

Get Some Headspace

10 Minutes Can Make All the Difference

[英] 安迪·普迪科姆 (Andy Puddicombe) 著

林盛 译

潜在创造力
激活你的

简单冥想

你是否想

下班之后忘记工作

彻底放松

告别焦虑、伤感和愤怒

控制食欲和体重

夜晚毫无牵挂地沉沉睡去

从现在起

跟随全英最佳导师练习冥想

每天10分钟

远离现实的烦嚣

找回心灵深处的平静和专注



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

凤凰阿歇特
hachettephoenix

Get Some Headspace

10 Minutes Can Make All the Difference

[英] 安迪·普迪科姆 (Andy Puddicombe) 著

林盛 译

潜在创造力
激活你的

简单冥想

自我

训练

系列

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Get Some Headspace: 10 Minutes Can Make All the Difference by Andy Puddicombe

Copyright©Andy Puddicombe 2011

This edition arranged with Hodder& Stoughton Ltd through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Chinese(simplified characters)copyright©2013 by Hachette-Phoenix Cultural Development(Beijing) Co., Ltd.

Published by Publishing House of Electronics Industry

All Rights Reserved.

版权贸易合同登记号 图字: 01-2013-8544

本书简体字授权予电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可,不得以
任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

简单冥想术:激活你的潜在创造力/(英)普迪科姆(Puddicombe,A.)

著;林盛译. —北京:电子工业出版社,2014.3

(自我训练系列)

书名原文: Get some headspace: how mindfulness can change your life in ten
minutes a day

ISBN 978-7-121-22443-0

I. ①简… II. ①普… ②林… III. ①情绪—自我控制—通俗读物

IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第020691号

策划编辑:李欣

责任编辑:刘声峰 文字编辑:李欣 特约编辑:李晓娟

印刷:北京中新伟业印刷有限公司

装订:北京中新伟业印刷有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编100036

开本:880×1230 1/32 印张:6.5 字数:172千字

印次:2014年3月第1次印刷

定价:35.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。

致 谢

我有许多人要感谢，感谢他们帮助我将这个计划变成了现实。首先我要感谢的是冥想大师们，我有幸在全世界各地的寺院和隐修中心接受他们的教导。没有这些卓越人士的教诲以及他们所体现出的冥想传统，这本书根本不可能完成。我尤其想感谢多纳·克里顿在这些年中给予我的指导、关怀和无价的友谊。

我还想感谢我的编辑汉娜·布莱克以及霍德与斯托顿出版公司的整个团队，感谢他们让整个出版过程变得快乐。还要感谢格林尼与希顿出版代理安东尼·托品，以及“头脑空间”的黎琪·皮尔森和玛利亚·勋斐德，感谢他们以批评的眼光审阅了初稿，他们的建议让我获益匪浅。最后还要感谢尼克·贝格利，感谢他对本书中科学研究部分的宝贵贡献。

我想要特别感谢伊恩·皮尔森、米莎·阿布拉莫夫和马可斯·库珀，感谢他们对“头脑空间计划”真诚慷慨的支持。我代表“头脑空间”的全体成员，感激之情无以言表。

最后，当然并非他们最不重要，我想要感谢我的家人和朋友，感谢他们对这本书和整个“头脑空间计划”的热情支持。我特别想感谢我的妻子露辛达·英索尔·琼斯，感谢她的爱、她的容忍以及她对我事业从未动摇的信任。这对我来说就是全世界。

目 录

CONTENTS

前言 / 1

在这本书里，我们用“头脑空间”这个概念，来描述一种潜在的平和感和一种无法动摇的满足感。头脑空间不是一种依赖于表面情感的内心状态，不论在悲伤、愤怒还是在激动、快乐的时候，你都能清楚地感觉到它。它与你的任何想法与感受都能和睦共处，这正是冥想会让人感觉舒爽的缘故。头脑空间让你触碰到那种心底的满足感，触碰到那块让你感觉万事皆如意的地方。

方法 / 33

情感是我们和世界之间的滤镜。当我们生气时，世界看起来很恐怖；而当我们开心时，世界仿佛是个充满友爱的地方。有时我们对事情的了解与现实相去甚远，情感影响我们对人、对事，对环境的看法以及我们与它们之间的关系。人们开始冥想，通常只是为了摆脱情感的困扰。事实上，冥想可以让情感来去自如，对意识和视角有潜在的感知，这样我们不管遇到什么令人难受的人或事，都会感觉一切正常，不管那种情感有多强烈。

实践 / 69

冥想是一个过程，你每天坐在那里几分钟，并不代表你就能马上掌握了解内心。冥想有两个基本成分：专心与清晰。开始时，我们要让内心有集中注意的对象，之后则应该将这种专心融入到日常生活中。要做到后者，就需要加入第二个成分——清晰。清晰对于冥想而言，就像智慧的闪电，能立即改变日常体验。清晰意味着对思考的过程更有意识，你的内心越是宁静，清晰的程度就越高，越能让你以饱满的意识体验每一刻。

融合 / 97

在缺少意识的地方，想法占领了全部。我们要做的是修炼内心，如果你一直沉浸在自己的想法中，如何感到快乐？内观，就是在当下，对你所做的事情和你所处的地方有意识。通过冥想练习，你能对生活中的细节有所意识。在平凡的日常活动中，感受此时此刻的样子，这就是所谓的内观，身处当下，保留意识。

