爱，是可以被开发和改善的。

如同喜悦与幸福，悲悯与慈爱也是人类心智本有的面向，因此也是业已存在的，只是它们未被留意和观察过。它们仿佛被纠结的心智杂草所遮盖，因为心智经常埋首于那些驱动着我们的待办事项中。

如果我们寻找便能找到，我们会觉知到对他人的慈悲心，也许还会发现对自己的慈悲。然而，认出我们自身值得悲悯，通常是最困难的。不管你信不信，这些心性实属内心世界与我们最亲近的居民。虽然它们常被忽略，但我们可以改变这种情况，只要我们心怀坦诚，实事求是地面对自身的经历——就好像做实验一样。

此时，觉知变成一道门，让我们与自身的完整情绪戏剧建立起新的关系，不需要完成什么工作，

也不需要我们成为另外一个全新的人。

正视最不愿看到的

多数时候，我们都感到自己的生活充满痛苦，遭受着希腊人佐巴（Zorba）所说的“多舛”的命运。

这正是人类的处境。这些灾难经常出现，让人不禁觉得我们当初不会“预订”这样的人生。但即便如此，我们仍然可以有不同的体验，尤其当我们意识到、察觉到痛苦的那个觉知，这并不苦。

当然，这需要我们正视并探索那些我们最不愿看到的事物。帮助我们再次面对那些令人逃避的经历，乃是正念修习的价值之一。

对苦的觉知也是苦吗？

当你发现自己正在受苦时，不妨问问自己：

“对苦的觉知也是苦吗？”

你可以试探看看受苦的经历里面都有什么，看久一点，比你能忍受的时间再久一点，轻柔地去碰触，好似用脚趾试探水温一样，但仍然要记得运用你的觉知，去感受当下有什么在发生。透过练习，你可以尝试把这个过程延长一点，让这苦在觉知中逐渐稳定下来。你最好多在不同的场合尝试，这是一种温和处理不愉悦经历的方法。

感到恐惧时，用这个方式探索焦虑感，问自己：“对恐惧、惊慌、担忧和焦虑的觉知本身，是令人害怕的吗？”然后深入地进行观照。或者，感到痛苦时探索这个痛苦，问自己：“我对痛苦的觉知令人痛苦吗？”或者：“我对悲伤的觉知令人悲伤吗？对忧郁的觉知令人忧郁吗？对无价值感的觉知让人感到无价值吗？”当然，最好在感受很强烈

时做这个练习，而不是仅把它当作理论或概念性的练习。

我并没有说过这很容易，我也不是说它将神奇地让一切变得美好。不是这样的。但这的确是我们遭遇巨大伤痛时，可以进行转化与释放的好方法。

下一步，你可以试验完全舍掉“我的”，看看感觉如何。它不再是“我的”苦、“我的”焦虑、“我的”悲伤。换句话说，你要放下自我，单纯地“意识到自我的存在”。你会渐渐了解，当我们充分探索自身经历时，觉知将会（立刻）扭转我们对这个经历所抱持的信念，把我们从无意识的陈旧思维模式中解脱出来，从自我保护的习性反应中解放出来。

从苦中解脱是什么意思

有一次，我在中国深圳遇见一位九十八岁的禅师，向他介绍过正念减压后，他告诉我：“人们受苦的方式无量。因此，法也必须具有无量为人所用的方式。”他所谓的法，是佛陀关于苦和从苦中解脱的普世教导。

佛陀讲到，法是“从苦中解脱”的道路。这里的“苦”所指的范畴是，在自然与超出力所控的事件之外，我们自身又制造出来的苦。

这“额外的”苦，被称为“外来之苦”，意指“外来的而非本具的”、“不合适的”或“意外的”。后者源自拉文“adventicius”，意思是“从国外来的”，其字根“advenire”有“到达”之意。换句话说，它不是理所应当的。我们不必受这种苦的监禁，而且能够做些事来改变。依据佛陀的说法[根基于他自己（及无数的法的实践者）的“实验性探索”，即禅修经验！，我们完全可以免除这

种苦。当遭受个人痛苦（“suffering”一词源自拉丁文“sufferre”，字根的意思是“承载或背负”）时，如果我们自行探索，有系统地培养正念，便会逐渐看到，在外来的苦之上，自己又创造出了多少痛苦。前一种苦已经够可怕了，更何况我们还在雪上加霜。

我们所经历的大多数苦都是外来之苦。所有的痛苦，包括身体的、情绪的、社会的、存在的、灵性的，都是人类生活的一部分，因此无法避免。套用一句老话：“痛苦（pain）虽然无法避免，但人们可以选择是否受苦（suffering）。”它的意思是，我们可以选择如何与痛苦相处，而且这一定会造成十分不同的结果。

从苦中解脱并不是说，在练习正念后就获得了苦的自由通行证。生而为人，你必会经历痛苦。这是人类生活的一部分，无法避免。既已拥有这副身体，就注定要受苦。若有执着，也要受苦。你可能造成了别人的受苦却不自知。所以，我们全都会受

苦。问题是，不论情况有多糟，我们能否继续探索和善待这些苦？是否有基础且实际的方法，带我们深入痛苦的经历，不让它们发展得更糟？如果人们能够理解，正念会如何作用于痛苦，那么这份理解将会带来怎样的成果呢？

觉知自由

无论何时，世上都有无数的人们，正在陷入某种形式的炼狱，落入彻底的灾难。这不可小觑。

苦难是巨大的，且许多并非人所能掌控。

有时候，苦难是由于战争或暴力，由于失落、哀伤、屈辱、羞耻、无价值感或无力感，或者因为受困于耽溺与无知。这种身处炼狱的经历会使暴力加剧，有时候让人们对自己或他人做出可怕的事情。

然而，即使面对最难以想象的可怕境遇，我们仍有一股强大的内在力量，以觉知涵容一切，通过不同的方式承载它们，即使那是恐怖、绝望或愤怒。我们可以从战争或其他艰难困苦时期的良善行为中看到这一点。作为人类，我们可选择以新的复原与疗愈方式，来面对并涵容所有的伤害、怒气及恐惧。

正念练习将训练我们，以新的方式与事物相

处。这不是逃避痛苦的路线，也不是权宜之计，而是与人性中的真、善、美本质实际接触的方法。

在任何辛酸甚至凄惨的时刻，我们都能够透过正念一而再、再而三地观察，从而领悟到“无常”的法则：所有事物无时无刻都在经历着变化。于是我们发现，那份觉知已然自由——即使身在监狱，甚至在地狱——觉知仍然给予我们选择的自由。即使外在的境遇无法掌控，我们也依然能够选择如何回应。维克多·弗兰克尔（Viktor Frankl）在他的著作《追寻生命的意义》（Man's Search for Meaning）中这样写道：“人的每样东西都可能被拿走，除了一样之外，那就是人类最后的自由——在任何的境遇中选择自身态度的自由，选择自己道路的自由。”

实修带来解脱

一位安第斯山的登山者坠落山下，因为他的登山同伴认为，除了将两人之间的绳索切断，此外别无选择。之后，他只能拖着一条严重受伤的腿，向下走进一道冰谷裂缝。为了生存，他不能再去往最想去的方向——向上。当时他唯一的选择是，沉入黑暗之中并寄希望于找到出口，走到安全的地方。

同样，我们有时也不得不走入黑暗。一时找不到真正的“解决方法”，完全看不到尽头，却仍得在困境与苦难中坚持下去，别无他法。但是，我们可以选择进入的方式，这会造成很不同的结果。就那位登山者而言，他很幸运地找到了出路，存活下来。

当我们受苦时，辛酸的境遇总有其无可替代的意义，并且有着充分的理由。无论发生什么事，这都是属于我们自己的经历，而不是其他任何人的。苦难总会引出故事，因为我们会拼命向自己解释一