实用指南 / 151

只有实践了，冥想才会有效。只有当你坐下来，规律性地操练，你才会发现收获。尽管内观的练习可以运用到任何时间、任何地点，但日常的冥想练习还是无可替代的。每次 10 分钟的练习都会让你有机会和条件更好地熟悉意识的真正含义。

内观生活的十项建议 / 165

要具备平和的好奇心：注视、留心、观察生活的每个方面——你的行为、你的言语、你的思维。找到一种与自己本来的样子相处的自在感，就

从现在开始。智慧无法在书本中学到——它来自对生活的经验见解，但可以通过冥想来加强。冥想让我们学会将有辨识力的智慧运用到日常生活中。简单地说，我们就可以在这世上更精于生活。

诊所里的故事 / 173

这里有一些多年来的案例研究，前来接受治疗的人当中有一些是由他们的专科医师或者全科医生介绍来治疗特定症状的，但其他很多人只是来为他们的生活寻找更多的头脑空间。得到他们每一个人的好意应允，这些案例研究展示了日常冥想实践的简单、力量和潜力。

线下日记 / 189

尽管冥想只是讲求释放，但开始的时候记录日志也会带来很大的不同，你可以利用“线下日记”部分记录和反思你的冥想经验。

前 言

在这本书里，我们用“头脑空间”这个概念，来描述一种潜在的平和感和一种无法动摇的满足感。头脑空间不是一种依赖于表面情感的内心状态，不论在悲伤、愤怒还是在激动、快乐的时候，你都能清楚地感觉到它。它与你的任何想法与感受都能和睦共处，这正是冥想会让人感觉舒爽的缘故。头脑空间让你触碰到那种心底的满足感，触碰到那块让你感觉万事皆如意的地方。

午夜已过。我蹲坐在墙头，向下望去。暗夜里，院子里高大的松树成了我的掩护，但我仍然不由自主地回头看是否被跟踪。我又向下望去。这里距离地面只有 12 英尺。听起来或许不高，但只穿着一双薄薄的草鞋和一身睡衣蹲坐在墙上的我，一想到要跳下去就有些畏缩。我怎么会想到穿草鞋的？我把它们塞进裤子里，悄悄穿过寺院，不想惊醒其他僧众。我来到寺院是为了审视生活，而现在的我却蹲坐墙头，审视我的草鞋，准备跳回俗世。

事情本不该这样。我曾做过佛教僧侣，那时的环境更加严苛。当我所住过的别的寺院在采用一种充满挑战也同样充满希望的生活方式时，依然透着温暖、慈爱与安慰。而我现在所在的这座寺院给人的感觉却有些不同。这里不像其他任何一座寺院。整日整夜被关在其中，被围困在高墙石壁之下，无法和外人联系，有时感觉这里更像一座监狱。当然，我不能怪别人，只能怪自己，是我自愿来到这里的。通常来说，人不会因为曾经做过僧侣，就一生一世都再也无法脱离寺院生活。恰恰相反，佛教寺院正以其宽容与同情而闻名。因此，我如何沦落到要从 12 英尺的高墙上跳下并离开寺院，真的是一个谜。

这一切始于几年前，我决定整理行囊前往亚洲做一名僧侣。当时我正在大学学习运动科学。这似乎是充满戏剧性的生活改变，而这确实是我早期做的一个决定。可想而知，朋友和家人比我更为此感到忧虑，或许是担心我终会失去理智吧，但他们仍然表示支持。但在学校里，情况却大不相同。年级负责人听到这个消息后，建议我去找医生开一些抗抑郁的药，他认为这或许是更明智的选择。尽管他做了善意的建议，但我觉得他并不理解我。他真的以为我能从一罐处方药里找到我想要的幸福和满足？我走出他的办公室时，他说，“安迪，如果你真的一意孤行，你以后会后悔的。”

可后来的事实证明，这恰好是我做过的最好的一个决定。

现在你或许在想，什么样的人 would 忽然决定跑去亚洲做一名僧侣？或许你想象的是一个正在进行“自我治疗”的失足学生，或是想要反抗这个消费主义社会的“创新人才”。但事实上我的初衷要世俗得多。当时，我的思想确实挣扎过，不是你理解的那种左右为难，而是挣扎在无尽的想法之中。我感觉自己的思想被永久性地打开了，像一台洗衣机那样不断地旋转。有些想法是我喜欢的，但很多想法我不喜欢。情感上也一样。一个“忙碌的头脑”仿佛还不够，我感觉一直陷入不必要的忧虑、失望和悲伤之中。这些都是十分普通的情感，但它们似乎时不时地快要脱离控制。如果真的等到那时，我就无能为力了。我仿佛被这些情感支配着，被它们蹂躏着：情况好时，一切都顺利；情况不好时，我的头感觉像要爆炸。

我的这种感觉如此强烈，于是想要训练自己思想的想法始终挥之不去。我不知道怎样才能正确地做到这一点，但我很小的时候就接触过冥想，知道这或许是一个解决方法。你别把我当成什么神童，以为我十几岁的时候就能盘腿打坐冥想，真相绝非如此。我直到 22 岁才开始专心练习冥想，只不过我在 11 岁时第一次体验到头脑中的空间，这是带来之后一切可能性的里程碑。表面上我是想了解生命的意义，这激励我参加了第一次冥想课程，但实际上是因为不想有被遗忘的感觉。那时父母刚刚离异，为了找到面对现实的方式，妈妈报名参加了一个六周的冥想课程，姐姐也去参加。我问她，我是不是能跟她一起去，我不想一个人被丢在家里。

第一次尝试冥想的时候我很幸运。因为对冥想没有任何期待，所以那次经验没有给我带来任何期望或是畏惧。但尽管如此，即便在那样幼小的年纪，我也很难忽视冥想对思想质量带来的改变。在那之前，我从未经历

过如此平静的内心，从未在一个地方一动不动地坐了如此长的时间。不过这也带来一个问题，如果下一次或者再下一次我没有获得同样的体验，我就会感觉受挫。实际上，似乎我越想努力放松，我离放松的境界反而越远。于是，这便成了我冥想的起点——和自己的思想战斗，屡战屡败，屡败屡战。

现在回顾当时，我并不感到特别惊讶。我那时使用的冥想方法有些“过时”，如果你明白我的意思的话。当时我使用的冥想术语更像是 19 世纪 60 年代的，而不是实际身处其中的 19 世纪 80 年代。我在冥想进程中，不时中断，询问了许多外行话，于是我经常被提醒“放松”，“随它去吧”。好吧，若是我知道怎样“放松”或者“随它去吧”，我一开始就不会去上课，更别提一次坐上三四十分钟了。

这段经历本可让我彻底远离冥想。当时得到的支持很有限。姐姐因感觉无聊而放弃，而母亲，就像对待特别的兴趣活动一样，要挤时间才能参加。至于朋友们，我简直无法想象我当时脑子里在想什么，竟然把我参加冥想课的事告诉了学校的朋友们。第二天早晨，我一踏进教室就看到 30 个同学盘腿坐在课桌上，半闭着眼睛，忍着阵阵笑意，吟唱着“唵”。尽管现在想来会一笑而过，但当时我却感到羞愧无比。于是，从那时起，我再也不和任何人提起，最终也放弃了冥想。后来，运动、女人，还有未成年酗酒——这些陆续进入我的生命，我也很难找到时间去冥想了。

你或许会以为，我成长的环境让冥想成为更易接受的概念。或许你也以为，我是一名特立独行的学生，留着小辫子，穿着喇叭裤，满身香烛味，混迹于校园中。或许你还会想象，我的父母开着一辆车身绘满鲜花的大功率大众露营车来学校接我。我这么说，是因为我觉得一部分人容易草草地

给冥想下结论，对冥想有成见，认为它只是针对特定的一类人。但实际上，我十几岁时，几乎和你们完全一样。

我坚持进行冥想，直到18岁时遭遇一场危机，那些悲惨事件我在本书后面的部分会谈到，它们让冥想变得前所未有地重要起来。人不管在什么年纪，都很难应对悲伤。我们没有受过相关的训练，也没有现成的应对方法，大多数人都是尽己所能地挺过去。对我而言，那意味着要做一件我唯一懂得如何做的事情——把一切都藏在心底，希望再也不要面对那些不兴趣地撞上门来的失落与悲伤。

但和生命中其他任何事情都一样，你越是反抗某些东西，其造成的压力越大。最终，这样的压力必然要找到一个出口。迅速回溯几年的光阴，我那时刚到大学学习。第一年时光如梭飞过，很难想象生活还会带来什么。可随之而来的就是压力，那种一再被遗忘的感觉开始浮出水面。开始我只是感觉不舒服，但不久，压力就扩大到仿佛是融入了生活中的方方面面。去见年级负责人时，我告诉他自己决定去做一名僧人，报告这个消息的瞬间是我最没有压力感的时刻。

我被当做一名基督徒抚养长大，但到了十几岁，我感觉不到自己和任何特定宗教有联系。那几年我读了不少书，一个好朋友经常和我谈佛教所蕴含的哲学和心理学。我想我会喜欢佛教是因为感觉它并不真的像个宗教。而且，那些关于能掌控精神世界的僧人与尼姑冥想的故事听起来也很吸引人——这不足以作为一种生活方式，但结果很不错。

假如有人问我是如何成为一名僧人的，问题通常是这样的：“那么，你就是爬上了山，叩开门，请求成为一名僧人的，是吗？”这样的行为似乎很荒唐，可也许有一天你也会这么做的。但在你充满热情地开始打包前，

我应该补充提醒下，除此之外还有些别的事情，包括需要先做几年的凡俗信徒，随后才是全职的新僧侣训练，然后，在你的师父同意后，你才能成为一名真正的僧人或尼姑。

我迫不及待地想找到合适的师父，于是经常从一座寺庙换到下一座，从一个国家走到下一个国家。那段时间里，我住过印度、尼泊尔、泰国、缅甸、俄罗斯、波兰、澳大利亚，还有苏格兰，其间穿行过许多其他国家，学习新技艺，每一次都用我所学过的内容构建起基础，尽力将它们融入到我的生活中去。除了我要跳出的这座高墙围住的堡垒之外，我觉得我住过的其他地方都很好客、友好，很适合修炼。还有一件幸运的事情是，我最终找到了合意的师父，或者应该说是一群师父。