些无法解释的事。苦难可能以任何形式爆发，出乎意料地出现在丰富多彩的生活与人际关系中、希望与梦想中、历史与未竟的事业中。它可能暗示某件事的终结，预兆某些不可挽回的损失。它可能一瞬间粉碎一切希望与梦想，撕裂我们的生活，打乱一切，摧毁最美丽最可爱的事物。这种种情形都是无可否认的。

即便事态严重到任何人都无计可施，还有正念能够帮助我们与如此残酷、辛酸的境况重建关系。它请我们调动意志力，一遍又一遍去面对我们自身的挫败、勉强与绝望。正念邀请我们去正视那些最想逃避的事物，接受难以接受之事，体验用最大的善意拥抱残酷的事实。这即是实实在在的修习，它只能随着时间逐渐展开。

除了拥抱在觉知与接受中发生的一切，我们没有其他更聪明可行的选择。拥抱它，并不是消极的认命或投降，而是与既存的现状和即将展开的未知，建立更明智的关系。当然，这要在我们的能力

范围内进行。

这里面具有一种力量，一种宁静的尊严。它不做作，也不强求。它不是某种理想的特殊存在状态，不是在演示方法或技巧，也不是履行某种哲学。这只是一个人、一群人或一个社会，对那存在之辛酸的彻底觉知。这是正念练习真正要培养的：愿意安住于“不了解”之中，安住于对“了解”与“不了解”的觉知之中，并且给予恰当的回应，带着善意对待自己和那些需要我们的温柔与清明的人。

解脱便发生在其中。解脱发生在实修里面，发生在我们躲入“不了解”的避难所的时候。即使我们还在给自己编写无望、绝望和失败的故事，仍然可以采取行动。甚至当我们失去理智与勇气的时候，只要在下一时刻或任一时刻，一旦准备就绪，就可以再一次开始。我们一遍又一遍回归到自己内心深处的稳定、可靠与完整。只是，这并不是一种事物。

心智的自我认知之美

可以说，所有伟大的艺术、文化与科学成就，全世界博物馆中的藏品与图书馆中的藏书，音乐厅里绽放的音乐，伟大的文学与诗作，全都源自那能够自我认识、对未知感到好奇的人类心智。

然而，人类历史中，由个人、团体、国家或部落制造的所有残暴与恐怖，也同样源自人类心智。如果它不了解自己，拒绝检视自身与整体的关系，主动（且经常愤世嫉俗地）选择狭义的自我利益，如贪婪、怨恨、妄想、暴力及失念，舍弃觉知、正念、联结感、合作关系，以及从当下保持正念的看、知与存在中自然展开的善意，那么恐怖与暴力的事件将会持续发生。

我们已经了解，人类有无数机会可以跨出陈腐的思维叙事，而后单纯安住于觉知当中，不被情绪、观念、意见和个人好恶所挟持。

觉知能够带来自由，让有毒的思想与情绪消

退，免除那些未被检验与觉察的思维习性，让我们不再受其驱使而引发苦难。

观照你的禅修

禅修是在培养一种坚定地欢迎一切的姿态，即由衷地欢迎一切进入觉知的姿态。

培养（巴利文作“bhavana”）是一个与农业有关的用词，它让人联想起播种、为种子浇水、保护它的成长过程。你的确必须施以保护，因为它们会被鸟啃食、被牛践踏、被雨水冲走。这就是田地、果园、葡萄园周遭要建起篱笆、设置排水沟的缘故。

说到正念的种子，我们就要谈到一种类似于橡果的潜能。若在早期规律地浇水并加以保护，橡果就能够成长为高耸、茂密的橡树，它的枝叶可以生长为一个稳靠的庇护所，为人遮风挡雨。

因此，照料你正在萌芽的禅修练习将是很有意义的，尤其在最初的三四十年。实修非常宝贵，但它也很容易因外在或内在的竞争需求而遭到破坏或摧毁。

修习中的能量保护

如果你正要开始禅修，这个忠告很有必要：留意一下你想要与别人谈论禅修或提起你将要开始禅修的那股自然冲动。

谈论很容易耗损能量。如果对方不认同你所分享的事，或者看轻了禅修的理念，即使他或她是无意的，你也可能会受到影响，因而感到气馁，特别是在你尚未正式开始时，或修习还未稳固到可以不受他人影响的时候。

如果你已习惯于热情地宣传禅修以及它的好处，那么很快你会发现，自己其实不是在练习，而是在浪费仅有的一点力气。谈论你的禅修“经验”和“洞见”有多么不凡，正念多么奇妙、多么具有转化力量，这样做的风险是，你很快就会没有时间进行禅修了，你更投入的是自己的禅修故事，而不是持续的实践。这当然就是强大的自我中心在作祟，只不过它现在开始围绕“正念”这个主题活

动了。心为了建构和强化自我身份所做的这一切，实在令人啧啧称奇。

因此，有益的做法是，稍稍留意一下你的谈话对象以及谈论的内容。若至少有一个人——运气好的话，有一位也在禅修且比你经验丰富，或时间更久的人——可以就你的禅修练习与你稍作探讨，这将是非常有帮助的。不然，你最好少谈这件事，最多向关心你的家人或朋友就你需要做的事稍作解释。这样，你才不会浪费最初累积起的能量，这是不辞辛苦地坚持修习所必需的能量。在某种意义上，你在将能量再投资，把它们重新投入到修习本身，贯注到你与寂静、无为所建立的关系中。

你应该让自己的生活、行动和态度替你说话，而不需为了别人或自己，去制造一个令人满意的故事。

不伤害的态度

正念的培养有其道德基础。正念以现实为导向，与慈悲心息息相关，且要求我们从自身做起。最重要的是，正念修习立基于“不伤害”（梵语作“ahimsa”）的原则。

每一刻，我们都秉持开放、宽容与善意的态度，向自己发出“处在当下”、“成为自己”的邀请。我们探讨过，“不评判”是指：当未达到自己预订的、有时不切实际的标准时，不要去批判你自己。自我斥责不符合“不伤害”的原则。

当我们有意识地以“不伤害”为行为准则，并将此作为正念的核心要求与修习基础，它将会让我们以全新的视角考虑以下问题：我们应如何看待那些转瞬即逝但十分痛苦的心境？我们与时刻化现的生命整体，甚至与我们的“根本欲求”之间，是什么关系？

“不伤害”的原则是医学领域中希波克拉底誓

言的精神：“首先，不作伤害(primum nonnocere)。”这是医师们在完成训练、即将入行时所立下的誓言。如果你对自己也采取同样的态度，那么当你坐在椅子或垫子上禅修时，就可以安心地处于觉知中，不需要去往什么地方，也不必体验什么特殊经历。

因为，如同我们看到的，这一刻已经是独一无二的了。

贪：不满的瀑流

佛教徒将某些不健康的、破坏性心态简单概括为“毒”。这些有毒的心态，被归纳为三大类。

第一种毒是贪。贪是想要获得你所欲求之物的冲动。把这种冲动说为“毒”，乍一听也许有点过分，但是我们深入思考就会明白，它是改善行为时有用的视镜，我们因而更能够觉察到自己的冲动行为，以及它们的后果。

我们不断地抓取想要的事物。有时候，它表现为小小的贪心，如更多的食物、更多的信任，或更多的爱。但有时候，那是无论我们怎么做都无法被满足的巨大饥渴。如果我们未得到自己想要的，不论事物大小，我们可能会感到有所欠缺、心情低落，甚至觉得自己十分可怜。

当然，我真诚地相信，一旦我们得到所欠缺的那个东西，不论那是什么，我们会再次感到完整。就目前来看，这是事实。这确实感觉很好……直到

我们再次感到不足。然后，我们又再抓取一点……直到我们得到另一个满足。如此，形成一道不满足的瀑流。

贪是黏着的加强版，被佛陀称为苦之根源。贪运作的时候，我们总会觉得缺了什么，只要拥有了那个，我们才会感觉完整。

我们都认得贪的模式，只不过在别人身上比在自己身上看得更清楚。这并不是说，我们不能有所欲求，或我们不应该有目标和企图心；而是在提醒我们：倘若我们觉知到自己对所欲求之物有多么执着，并让这个觉知调整我们的思维、情绪及行动时，我们将为自己与他人减少一些苦难。

这件事说起来容易，做起来难。

嗔：贪的反面

憎恶或“嗔”的表现与贪相反。它的生起同样源于未被检验的欲望。只不过，现在所欲求的是“不要这个”。

嗔的生起，源于你不想要、不喜欢、想远离、望而生畏、想推开或希望它消失的事物。任何不喜欢的，皆包含于这个类别——嗔。嗔是许多强烈（如生气、憎恶、愤怒、害怕）与轻微（如急躁、气愤、不悦、烦躁）情绪的核心。

尝试留意一下，一天之中有多少次，“嗔”会让你陷入麻烦？这项观察深具启发性。也许你因以下种种情况感到烦躁：某人说话的方式；使用与你不同的方式装填洗碗机；把工具放颠倒（对你而言，那显然需要反过来才对）；不喜欢今天的天气；某人因为你不曾做过（或实在没什么大不了的）的事情指责你；有人责备你做事没有尽职尽责；并未得到你所期待的重要人物的认可与赞赏。

其实，任何一个引发嗔心的场景，都是天赐的财富，前提是，你已经做好迎接它们的准备。它们给我们无数次机会去“看见”：自己的幸福感在多大程度上依赖别人的作为；我们多么缺乏自觉，迫切希望事情按自己的期待发展；我们渴望被善待，仿佛全世界的人都应该了解我们的需求。

你能够感受到上述例子中那强烈的“自我中心化”，以及内在的叙述有多么“剧毒”吗？毫无疑问，当你开始反省自己与厌烦的事物之间的关系时（不论你认为那件事有多么渺小、多么具有针对性），你会在许多流人心识的事例里面发现这一点。

用这种方法在正念中觉察嗔心，将带来深度疗愈。它可以暂时消解掉由无意识反应所引发的自我束缚。一点点觉知——就算发生在事后——也能够让我们看到，即使是这样的时刻，我们仍然拥有真正的选择余地。如果我们能够好好思考刚才所发生的事，反省一下这些情绪有没有让我们感觉更好，

将会即刻醒悟，其实我们不需要成为嗔心的死囚。这也让我们明白，在下一次“机会”来临时，要记得去觉察并且体验事情不如意时在身体中所产生的那股收缩性能量。于是我们有意识地选择，任那动荡能量生起、处理它们，然后看着它消失，就像烛火熄灭时升起的烟雾一般。不把它当作针对我们个人的，也不花费任何力气试图去控制当下。

这并不是说，在面对有害情境时不应采取强而有力的行动。在威胁面前坚守原则与勇气，是正直、警醒与关爱的生活之基础。实际上，这取决于具体情况，有的时候，强有力的行动正是我们的清明、智慧与慈悲的适切表现。

但那时，这种有力的行为已不再是个人的了。它是我们整体的显现，是无分别修习的自然延伸。

痴：自我实现的预言陷阱

第三种毒，愚痴（delusion），是智慧的反面。它未能如实地了解事物，因此也被称为错觉（illusion）。

无论是愚痴还是错觉，皆因我们未能清晰地掌握彼此差异又错综复杂的事物之间的关系，也源于未能看清当下发生的事物真相。我们生活在自身窄小的故事泡沫里，常常颠倒因果，完全被误差与误导的思想所束缚。

那未经检验却被拿来哄骗自己的故事情节，常会演变成自我应验的预言。我们收集各种想要的证据来支持某个特定观点，即使这个观点是公然的欺骗，也依然选择相信，这就是痴。这点在政治领域与社会现象中屡见不鲜。

当下永远是恰当的时间

在贪、嗔、痴之间，有许多要留意的地方。我们可以先从近处开始。不要去批判任何人，也不需要批判自己太过个人化。

重点是要看到这些心理戏剧的发生、它们对身体造成的影响，以及每一时刻的实际感受。如我们所见，有许多事等待着被察觉，这也是正念潜藏着这么多转化与疗愈的力量、引导的力量，帮助我们回归自身力量的原因。

这个能力将贯穿一生，随时可得。你与正念相遇的时机并非重点，与它的承诺亲近时的年龄也不重要，这是因为，正念是一生的承诺，它承诺重塑你的生命。更准确地说，它承诺把你的生命还给你自己。这件事，在任何年纪、任何瞬间都有可能发生。

当下，永远是恰当的时机。因为，当下是唯一存在的时间。看看你的手表吧。

真难以置信！

这是怎么发生的？

现在的时间又是现在了。

“全部课程”无非是“仅此而已”

“永远”就在“当下”。生命这趟历险的“课程”永远是此刻正在发生的一切，无论我们喜欢与否。

当下发生的一切都是为了将我们从贪、嗔、痴的枷锁中解放出来。我们不必告诉自己什么是最好的理想、最美的神话。我们最需要的其实已经被赋予：在当下这个唯一存在的时间里，认清事物的本然面貌。

了解当下发生的一切，并将我们从下意识的习惯中解放出来。这样做的关键在于，要捕捉到心最初标记事件的那个瞬间。当事物生起时，我们把它标记为乐（如果它是乐的）、标记为苦（如果它是苦的），或不苦不乐。这是最基本也是最重要的透镜，我们透过它来了解自己的注意力倾向。这会为下一刻发生的事件带来不同的体验，但前提是我们必须首先意识到，自身的评估机制通常是无意识且

自动运转的。

“乐”指的是：我们渴望与正在关注的对象建立持续的联系。如果这联结断开了，我们就会受苦。我们想要更多，因此如果不能在觉知中单纯地观照“乐”，让它在觉知中停留，我们则很容易在那一刻落入贪心。

“苦”指的是：渴望结束当下的经历。如果它继续发生，我们就会受苦。如果已经习惯于即刻把它推开，或想要缩短它的时间，此时我们已落入嗔心。

“不乐不苦”指的是：它不具备上述这些明显特质，因此一开始很难察觉。当某事是不乐不苦的，就会很容易被忽略，因此我们就落入与之相关的愚痴、无知或错觉。

因此，对一切时刻里的乐、苦、不乐不苦的特质保持觉知，是防止我们陷入贪、嗔、痴的关键，同时也是当我们陷入其中之时，能迅速抽身的关键。当我们在正念中与某个对象接触，正念将会瞬

间终结那些非必要的、额外的苦，因为苦既非在苦受中，亦非在乐受中，而是存在于嗔心与贪心中，也就是存在于执取与自我认同之中。

当觉知观照到当下发生的真相，所有一切即在此一瞬间消融……就像手指轻触了肥皂泡。

即刻，从苦中释放，

即刻，从贪婪、嗔怒、愚痴中解脱，

下一个即刻，当然，已是此刻。

把生命还给自己

我们常在减压门诊里听到病患反馈说，他们感到正念训练把生命还给了他们自己，所以非常感激我们。

我要说明，这些话某种程度上是事实。但是，并非我们给了病患什么。这句话也是事实，或许更为真实。不论他们得到什么益处，那皆源自他们自身禅修的努力，来自课堂里其他学员的启发与支持，来自他们自己的愿心，且长时间维持练习的自律，源自他们本自圆满与完整的这个事实。正念的绽放，永远是在培养与融合我们本自具足的事物，并没有增加或减少什么特别的素质。就减压门诊的病患而言，正念并不是当你感到压力时才拿出来用的贴心好主意。它也不是用来放松的技巧。正念绝对不是一种技能，而是一种存在方式。