身为一名僧人是很微妙的——他们当中并非每个人都完全是秃头，身着袈裟，还试图为俗世的众人解密冥想，不过我确实是这样的一位僧人。这可以给人不同的讯息。如果你生活在一个寺院团体中，或者隐居起来，你周围的人了解僧袍的朴素，这是一回事，但如果你住在城里，那就有些不同。我越是和人们谈论冥想的好处，越是发现很多人非常想要放松，却对僧袍包含的宗教成分感到不自在。他们只是想找到面对生活的方法、处理压力的良方——为了他们的工作、他们的个人生活，还有他们的精神世界。他们想要找回记忆中儿时的那种宽阔的感觉，那种享受真正活着的感觉。他们只是想知道下班回家后如何“停下”，晚上如何睡着，如何改善人际关系，如何减少焦虑、忧愁和愤怒。人们想要知道如何控制他们的渴望，如何戒除他们的嗜好，好好看清生活。大多数人想要知道如何处理那种纠缠不休的感受，感觉事事不是尽如人意，感觉生活不应只是如此。将冥想融入到日常生活中，使我下定决心不再做一名僧侣，转做一名凡俗信徒。

我成了一名畏缩的僧侣。部分是因为我的内向，但另一个同样重要的原因是重归凡俗之后，我更清楚地看到了自己的内心状态，这让我感到有些被暴露、被扒光的感觉，而这是我很想说的。我还想说，从那以后我变得很被动。在我开始僧侣修炼之前，我的身体很强壮，而这又仿佛是被搁置在了人生最美好的十年。有一天，我和一个朋友聊天，她提到自己的一个老同学在莫斯科国立马戏团受训。她知道我是热衷戏法的人，过去也练过体操，她觉得这是值得一试的事情。不久我就开始上相关的私人课程，并且乐在其中。就是在那次课程期间，我的老师问我是不是知道伦敦的马戏艺术学位。是的，你没看错，马戏艺术的大学学位——真的，不是编出来的！我开始试着咨询，当然，那确实存在。课程的申请要求惊人的高。（实话实说，如果有人能像猴子一样整天在秋千上摇摆，谁会愿意学原子物理？）因此，理论上我获得该学位的可能性看来并不大。但有一天深夜，我收到了一封邮件，通知我得到了一个有条件的录取机会——条件就是我同意签署一份声明，直言不讳地坦诚我已上年纪，训练过程中容易受伤，并且要为此自负全责。32岁就上了年纪？谁会这么想？

尽管从僧侣转变成一名小丑听起来似乎不那么水到渠成，但或许乍一看时，这两个行当之间还是能找到更多相似之处。将即时意识运用到身体运动中被证明是非常有效的，它比我想象的运用范围更广泛。想想马戏运动，不管是变戏法、走绳索、特技或是荡秋千，这些都需要完美的专心与放松的平衡。太拼命容易犯错，不用心又会跌倒或滑落。

在马戏团的训练最具挑战性的是，人常常会被要求踏出自己认为安逸的范围——相对大多数人的日常行为而言。人的自我意识在此过程中会遭受相当大的打击，我们被鼓励少把自己当回事儿。相当有趣的是，这和寺院中的修炼非常相似，人的自我意识也受到挑战。在小丑训练班上（还是

很难一脸严肃地说出口)，我们被鼓励拿自己来作为嘲弄对象，冒险，勇于试验，相信自己失败的能力。我们会被送上台，什么东西都不带，然后接受指令要做什么。那时候，我只有沉默应对，无处可逃。要是我们思考太久，教练会击一下鼓，示意结束，送我们下台。没有空间让人去思考，或是用机智诙谐的语言回答。需要的只是直面，直面无情的诚实，尽力地去表现，然后等待会发生什么。这样做的结果有时是鼓舞人心的，那种激动令人兴奋；有时却是痛楚的，结果令人羞愧。但这些都无关紧要，重要的是走出去，做些什么，而不必对此进行思考；不是担心别人的想法，甚至不用拘泥于某种结果，只要做就行。

生活中，我们常常着重于分析，剖析每种可能的结果，以至于错过了机遇。当然，有些东西需要仔细考虑，但有时如果我们听凭感觉的指引，才会更加了解什么是正确的。不管你觉得这是第六感、直觉，或者只是因为对自己的了解，而相信那是该做的事情，这都是一个惊人、令人解脱的发现。

建立“头脑空间”

教授冥想是让我一直都充满热情的事情，但我同时也萌生了某种责任感，要把我的师父们教会我的对细节的关怀与关注传递下去。当我了解到冥想在英国的教授方式时，我很吃惊：居然有人能从中得到收获。尽管冥想从东方传到西方时经过了有心灵传统的僧侣和尼姑们细心敏感的处理，但在世俗社会中，冥想进行的方式却和其他事情完全一致——往往是匆匆忙忙的。就好像我们无法多等一刻来体验宁静的内心。于是技巧被孤立地抽离出来，失去了原先的背景。这让它们变得几乎无法学习。你知道有多少

人尝试过冥想却最终放弃吗？更糟的是，你知道有多少人甚至永远不肯考虑试一试，因为他们觉得他们不擅长吗？如果不知道什么是真正的冥想，以及缺少基本的指引，缺少如何运用技巧的辅导，冥想怎么可能有用呢？

你很快就会发现，冥想的练习绝不只是每天坐一段固定的时间那样简单。尽管这或许是一个关键的部分，但它只是一个更广泛的心灵训练中的一部分。这样的训练包括了三个不同的方面，每一方面都同样重要，而为了让你冥想收获最大，另外的两方面也需要学习。从传统意义上来说，冥想的学员首先应该先掌握技巧和方法，接着学习如何将其付诸实践，最后学习如何将技巧融合到日常生活中。