所以，虽然世上有成百上千种禅修技巧，但是禅修其实与技巧完全无关。

如果我们了解透彻并使用得当，便会明白，种种技巧皆是用来认识本然的善巧方便，皆是帮助我们以更明智的方式与存在相处的方法。

把正念带进世界

一旦你的修习已建立起基础，并且真的把生活本身当成了禅修与老师，你可能会发现自己天赋的创造力与想象力，并将找到许多方法把正念带入生活的各个角落。

如果你是一位老师，或许会发现，教导学生如何专注，鼓励他们在学校和家庭里觉察身体、思维与情绪，将会让学生受益匪浅。你可以把这想象成在教导他们，要想有完美的演出（在学习、创意与人际关系等领域），必须提前为乐器精心调音。这种调音与演出的关系，存在于各种形式的学与问、探索与想象中，并且会不断地彼此强化。于是，乐音变得越来越丰富。

接受正念训练后，儿童、青少年和年轻人将会培养出更佳的心智和情绪平衡能力。这将有助于发展更佳的压力复原力、社交与合作能力，而这正是我们希望每一位文明、守诺的公民所拥有的素质。

许多大学教授正在革新课程，将正念练习作为“实验”项目，探索各种禅修传统以及它们在人文、科学领域里的创新应用。

所以，如果你是一名老师，不论是在学前教育或是研究所，正念都可能成为你工作上的可贵盟友。它也许会满足你内心深处对真诚、联结以及创意的渴望。如果因为培养了正念，教室里充满了学习热情以及探索兴味，那将会给人们带来深刻的满足感。身为老师的我们，不正是依此满足而活的吗？

基于相同理由，正念几乎将会成为我们在一切行业里的盟友。在以绩效为本的工作中，觉察会带来最佳生产力与员工满意度。现在，美国百大和五百大企业已开展正念训练，目的是要充分发挥团队工作的绩效，提升领导力、革新力、创造力、情商和有效的沟通能力。

军队正在通过正念训练，来应对多方部署带给军队与家庭的高社会成本，培养士兵更大的压力复

原力、更明晰的洞察力，以及在抗暴场合的自我节制力。在敌人未穿制服、到处有平民、士兵也感到恐惧的战场上，正念训练将会减少平民的伤亡。

正念可能会在政治上发挥深刻的影响。政治领域总是贪、嗔、痴当道，自我中心化力量强大，损伤了善意、智慧、正直、礼貌等特质，虽然政界要员最初正是受到这些特质的鼓舞，而决定去为国家的福祉做出创造性贡献的。

再往近处说，将正念带入我们对子女的教育方法中，不论是对新生儿、小孩还是稍大的儿童，将会为我们创造出更多可能，并在滋养孩子的同时，也让自己得到持续发展与成长。正念还可应用到孕妇的“正念生产”、老年人的“正念照顾”，还有引介到运动休闲中的“正念”，以及法律领域和其他社会机构中的“正念”。

不论你从事什么职业，都会在正念中发现新的工作方法，用以提升、优化工作效率，增强对工作的热忱，激发创造力，满足你对真诚、善意的人际

关系的需求。这些力量——若经过深思，借由实修，持续加以培养，直到开花结果——真的会在某种程度上改变这个世界。所以，在这个被称为人类世界的交互网络里，我们每个人都是智慧与转化、洞察与疗愈、创造与想象的一股原动力。

在我们短暂的一生中，会进行无数选择并且承担其后果。例如，我们要如何选择与实相的关系？一旦我们跟随心生与直觉，又会发生什么？我们要如何面对这种种可能？这个机会正在邀请我们所有人，以自己的方式全心全意地投入这一场旅行，去探索更多的可能性与未知的世界。

第四部 成熟

正念生活至少带来了一个机会——每一刻都有
的机会——让我们拥有更平衡的情绪、更伟大的正
见以及更明澈的心。

正念练习的态度基石

除了道德基础之外，正念练习还需具备辅助的态度基础。

在前文讨论温柔的注意力，以及需要对自己态度温和、不批判的时候，我们就已经涉及了这几种态度。应具备的态度不止七项，但这七项是最根本的。其余的态度（包括慷慨、感恩、毅力、宽容、善意、悲悯、随喜，以及淡定）需透过这七项的培养才能发展。这七种态度是：不评判、耐心、初学者之心、信任、不努力、接纳、放下。

1. 不评判

我们已经了解到，如果想要看到自动且未经检验的观念或意见消失，具有不评判的态度是多么重要。当你开始留意发生在自心的事件时，很快会发现任何事件基本上都是某种形式的判断。觉知到这一点非常好。你不需要再去评判这已有的评判，也不需要试图改变它，只是看着它就足够了。然后真正的辨别力——一种如实知见事物的能力——就能生起。“不知道”类似“不评判”。当我们不必让自己立即就要懂得每件事时，才真正可以用崭新的眼光来看待事物。

因此，当你开始练习引导式禅修时，注意一下各种评判的生起是多么频繁。你只需要认出它们的存在就好。

2 . 耐心

我们总是设法到达别的地方，迫切想要去往某一更好的、随心所欲的时刻。我们很容易失去耐心，变得急躁。当然，这会令我们无法安住于此时此地。一个缺乏耐心的例子是，小孩子想要拥有美丽的蝴蝶，希望它快一点破茧而出，于是他天真地把蛹打开，却完全不懂得事物的发展都有自己的时间安排。

正念练习非常需要耐心这项了不起的态度，因为从某种角度来说，正念练习完全超越了时间。当我们谈到“当下”时，我们指的是此刻，是一种“钟表外的时间”。我们都拥有那样的时刻。事实上，我们也只拥有那样的时刻，但几乎都把它忽略了，因而极少体验到时间停下来时候。

实际上，我们可以学习如何“走出”时间，如何透过正念，融入当下那超越时间之境。而在生活中，这反而能带来更多时间。为什么？若我们保持

正念、安住在每一刻，估算一下，从此刻一直到我们死亡，这之间的时刻多得无法计量。我们有很长的时间、有无限多的时刻可以过活。所以不必着急，通过经常提醒自己这一点，我们就能发展出更大的耐心。

3 . 初学者之心

在前文中，我们曾探讨过这项态度的价值。我们要一次又一次地持续唤醒初学者之心，因为观念、意见和专业知識很容易形成障碍，阻挡我们发现自己的无知。我们都已明白，安住于无所知的觉知，对于拥有清明、具有创造力和诚实的生活是多么重要。

如果这是你第一次学习本书，那么也许你仍然具备初学者之心。但在这趟旅程中，你难以避免有时会失去它。

随着持续的练习与阅读，你可能会自以为很了解禅修了。如果发生这种事，那么你暂时失去了初学者之心。明智的做法是，永远记得人们对禅修的了解是多么少。如果你遇见了资深的比丘或尼师，西藏传统的资深喇嘛，或其他传统的法师、老师（不论男女），他们一定会说，自己知道得很少。他们通常展现出很大的谦逊与谨慎。他们会

说：“你真的应该去向别人学习。”有数十年禅修与教学经验的喇嘛会说：“我真的什么也不了解。”他不是在开玩笑，这也不是假谦虚，而是初学者之心的象征。有一位非常有名望的禅宗大师曾如此描述他四十年的教学：“河边担水卖。”

初学者之心是一种态度。它并不是指你什么都不知道，而是说，当你面对未知的世界时心胸开阔，不会故步自封于自己的所知或所体验过的事物。

如果你思考一下孩子的美丽与可爱，你会发现原因之一就是初学者之心的新鲜感。而成人的挑战则是，我们能否与每一个时刻相遇，因它们的新鲜而感到有趣。毕竟，我们从未在以前遇见过当下这一刻。如果你的态度是“我认得这一刻或这口呼吸，这些我全都见过”，那么你将会感到正念是一个非常无聊的练习。当然，这不是旅程的终点。观呼吸或观念头时所生起的厌烦感，仍可以成为你觉知的对象。如之前探讨过的，处在这觉知之中，你

可以问自己：“觉知到厌烦的觉知本身，也令人厌烦吗？”事实上，厌烦不会妨碍你的觉知。

其实，具备了初学者之心，厌烦也可以变得极有趣。当你看着它时，会发现它消解成了某种更有趣的东西，转化成了另一种心理状态。几乎每一种心态都会被转化，包括那些被彻底压制的心理状态，那些骇人到连当事人都不让自己记得的心理状态：“谁？我吗？恐惧？害怕？紧张？不是我。”你能听到那个“不是我”的故事情节吗？其实，那就是“我”的故事。

4 . 信任

正念的第四个态度基石是信任。这不是什么廉价、伪善的概念。我们问道：有什么是值得信任的？我们可以相信自己所知的吗？可以相信那些我们知道却不了解的事吗？可以相信事情会自行发展，不需要我们去刻意改变吗？如果我们与他人意见不同，可以信任自己的直觉吗？我们真的相信自己可以成为人生的主人吗？

值得注意的是，你信任自己的思想吗？信任自己的意见与观念吗？通常它们并不十分可靠，因为我们很容易看错或误会正在发生的事，也许你所相信的只是部分事实。真的是这样吗？我们可能因坚守自己的观点而无视其他可能性吗？

如果你不能完全信任自己的思想，那么能否信任自己的觉知？能否信任自己的心？信任不伤害的发心？信任你所经历到的，直到有一天你发现它并不完全真实，然后相信这个你所经历到的“发

现”？

能不能相信我们的感官？你知道，每种感官都有可能被欺骗。因此，我们也许无法绝对信任感官，但或许我们可以实验一下，训练自己与感官更亲近，看看如果我们与它们合拍，能否更真切地体察它们的感受。当然，这就相当于信任我们的身体。

你有能力信任身体吗？你相信它吗？如果你曾患过癌症，或现在有癌症，怎么办？还有可能信任它吗？有没有一种感官，不管它出现了什么问题，健康的部分总比问题多？即使不知道未来会怎样，但我们的态度依然可以调动身体中健康的部分充分发挥其功能。我们能够信任这个未知吗？有时候能，有时候不能，有时候我们也不知道。但这个“不知道”本身，也许就是你可以信任的。’

5 . 不努力

第五个态度基石是不努力，这对美国人来说是真正棘手的问题。不努力？你在说什么？这听来实在颠覆，甚至很不美国。我们是有名的汲汲营营者、工作狂。我们可以改名叫“人为（human doers）”（译者注：相对于human being）。我们的文化喜欢忙碌，喜欢进步，总要抵达某处。所以在禅修时，无处去、无事做、无所得这样的概念，对我们的奋斗性格和不断进步的要求来说，实在非常吊诡与神秘，甚至异类。

不努力与我们称作“当下”，即超越时间的特质有关。在禅修中，我们安住于当下时，是真的、真的、真的无处可去，无事可做，亦无所得。禅修和你们曾做过的任何事都不同。例如，它不同于学开车，一旦学会驾驶，它就变成自动化的行为，变成一种不用思考就能操作的技术。这也许就是美国每年有五万件致命交通事故的缘故。很多驾驶员在

开车时都“跑”到别的地方去了，而不是真的在车子内。我们的身体是在驾驶，但心思却没有真正专注，也许是在打电话，或是在听广播。就算你不是在打电话，也没有为其他事分神，心也会时常迷失在种种念头里，自言自语。既然如此，你不如在驾驶时自己给自己打个电话，透过内在的“正念网络”，提醒自己持续留意风挡玻璃外正发生的一切！

不努力不是不重要。它的意思是，你领悟到了“身处此地”，哪里都不去，因为该做的只是保持觉醒而已。不要把它当成某种理想：在喜马拉雅山洞穴里静坐四十年，跟随威严的老师学习，做完一万次大礼拜，或是完成其他什么事之后，你必然会比现在更进步。很可能你只是变得更老了。重要的是，此刻正在发生什么。如果你现在不加留意，那就像是十六世纪印度诗人卡比尔（Kabir）所说的：“你最终将住在死亡城市的公寓。” 艾略特（T.S. Eliot）在他最后也是最伟大的诗作《四个四

重奏》中这么说：“荒谬可笑的是那被虚度的悲伤时光，它伸展着，向前向后。”

即使只对自己稍作提醒：“就是这样”，“我们现在还活着”，“我们已然在这里了”，也能引发巨大的不同。因为，事实上，我们想要到达的未来已经在这里了。就是这样！此刻，对你的过去而言（包括过去那些你用来思考未来与梦想的时刻）就是未来，你已经进入其中了。它只是被取名为“现在”。我们如何与现在相处，将影响到下一刻经历的品质与特性。如此，我们可以通过留意当下来塑造未来。这是多么非凡的机会啊！

我们生活的目的是什么？是为了到达某处，然后当你到了那里，却发现自己仍然不快乐，于是又要继续前往他处吗？如果我们不加留心，可能一直会认为，未来将有更美好的时光：“当我退休时，当我高中或大学毕业，当我有足够的钱，当我结婚，当我离婚，当孩子长大离开家……”等一下，就是这样！这样，真的就是你的生活。你只有这一

时刻，其余的是记忆（这发生在当下）和期待（这也发生在当下）。这一刻和其他时刻一样美好。事实上，它很完美，本来就完美。这种完美也包括所有你认为不完美的事物。

我们已经看到，不努力的意思并不是你不知如何完成大量工作。许多资深禅修者在各行各业，在不同地方，通过各种方式成就了许多卓越重大的事业。我们所有人的挑战都是，能否多少做到让作为从存在自然流出。这是一种独特的艺术，是有意识地或正念地生活的艺术。我要再一次指出：生活本身即成为真正的禅修。

这并不是修习的理想化。正念非常真实，但容易混乱。它不是要达到某种特殊的狂喜或宁静状态，而是一种持续的挑战，不断揭露出越发精微的执着与自我认同。生活不就是这样的吗？所以，正念地生活真的不容易。

然而，非正念地生活更是难上加难，还会引发更多的问题。不过，尝试以正念生活至少带来了一

个机会——每一刻都有的机会——让我们拥有更平衡的情绪、更伟大的正见以及更明澈的心。正念也是一种“关系智慧”，因此当我们越具正念时，就越能够把握自己的生命，越能够为了属于自己的人生付诸努力。

6 . 接纳

现在我们来到达第六个态度基石：接纳。这个基石非常容易引起误解。人们可能认为接纳意味着，不论发生什么事都应该“得接受它”。但是，没有入主张“只接受它”。我们都知道，接纳是世界上最困难的事，尤其当人们遇到那些可怕的遭遇时。实际上，接纳意味着看清事物的本然，以更明智的方式与之相处。然后，在明晰的视角中，采取合宜的行动。

接纳不是消极认命，二者相距甚远。如果事情急转直下，那么对这急转直下的知晓，即觉知，就是你的安身之处。在其中，你会发现下一刻要如何正确地行动。但是，如果你没能看清真相，无法接纳，你会不知该如何行动。或许，在你最需要明晰与平静时——如果这听起来难以捉摸——那么，当你最需要觉察力来觉知恐惧，想要获悉如何与它相处时，恐惧很可能会将你吞没，遮蔽了你的心。所

以，接纳就是把整个宇宙都纳入自身，就是成为这个世界本身，而且这真的是终身的约定。

比方说，你有慢性背痛，一直以来你都告诉自己：“我的生活完了。”你回想起患上背痛以前的日子，于是心想：“这毁掉了我的生活。”这句话在某种程度上是事实，但你能否看到，这个态度仿佛关闭了希望，令现在与未来所有的选择都消失了？你看出它编织了一个令你忧郁与绝望的故事吗？这个故事可以自行维生，不断地繁衍，无止境，不发生任何改变。这条思想之流被称作忧郁性反刍。它是不健康的，不值得采纳。