为了在更广泛的心灵训练系统中呈现冥想，我们的“头脑空间”项目在2010年正式启动。构想很简单：解密冥想，让冥想成为现代日常生活中可以亲近的一部分。没有怪异的行为，没有奇特的动作，就是使人们可以获得头脑空间的直接工具。还希望能让更多的人有可能尝试冥想，不只是阅读相关内容，更是亲身践行。毫无疑问，将来一定会出现，人们每天花10分钟时间坐下来获取一些头脑空间，就和外出散步一样平常。10年或15年前，当有人说“瑜伽”这个词时，总会有人偷笑，而现在去健身房参加瑜伽课就跟去做有氧操一样没什么奇怪的了（事实上，说不定还要更稀松平常）。

我们虽然经过多年研究、规划和开发才得以将这个计划付诸现实，但是放在各种技巧的历史上来看，这一切却只发生在转瞬之间。冥想的练习经历了上千年的历史，由师父一代代传给学生。这些人有太多的时间对这些技巧进行精炼与发展，并去除其中的糟粕。在充满新潮时尚的世界中，人们在冥想中体会到的真实让人无比宽慰。正是这种真实，让我开始与医

生一起协作，帮助将这些技巧运用到医学中去。也正是因为那种真实，让我开始成为一名临床内观顾问医师，在这几年中，我见到患有从失眠到阳痿各种病症的病人。

于是，回到原书的最开始，在高墙顶端，我又最后望了一眼身后，纵身跃下。我很抱歉以这样的方式离开寺院，但回忆往昔，我并不后悔当初来到这里。我去过、住过的每一座寺庙、每一处隐居山庄、每一个冥想中心，都教会我一些东西。事实上，这几年中，我很荣幸也很幸运能跟一些最名副其实的、出色的冥想大师进行学习。如果这本书中显露出任何智慧，那完全归功于他们。在我看来，我写这本书最大的优势在于，这一路上我在冥想修炼中几乎犯过一切可能的错误，因此希望我能帮助你们避免犯类似的错误。也就是说，我会给你建议，如何更好地掌握冥想，如何更好地练习冥想，如何更好地将冥想融入到生活的其他部分中去。拿着地图是一件事，让人为你指路完全是另一件事。

如何更好地利用本书

冥想是很好的技能，有可能改变人生，但如何运用这项技能却是由你决定的。媒体上有关冥想和内观的报道越来越多，很多人似乎都急于想给冥想有什么用途做一个定义。但事实是，你定义的用途是由你选择如何运用它而决定的。你学骑自行车的时候，我想你一定只是学习怎样骑，而不是要如何运用骑车这项技能。有人用自行车上下班，另一些人则用来和朋友一起外出，而对极少数的人来说，骑车甚至成为他们的职业。但安坐在车垫上的这项技能对每个人来说都是一样的。因此，尽管可能是别人教你如何骑车，但只有你自己知道，决定骑车对你有什么意义，你要如何运用，

还有怎样才是最合适你的生活方式。冥想的技能也一样。它可以运用到生活的任何方面，其价值也只是你赋予它的价值而已。

为了更好地利用本书，最终从冥想中获益，你不需要只是选择生活中你想关注的某个领域，至少开始时不需要。冥想比你想象的要宽广得多，由此产生的品质会不可避免地影响最需要冥想的生活领域。然而，知道他人如何冥想，从而了解其可能性也是有帮助的。对很多人来说，这是万能的舒压剂，是心灵的阿司匹林。简而言之，就是让人每天获得一些头脑空间的方法。对一些人来说，这是更广泛地接触内观的基础，是一次领会当下此刻的机遇。对另一些人来说，这或许是个人向更稳定的情感发展计划的一部分，或者是融入了某种心路历程。也还有些人想要通过冥想改善与伙伴、父母、孩子、朋友、同事的关系。

冥想也有更特定的运用途径。自从英国国家临床技术研究院批准了冥想（或者在医学领域所称的内观）的运用，它就被用来治疗大量与压力有关的健康症状，包括但不限于：慢性焦虑，抑郁、愤怒、瘾症、强迫症、失眠、肌肉紧张、性功能失常以及经前综合征等。

在医学界之外，很多人利用冥想给他们在某个特定领域，比如工作、兴趣或者运动上带来额外的优势（美国奥林匹克队就是个很好的例子）。最后，冥想还能拓展你想象的边界。冥想也被美国海军采用，用以训练战士在前线更专注、更高效。

冥想与内心

或许你很难相信冥想有如此大范围的益处。但如果你想一想，任何你

所做的与内心有关的事情都能从冥想中获益。这就像是仔细调节电脑的硬盘。还有什么事情不需要用到你的内心的吗？既然内心在我们生命中具有核心的作用，那么令人惊讶的是，这样的冥想革命居然没有更早发生。我们锻炼身体时毫不犹豫（好吧，至少大多数时候如此），但心理健康却似乎退居其次。不管是因为别人看不到它，还是因为我们认为这是注定失败的努力，都不重要。事实上，我们整个的存在都是通过内心得以体验的。我们依赖它感知生命中的幸福与满足，感知与他人的必然关系。那么，每天花几分钟时间修炼维持内心也是应有的常识。