另一方面，想象你单纯地将当下这一刻涵容在觉知里，包括可能正在体验的不愉快。你发现了吗，当下的故事已经不再是那已有的微小、有限、顽固的故事？过去的故事仍在，且依然具有某种真实性。但现在的你拥有了一个更大的故事、更广的视角，也容纳了更多可能性。当你接受了事物当下的样貌，下一刻也已完全不同，它即刻脱离了那个

自我局限的片面解说。这个练习会把我们带回到身体当下的感受。它建基于经验、身体与当下。它是慷慨的、明智的，它容纳更多的可能性与未知。

接纳是智慧的体现。然而，要接纳当下的一切，尤其是令人不快的经历，真的非常不易。但当我们带着接纳去觉察时，这份觉察就立即把我们从脑中的故事“我必须做些改变，才会找回快乐”里面释放。这个故事是一种执取，是对观念、意见和想法的执着。但是，执着是接纳的反面。当我们不再想着操控，不再认为“只有那样才快乐”，甚至“只有这样才能在当下觉察”；当我们能够将发生的一切，无论是乐、苦或中性，都涵容在觉知之中，并容许事物就按其本然存在，那么，突然间，我们便有可能完全地处在当下，而不再要求什么改变。这种意识的转化本身就是自由，就是解脱。它因接纳而生，但又不只是接纳。它绝对不是消极的认命，也不是把你变成门前的擦鞋垫，任由世界、生活或他人随意践踏。它是了知事物的本然样态。

你了解；或者，你知道自己尚不了解。

然后，下一刻，如果适宜采取行动，你就行动。但你的行动出自正念、诚挚和成熟的情绪模式，而不再被无法接纳的事件所左右。也有可能你做不到这样，不能如你期望的那般保有正念，但至少你也会从这个体会中有所领悟。

接纳某些最艰难、最痛苦的事，通常需要很长时间。有时候，你必须经过一段否认期，你必须体验生气、愤怒，你必须承受悲伤。但是，最根本的问题是：“我能够在每一个瞬间，都接纳事物的本来面貌吗？” “我能够接受事物当下的样子吗？”

7 . 放下

正念的最后一个态度基石是放下，放下意味着顺其自然。它不是把事情推开，不是强迫自己放掉执取和所执取的事物。相反，放下类似于不执着，尤其是不执着于结果，不再紧抓我们想要的、已执取的，或必须拥有的。放下，也意味着不执着于我们最痛恨、最厌恶的事。厌恶只是执着的另一种形态，是反向的执着。它具有憎厌的能量，但仍然是执着。当我们开始投入培养顺其自然的态度时，这意味着你已明白，你比那一直在说“这不可能”或“必须这样”的声音更巨大、更宽阔。当你让事物顺其自然时，便和存在（being），也就是觉知本身，或者说纯粹的觉知，站到了同一阵线。如此，在那一刻你已确知，你不再是自身想法的产物，也不再被思维中那人称代词所限。就算是思想和造我，我们也一样能够以觉知涵容它，不需再追求或排斥，也无须害怕。它们只是想法，只是发生

在觉知中的事件而已。觉知可以涵容它们，于是我们从囚禁中解脱。我们不需成为无止境欲望的受害者。我们看清这一点，就可以放下贪念和恐惧，让事物顺其自然地存在，我们也顺势融入存在，成为这个知晓（knowing），而不再推开任何事物。

我们渐渐会发现，在与自身经历的种种关系中，这是唯一合理、清醒且健康的方式。它能带来立即的解脱。我们放下得越多，幸福感便越深刻。

放下、顺其自然、不执着的态度，与疏远或漠然完全不相关。不要将它与消极、分裂的行为，或任何逃避真实的企图混淆。它不是用来自我防卫的病理退缩症状，也绝非虚无主义。“放下”与这些完全相反，它是心智与心灵的完全健康状态。它意味着以新的方式拥抱整个实存。但是，就像正念和其他的态度，“放下”也同样不是某种理想或特殊状态，它是一种经由修习而得以发展的存在方式。

与其他几种态度基石一样，我们拥有许多机会来修习“放下”。

第五部 练习

尽可能在每一时刻保持对内心的关注，这样可以直接、鲜活地体验事物。

从正式练习开始

当你开始练习引导式禅修，当你逐渐跟随我的声音去关注所示意的对象时，你的正念已经开始时时刻刻地成长。

你会发现，我将一遍又一遍地提醒和鼓励你，尽己所能，清晰且不加评判地观照每个当下所发生的各种经历。请谨记：最重要的，永远都是觉知。觉知就是禅修的公约数。我们可以把众多的禅修方法看成进入同一个房间的不同门户，最终进入自己的内心空间。

要想通过课程来培养稳健的正念，最佳的方式就是：每一天都花时间练习至少一种正式引导式禅修，仿佛我们的生命有赖于它才存在。不过，这是是否实情，只能靠你透过数日、数周、经年累月地规律练习才能知晓。修习就是要我们完全示现在生活中每一时刻，因此必须记住：不论你暂时放弃了什么，比起全心全意地生活所能带给我们的，它们全

都黯然失色。所以，就把正念练习当作一场实验吧。

我建议你每天坚持练习，至少六个月，不论是否喜欢，是否愿意。六个月听起来或许有点过分，但事实上，这是一个让你与天赋重建联结并加以滋养的机会。在个人义务、责任与生活习惯面前，这些天赋的确不易保持。如果你认为这件事有意义，就请为了你自己，为了你对生活的热爱而去做，不要为了“提升自己”、“变成更好的人”而做。你不能成为一个“更好”的人，因为你已经如你所是般完美，这其中包括你所有的“不完美部分”。你已然完整。无论如何，你都可以活出自己内在的丰富，这将远超出你的想象，超出你的思维与心智模式，超越那有限的、贪婪的、成瘾的、有时会主宰生活的自我陈述。

如果你能在家中拥有专属的练习场地，每一天安排相同的时间，坚持修习，每一天都花时间用来“存在”，这将是最高效的修习方式。引导式禅

修不需很长时间，但重要的是，每次练习都要完全投入，融入当下那超越时间之境。修习有很多名词，例如“无目标的觉察”、“无拣择的觉知”、“无法之法”。不管你在练习哪种方法，是观呼吸、观身体感受、观声音、观念头、观情绪，或者仅仅是安住于纯粹的觉知中，无论怎样，影响我们对当下经历的开放度的最重要因素，永远都是我们对练习的发心和积极性。

无论你选择哪一种引导式禅修，我都建议你尽可能地依照引导，同时要记住，这些引导所指向的是不断变化的内心世界。因此，尽可能在每一时刻保持对内心的关注，这样便可以直接、鲜活地体验事物，而不是漫不经心地好似在听导游指示。这不是“观光（sightseeing）”，而是“看见风景（seeing the sights）”。它不但要听见传入你耳朵的声音，还要听见声音之下和声音之间的寂静。它是感觉你的身体，是保持觉察。

尽管在这些引导中看似有许多事要“做”，但

其实并没有一件需要我们去“做”的事，也没有一个要“去”的地方。它只与“存在（being）”有关，它是一次又一次，一天又一天，时时刻刻，甚至一年又一年地把自己托付给当下，托付给自身的经验。在不久的将来，它会变成你生活方式的一部分，就像你不会忘记每日要刷牙，不会放弃与你的小孩相处一样。

于是，练习已经变得毫不费力。但是，我依然要给它充足的时间稳固扎根，也许至少是几十年。

当然，一旦你掌握了窍门，放下我的引导而开始独自修习，这自然也是一个好主意！

关于正式练习的四点建议

1. 姿势

正式练习期间，身体的姿势很重要。采取能体现觉醒的姿势，尤其当你感到困倦时也依然保持如此，将会很有帮助。这大概意指练习时不要躺下。不过，躺的姿势也可以培养正念和觉醒，就像我们在身体扫描和卧式禅修里所做的（请听Guided Mindfulness Meditation audios by Jon Kabat-Zinn, Sounds True, 2005以及Series 2 and Series 3 Guided Mindfulness Meditation with Jon Kabat-Zinn，网址：www.mindfulness.com）。如果你在练习一开始，把目标设定为“入醒”而不是“入睡”，那么实验一下躺着练习也未尝不可，另外，站立或行走中也都可以进行正式练习。另一个展现觉醒的姿势是坐着，背挺直但放松，肩膀放松，手臂自然下垂，头竖直，下巴微收。你可以坐在直背椅上，或坐垫、地板上。尽可能采用庄重之

姿自然安坐。

如果你选择椅子，试着将脚板平贴在地板上，而不要交叉。最好可以后背不靠椅背（这也许不是一直都能做到的），让脊椎骨从骨盆自行往上延伸，使身体自我支撑。

如果你在地上使用坐垫，需为膝盖加个衬垫，可以在圆蒲团下放坐垫。如果你选择坐在蒲团上，挑一个符合身体高度的蒲团。理想的坐姿是坐在蒲团前端三分之一处，让骨盆微微下倾，允许下背部的前凸曲线往上并往前移动。你的膝盖可能碰不到地板（或者地毯、坐垫），这取决于髌部的柔软度。如果膝盖无法平放，用额外的蒲团来支撑膝盖，这会比较舒服。

腿和脚也有不同的摆法。它们可以盘成所谓的缅甸式坐姿：一只小腿放在另一只小腿之前。这是最容易的坐姿，久坐时不易造成不适。

手也有各式各样的摆法。我通常把手掌展开放在膝上；左手手指放在右手手指之上，一手拇指

（左）叠在另一手拇指（右）之上，或是两个拇指指尖相触。后者称为“法界定印”，手指上方形成了一个椭圆形。你也可以尝试其他的手印，例如双手放在双脚膝盖上，掌面朝上或朝下。

手的位置并不那么重要，重要的是觉察手处于各种位置时的感受。如此，你的手和脚部、背部一样，无论在正式禅修还是日常生活中，都开始为你点亮每一处身体景致，示现不同的身体之姿所呈现的觉受。

2．眼睛怎么办

你可以闭着眼睛进行觉察，也可以张开眼睛觉察。所以，闭目或睁眼都可以禅修，各有各的优点，因此你最好自己实验看看。

如果你睁眼坐禅，最好让视线不聚焦地落在离你三四英尺的地板上。如果你像一些禅宗传统那样面墙而坐，那就让视线落在墙上。让视线静止而放松。不要盯着什么看，只是单纯去体验所观对象，一个刹那接着一个刹那，不论所观的是什么，睁着

眼睛安住在觉知中。

3．睡意

显然，如果你有睡意，最好睁眼静坐，但更好的是找一个十分清醒的时间来做。在一夜好眠之后的清晨禅修，是有其原因的。如果你觉得困倦，可以在练习开始时向脸上泼些冷水，或者洗个振奋精神的冷水澡。保持清醒对你来说非常重要，否则你不会在这本书和练习上花这么多时间。因此，尽力把环境安排到最好，以便能完全地处在当下，是相当有意义的。

显然，某些环境是我们无法控制的，例如所处的地方周遭的噪音。所以，真正重要的是你的注意力和觉知的品质，而不是环境够不够理想。不过，在刚开始时，如果能将睡意以及外在环境的干扰降到最小，是有帮助的。不论外在环境调整了多少，仍会有许多内在和外在的分心事物需要我们去处理。

4．守护此刻

最好选择不会被干扰的时间修习正式练习。关闭你的手机、寻呼机、计算机和网络。关上房门，确定他人不会在这段时间打扰你。这又是一个在清晨练习的好理由：这个时段，几乎没有人对你有所期待。你可以只是全然地存在，透过培养无为、正念、诚挚（heartfulness）的资粮来滋养自己。

引导式练习

引导式练习

观进食

考虑到我们社会普遍的肥胖现象，以及不健康、扭曲的饮食方式，心理学如今有了一个全新的领域：探讨如何将正念运用于饮食以及所有相关行为，如食物选择、分量、进食速度、社会习惯与压力，以及种种无意识、未加检验的与食物、进食相关的念头及情绪。

但这并不是我们将进食禅修作为开始的理由。我以正念进食作为开始，是因为这个小小的练习能够让我们意识到自己在生活中都错失了什么（不仅限于进食）。

在这引导式“进食禅修”中，我们将葡萄干作为观照的对象，我们用比平常进食还慢的速度、非常仔细地去体验它带给身体、感官的感觉。这颗葡萄干成为我们的禅修老师以及关注对象，它能显示

出我们与进食、食物之间通常不被察觉的关系。

引导式禅修的挑战——也是它的美妙——在于单纯而如实地与每一刻共处，包括看、嗅、手中拿着葡萄干；用手指感觉；期待着品尝葡萄干，以及这份期待之心在身体和口中的表现；将葡萄干放入口中时，感受它如何被“接收”；刻意缓慢地咀嚼、品尝葡萄干如何慢慢变化；当产生想吞的冲动时你如何回应，如何吞下；在整个过程当中生起了哪些念头和情绪；吞咽之后有什么感觉。自始至终，我们要做的都只是去知晓，然后活出那份实相的觉知，时时刻刻安住在觉知中。

引导式练习

观呼吸

我们可以将那专注于葡萄干的注意力——非智性的、直接经历的、时时刻刻且不加评判的——带人身体的呼吸感受中。

在此练习中，我们将呼吸以外的一切事物都移入背景，退到后台，只让呼吸的感受成为觉察舞台

上的主角。我们把注意力放到呼吸上，也就是放在呼吸过程中感受最明显的身体部位。这里也许是鼻孔，在此你感觉到气息进出身体；也许是腹部，在此你感到腹壁吸气时缓缓扩张、呼气时下降；或者是其他明显的呼吸感受。

感觉呼吸与思考呼吸是不同的，我们请你“感觉呼吸”。尽己所能，当呼吸进出身体时，在每一个吸气和呼气的全程，让我们的注意力“乘坐”在呼吸的波浪之上。

当注意力脱离了呼吸的时候——一定会脱离的——在我们发现的那一刻，单纯地观照心里出现的事物就好。然后，我们温和且持续地再度回到那个先前决意要观照的呼吸上。每次当我们发现心已离开呼吸，就让它再度回来。这时候，尽可能不去苛责和评判我们的分心，也不要尝试做到“完美”；我们不是要成为一位“好禅修者”或“更好的禅修者”。我们不是要成为任何事物。我们只是觉察每一个当下，专注于感觉呼吸这项单纯的（但不容易

的)工作，一个瞬间接着一个瞬间，一个呼吸接着一个呼吸。

换句话说，我们只是单纯地让身体呼吸。记住！重点并不是呼吸，而是觉知，以及对每个当下的体验。当然，呼吸是重要的，但首先要培养的是觉知本身。

每天都花时间安住于存在，体验完全的觉醒，这实际上是爱与慈悲心的巨大而根本的行动。当然，在一整天当中，你随时都可以短暂地聆听你的呼吸，把更巨大的觉知带人生活中，而无论身在何处。

有了更大的觉知，你将会发现，在日常的工作和家庭生活中，在与自己和他人的相处中，你做出了不同的选择。

引导式练习

观全身感受

练习到这里，我们要把觉知的领域扩大，直到包含进正在静坐与呼吸的整个身体感受。

无论身体的感受愉悦与否、舒不舒适，还是中立到你难以发现，看看你能否将它们全部涵容在觉知中，时时刻刻，什么事也不做，没有目标要追求，也不尝试让事物消失。我们不试图放松，不想去哪里，也不用消失掉念头。我们只是单纯地安住于觉知中，让事物顺其自然。