冥想是一种体验

冥想不仅是一种技能，也是一种体验。这就是说，你需要亲身体验它，才能完全领悟它的价值。冥想不是另一个无聊的概念，或是哲学思想；相反，它是此时此刻的直接体验。对于冥想用途的定义取决于你自己，同样的，对于冥想体验的定义也取决于你自己。想象一下，一个朋友在描述他们在饭店吃的一顿惊艳的大餐，现在再想想你自己去那里吃上一顿。听说某种食物和品尝某种食物是两件完全不同的事情，对吧？或者想象读一本有关特技跳伞的书。不管作者的文字让你联想起多少东西，不管你如何想象自己从一万英尺高空跳下，都永远比不上你亲自从一架飞机上跳下、以每小时 120 英里的速度向地面冲去的感觉更真切。因此，要想获得冥想，必须亲身体验。

我敢肯定你遇到过这样的情况，买一本新书，感觉受到启发，决心要改变生活，然后，过了几天，便回到同样的老习惯上去，想着是哪里出了问题。坐在家里，一边读减肥书，一边大口嚼着巧克力冰淇淋，永远不会

让你瘦下来；同样的，只是想着这本书里写到的内容也不会让你增加任何头脑空间。好吧，是的，或许会增加一小点头脑空间，但重要的是，你需要亲自练习冥想，从而体验真正的益处。当然最好也不单单是练习一两次而已。就像去健身房一样，只有你真的常常有规律地去练习才会有用。事实上，真正的改变会在你放下书本开始练习时来临。改变是微妙的、无形的，却又深远的。其中包括不断成长的意识与理解，以及在不经意间改变的你对自己和他人的感知方式。

但要真正最好地利用本书，你首先要做的应该是往下之前所有对冥想先入为主的想法到过的每一件关于冥想的事情都是对的。实际上，有些传说很华丽。不幸的是，很多非常流行的关于冥想的误解只是强化了人们原本需要改变的某些老的思维模式。我们通常很依恋这样的想法，就像老朋友一样让人觉得既熟悉又舒服。但要带来真正的改变，还是需要一定程度的开放和探索的欲望。因此，这本书不是想给你一个确定的答案，告诉你应该相信些什么，应该如何思考，也不是想解决你的所有问题，给你永恒的幸福。这本书有可能彻底改变你的人生体验，如果你敢于一试。

冥想不是要你成为一个不同的人，一个新的人，甚至一个更好的人，而是要教你对意识进行修炼，是让你理解自己既有的思考与感知方式及其缘由，并在这个过程中获得一种健康的认知。或许，当你这么做时，你想在生活中实现的任何改变都变得容易多了。除此之外，冥想也告诉你如何对待你现有的生活方式，以及你的感受。只要大胆尝试，不因为某种说法是科学家说的就轻易相信。不管这项研究有多珍贵、多迷人，如果你不亲身体验其中的益处，那么就毫无意义。因此，跟随指导，作为参考，花点时间，有点耐心，看看每天 10 分钟能给你带来什么。

“头脑空间”网站

尽管这本书包含你开始冥想时需要知道的一切,你还是可以去头脑空间网站 (www.getsomeheadspace.com), 那是一个有用的工具和参考。下载有声冥想指导和视频, 请访问 www.getsomeheadspace.com/headspace-book/get-some-headspace。

音频下载

很多人感觉如果有老师的声音帮助指导练习, 他们能更容易学习如何冥想。请访问 www.getsomeheadspace.com/headspace-book/get-some-headspace 获取有关书中所涉及的冥想和内观技巧的内容。这些下载内容能给你随时随地的冥想提供方便。读者还可以在 www.getsomeheadspace.com/headspace-book/book1/hodderexclusivepodcasts 找到独家的音频下载。你会被要求输入一个简单的密码。请记住不要在开车时听这些下载的音频内容。

技巧

在全书中你都会发现有一些特定的练习能帮助你开始并且持续进行冥想练习。可能是两分钟的简短练习, 介绍冥想的一个特别方面, 或者是完整的 10 分钟练习, 在“实践”部分中称为“十天十分钟”。再或者是一项内观练习, 为了让人对吃饭、走路、锻炼等日常活动有所意识。还有些练习能帮助人晚上好好休息。但谨记, 当你放下书、合上眼冥想时, 你才会感觉到这些技巧的真正益处。

故事

冥想的指导通常都以故事的形式呈现,这一传统我也在本书的写作中有所继承。故事让难懂的概念变得易于掌握,让易忘的指导变得易于记忆。其中很多故事包含了我一路以来自己在冥想中的误解和挣扎。当然,这样更容易记录冥想中让自己感到轻松、平静甚至是幸福的时光,或者是冥想给我生活带来的巨大的、积极的改变。但真正的价值在于回顾我犯下的错误,并和你们分享,因为这就是学习的关键。也正是从这些相同的经验中,我才能帮助你们获得一些头脑空间。

科学

近年来,核磁共振成像技术的进步,伴随着复杂的大脑绘图软件,标志着神经科学研究者现在可以以一种全新的方式观察大脑。这意味着,他们能够发现我们在冥想时大脑中正在发生的确切变化,还有长期练习带来的效果。研究者起初只是假定大脑的活动会在冥想时发生变化,但多项研究显示,大脑结构本身也会变化,这一过程称为神经可塑性。因此,锻炼身体可以让特定的肌肉变厚变壮,同样的,通过冥想修炼内心也能让大脑中与幸福和健康有关的区域变厚变壮。

对许多人来说,这项新研究是令人激动、鼓舞人心的,能帮助人们建立起信心——特别在学习冥想的初期。这就是我为什么在“方法”“实践”“融合”的后面加入了少量这些研究的发现。这些发现与章节中的信息特别相关,同时又具有更广的相关度。不过,如果你想要了解更多有关冥想和内观的研究,那还不快来访问我们网站上的研究专区: www.

[getsomeheadspace.com/Clinical-Research](https://www.getsomeheadspace.com/Clinical-Research)。

案例研究

除了上面提到的故事，你还会读到一章叫做“诊所里的故事”，收集了这些年来的一系列案例研究。前来接受治疗的人当中有一些是由他们的专科医师或者全科医生介绍来治疗特定病症的，而很多其他人只是来为自己的生活找寻更多的头脑空间。在他们每一个人的好意应允下，这些案例研究展示了日常冥想实践是多么简单、有力量和潜力。

日记与反馈

尽管冥想只是讲求释放，但开始的时候记录日志也会带来很大不同。你可以利用书后的日记部分，也可以访问我们的头脑空间在 facebook 上的图书页面，分享你的经验，地址是 www.facebook.com/HeadspaceOfficial。

内观与冥想——差别何在？

说真的，听到“冥想”这个词，人们很难不想到缠着腰布的瑜伽修士站在喜马拉雅山的某个地方。要不就是剃光头的僧人或者尼姑坐在寺院中，念着经，敲着钟，吹着号角，笼罩在香烟缭绕的云雾和橙黄色的僧袍（入乡随俗）之中。又或者是穿着画有各种图案圆领衫的烂醉的嬉皮士，抑或是一群狂热的新纪元运动拥护者在森林中到处乱跑，轮流拥抱一两棵树木。如果不摒弃这些偏见，人们在提到“冥想”这个词时，心中是有包袱的。

尽管三十多年前就有一些进步的西方医生试图将冥想引入主流医疗服务，可却被嘲笑着赶出了他们工作的医院。他们没有灰心，而是把“冥想”这一名字换成了“内观”，继续从事研究工作。现在，尽管内观这种修炼方法从它进入西方的形式来看，源头在佛教的冥想传统，可是本质上却已经不是佛教的了。内观是大多数冥想技巧的关键要素，也远不仅是形式上的闭眼打坐。内观意味着在当地当时专心。其含义是要让内心以意识的自然形态休息，没有任何先入为主的观念或判断。听起来很好，不是吗？这和我们大多数人的生活刚好相反，后者常常充满各种细小的（或者庞大的）想法和感受，对自己和对他人都想评头论足。

我们总是在被所有这些鸡毛蒜皮的小事纠缠时开始犯错误，至少我一直是这样。这些错误可能影响我们的工作表现、我们和其他人的关系，甚至是我们银行账户的数额。一想起缺少内观，我就会想起住在莫斯科时的情形。那时我工作的学校付我美元工资，因为薪酬颇丰，每月能省下一笔钱来。那时，90年代的经济危机刚过，没有人相信银行。人们或者将钱藏在床垫下，或者设法将钱存到国外。我存钱是为了要去一个冥想隐居所，于是，飞回英国时，我决定带着现金回去。

政府实行了严格的携款出国的规定——不能带任何现金。因此，我只得将500美元塞进内裤的前面。穿着僧袍站在那里，裤子下面塞着一团现金，我感到些许内疚，尽管我的本意是好的，只是准备去隐居。我过于沉溺于这样的细微焦虑中，脑中预演着遇到海关官员时该说的俄语，以至于去上厕所时，我完全忘记了自己把钱放在下面。

当时，厕所很拥挤，没有空着的小便池，于是我走进一间隔间。我不想说得太细，但马桶的情况很糟，不知道谁之前用完忘记冲水。我那时还

在担心、走神，我站在那里，撩起我的僧袍。接着事情就发生了，我还来不及反应，就惊恐地看着 500 美元一张张散落进坐便器中。不用说，如果我留心些，不纠缠在那些想法中，这件事绝不会发生。说到底是我分心了，而如果分心，就会犯错。你或许想知道接下来发生的事情——我真的让 500 美元就这样漂在马桶里，还是我卷起袖管做了不可思议的事情？我想说，我最后还是去了隐居所。

因此，内观就是好好生活在当下，它意味着“在此刻”，随着生命的展开而体验，而不是分心、走神。这不是一种需要你去创造或维持的做作、临时的心理状态。相反，是向后退，让内心以它自然的方式休息，远离世俗的混沌。花点时间想象一下这样的生活方式会是怎样。想想丢掉所有行李、故事、争论、评判还有日程表这些占据了 you 内心大量空间的东西。这就是所谓的“正念”。

因为我们在人生中一直在走神，正常的状态反倒需要学习，才能在这条路上后退。冥想也正是从这里开始，没有任何神秘的东西。冥想只是一种技巧，为你提供最合适的条件来练习内观的技能。