当心迷失时，我们只是看着内心在那一时刻生起了什么，然后再让心慢慢地回来，再度将这个正在静坐呼吸着的整个身体，当作觉知舞台的主角。我们要一次又一次地反复如此，因为从所观对象游离，是心的本性，但这并不代表你是一个“糟糕”的禅修者。

记住，波动是心的本性，就像海洋的波浪起伏一样。一如既往，你的挑战仍然是“安住在当下的觉知中”。

引导式练习

观声音、念头与情绪

如同我们将注意力带入口中的葡萄干、带入呼

吸、带人身体感受一样，我们也可以将注意力带到进入耳朵的任何事物中——即全部的声音以及两个声音之间的空隙。

这里的挑战是，单纯地聆听此刻所听到的一切。我们不到外头寻找声音，也不因某个声音较为悦耳而对它特别偏好，我们只是单纯地允许声音进入耳中。让自己完全投入声音的世界，留意此刻出现的任何现象：声音、声音与声音之间的空隙，以及所有声音之中与之下的寂静。同样，重要的是觉知，而不是声音，也不是你对声音的情绪反应。所以，此处的挑战是时时刻刻单纯安住于觉知中，聆听你所听到的一切。

从现在开始，引导式禅修将用与观声音相同的方式，把注意力转向念头、情绪，让它们成为觉知里的事件。念头包括种种的内容与情绪：过去或未来，或者“为什么我找不到要观照的念头？”这当然也是一种念头。重点不在于寻找念头，而是要成为一面“念头的镜子”，将念头的生起、持续和消

失——登记在觉知中，让觉知涵容它们。无论是什么样的念头与情绪，尽量不把它视作个人的事，而是把念头当作一种声音，或是心里的某种天气模式。

当然，一旦培养出对念头的觉知，我们就可以一整天以正念觉察念头和情绪，可以在任何地点、时间与情景如此观照。观念头与情绪是极具挑战的，因为我们很容易被卷入念头与情绪的内容里面，然后被心念的河流给带走。但如果你还记得“不要把念头、内在叙事和对话看得太过个人化”，还记得只有“觉知”才是最重要的，那么它并不比其他观照更难。我们并不想改变念头，或用其他念头取代或者压抑，好像它们“不该发生似的”，我们也不想从中逃脱；相反，我们为它们铺下欢迎的地毯，并且单纯地觉察念头只是念头，情绪只是情绪，无论它们的内容或情绪有多么丰富。

对念头与情绪的觉知，对身体感受的觉知以及对声音的觉知，都是相同的觉知。若安住在觉知

中：即刻就有自由，而不需改变事物的现况。通过保持觉察，我们的心完全转化了，不需要在经验上强加任何框架。而且，自我认识的成长也将影响我们与内外经验的相处方式。当我们学习安住于永远现前的泰然，安处在人类本具的定静中的时候，我们与自心的关系更加亲近友善了。

疗愈和转化将会从亲近的关系与培养修习中自然显现。

引导式练习

观纯然觉知

在这最后的禅修练习中，我们将安住在觉知本身之中，不选择任何特定的观照对象。

这个觉知与其他练习中的觉知是同一个。此一练习有时被称为“无目标的注意”、“无拣择的觉察”或“开放的存在”，完全不预设任何关注对象。观照时，只是单纯地透过各种感官之门去知晓（我们之前看过的，感官之门不止五个）。

如我们已知，觉知可以涵容一切。它就如同空

间本身，不占据任何位置。所以，它可以涵容念头、感觉、身体感受，无论是否痛苦，是否令人焦虑。在觉知看来，这些都不重要。这就好似母亲包容她的孩子。无论小孩做了什么，经历什么，或害怕什么，母亲仍然以无条件的爱与接纳支持孩子。即使孩子受苦，母亲也以彻底的善意包容孩子。这个包容本身就是慰藉与疗愈。

在某种意义上，这个练习整合了当下与无限，因为寂静本身是无限的，宁静是恒久、不动的。觉察并不需做出任何事，不需让事情发生，它只是看着，只是觉知。在“看”当中，在觉知任何感官现象，接触任何念头的过程中，这些心理事件——念头、情绪或身体感受——会自我解放，自行消解。它们不再引发其他事件，只要我们不继续喂养它们，它们就不会变成我们的阻碍或牵制。

所以，仅仅单纯（这并不容易）且悲悯地（这有时也很难）涵容一切正在发生的事，尽可能承认并知晓在觉知中出现的任何事件，你不需要做什

么，这里完全没有作为。只是躺在无拣择的觉知、开放的存在中，一刻接着一刻。如果你散乱了、被念头带跑（这自然会发生），只需一遍又一遍重建你的觉知，而这并不会成为问题。的确，心的行动具有一种美丽，只要我们记住，它们并不能定义我们，我们无须陷入其中，心的内容也不是个人之事。

就像所有练习一样，无拣择的觉知也是一个机会，它邀请我们安住进入接纳、空旷、开阔、知晓的觉知中。它邀请我们在“当下”这一超越时间的境界中。这一时刻为我们展现了另一种存在面向，在其中我们可以被全世界触动，也能够触动全世界；可以触碰他人的喜悦与痛苦；更可以回到我们（全部）的感官，认清我们究竟是谁。

后记

当我们学习如何专注，如何清晰地观照——更透彻、更本质地看——的时候，实际上我们是在学习安住、休止在早已拥有的觉知里。在生命旅途中，觉知会时时刻刻不顾艰辛地伴随我们。每个人都能够了解、依赖这个觉知，依赖正念的力量认真地生活，重视我们用以体验这珍贵时光的方式。这就是我从一开始便强调的，你也将透过持续的修习发现这一点，这真的很重要。

我们习惯于依据一己的喜好，用渺小、局限的方式认同自己的念头、情绪和自我陈述，并以此看待自身，这就是人们的默认模式。正念可以检验这些自我认同，检验它们的后果，检视被我们深信的观点，以及依此做出的自动反应。正念的力量从观照中产生，它存在于更多、更广的觉知中，存在于时刻化现的生命中。这把我们我们从游移散乱带入正念觉知。

最后，正念的疗愈与转化力量源自我们对自身奇迹和美丽的觉察；源自安住在觉知与深深善意中的每一时刻；源自存在、知晓及正念行动所带来的更大可能性中。

所以，当你在生活中持续培养正念时，愿你如纳瓦霍族人所祝福的：“走进美丽！”

还有，愿你了悟到你已经在这么做了。

致谢

我深深感谢我的妻子麦拉（Myla），感谢她在编辑中提供的明智而直接的建议，以及敏锐的眼光与良苦用心。

我要感谢两个朋友兼道友：一个是剑桥内观中心（Cambridge Insight Meditation Center）的劳瑞·罗森贝尔（Larry Rosenberg），他创造了“自我中心化（selfing）”的用法；另一位是意大利罗马正念禅修协会的科拉多·彭萨（Corrado Pensa），和他应用的“温柔的注意力（affectionate attention）”的说法。

我要感谢艾伦·华莱士（Alan Wallace），他提出佛陀是伟大科学家的观点、望远镜的比喻，以及在使用仪器之前需稳固和校准的需要。

我也要感谢Sounds True的创办人与主席塔米·西蒙（Tami Simon），感谢她的耐心、善意和友情。

我也要表达我对Sounds True的哈文·艾弗逊（Haven Iverson）的谢意，她在各个编辑的阶段给予了仔细的指导，还要感谢劳蕾尔·卡伦巴赫（Laurel Kallenbach）谨慎、细心地编辑审稿。

初学者的心充满各种可能性，老手的心却没有多少可能性。

——铃木俊隆

在生活中维持每个当下的正念，可以说是最重要的禅修基础，也是不会落入邪道的一种保障。

——胡因梦