当然你能体验到“在当下”，也可以被当下的任何活动所吸引，不仅仅是冥想。事实上，你人生中一定早就体验过这样的感觉。可能当时你正在滑雪下山、骑自行车、听你最爱的音乐、和孩子玩耍，又甚或在看日落。但这种方法的问题在于，需要碰运气，从而无法经常体验到那种感觉。但通过每天坐下冥想，即便只是很短的时间，体验那种存在感、意识感，还有活在当下的感觉，你会越来越熟悉，也更容易推广到生活的其他时刻。就像学习其他技能一样，如果你想更好地利用它，你要为自己提供更好的学习条件。实际上，冥想的练习提供了非常好的学习内观的条件，对很多

人来说，只要他们想练习就行。每天只要让内心休息 10 分钟就够了。

内观与冥想，以及它们之间的关联，并不容易掌握。那么，试试看这样想：想想你在学开车，假定你先去一条安静的乡村小路，而不是繁忙的高速公路，当然你在两者上都能开车，但对于学习而言，前者比后者要简单得多。内观也是同样的。你在任何情境下，或是出于任何目的，都可以进行内观，但学习内观技能最合适的地点是冥想之处。有趣的是，即便你有信心将内观运用到日常生活中去，你可能仍然想要每天花一小段时间冥想。那是因为，不管你是个多优秀的司机，在僻静的乡村小路上开车，相比高速公路，有无可比拟的安全感，甚至是愉悦感。况且，这还让你有时间、空间留心周遭发生的事情，欣赏身边的风景。

冥想与内观之间的差别或许听起来并不那么重要，两个词也常常可以互换使用。但除非你马上要背起行囊去开始作为僧人、尼姑的新生活，不然的话，这个差别还是相当有关系的。因为既然你不是住在山上的隐居所，那么坐下来，正式而有规律地练习冥想的时间总是有限的。我常常听到人们说：“我没有时间冥想，我太忙了，我有太多事要做，我压力好大！”但如果我们在一个更大的背景下审视，修炼和培养内心，无论在什么地方，无论做些什么，都会让人觉得有成就感。至少，以工作为借口不做冥想似乎符合现代生活的责任和义务。这就是为什么这本书会是你珍贵的向导的原因。它会告诉你如何继续生活，将极少的日常冥想练习融入到你的时间安排中，但又有足够长的时间以保证效果。它还告诉你怎样利用更广义的“内心修炼”和“内观”的思想来改变你日常生活的经验。

我确信有资深的冥想修炼者会惊讶地举手，反对 10 分钟练习冥想的主意。如果你就是其中一员，那么，首先，我承认这听起来像是一顿微波

炉快食饭。但假如更仔细地审视内心修炼的目的，你会发现，“少量多次”的构想是有很意义的。我们应该灵活些，因地制宜地适应冥想的方法。正经端坐一个小时当然很好，但假如你无法一直维持你的意识，那么效果也会很差。那么每天的另外 23 小时呢？和生活中的其他事情一样，相比数量，冥想也是更重质量。开始时就花 10 分钟冥想，如果你觉得很容易，想要练习得更多更久，那太棒了。但即便是每天只坐上 10 分钟也还是有许多益处的。即便我不提这些年我听到或见到的那些事迹，现在依然有基本的科学证据（整本书中都能读到）来证明，简短的、规律的、日常的冥想练习对健康有益。

什么是“头脑空间”？

假如内观是让你活在当下、当时的能力，那么不管你做什么，冥想都是最好的学习这一技能的方法，而获得“头脑空间”就是冥想的结果。我说这个词的时候，是用最广义的背景。事实上，很多人会选择“幸福”这个词来代替。“幸福”这个词的问题在于，它容易和“幸福感”混淆。别误会了，寻找乐趣、享受生活、展现笑容，这些都是生活的美好。谁不想更多地体验这样的事情呢？但生活并不始终如此，常常发生各种事情，而这些“事情”又不总是好的。尽管我们常常想要忘记，但生活确实是充满艰辛、充满压力、充满烦乱，有时甚至是充满痛苦的。因此，那种依赖于我们状态和心情的幸福实在太过短暂，太过动荡，无法为我们提供持久的安宁与清静。因此，我更偏好用“头脑空间”这个词。它描述了一种潜在的平和感，一种无法动摇的满足感，不管你当时正经历着怎样的情感。头脑空间不是一种依赖于表面情感的内心状态，这意味着，不管是在悲伤、愤怒的时候，还是在激动、快乐的时候，你都能清楚地感觉到它。基本上，

它与你的任何想法与感受都能和睦共处。这正是为什么冥想会让人感觉舒畅，即便是第一次的时候。它并不一定让你笑到打滚，或是在吊灯上摇摆，它让你感觉触碰到了那种心底的满足感，触碰到了那块让你感觉万事皆如意的地方。这种感觉带来的结果足以改变人生。

头脑空间和幸福感的差别是很重要的。出于某些原因，我们总是相信幸福应该是生活的基调，而任何其他不同的情感都是错的。在这个假定的前提下，我们抗拒不幸福的来源——身体上的、心理上的、情感上的。正是如此，事情才变得复杂起来。生活变成一场劳役，一场无止境的奋斗，为了追寻并维持幸福的感觉，我们沉湎于新的体验带来的短暂的高潮与愉悦，然后不得不整天要维持这样的感受。我们用食物、饮料、毒品、衣物、汽车、关系、工作，甚至是乡村的安详宁静来维持那种感受。如果我们依赖于此获得幸福，那么我们就掉入了陷阱。假如我们再也得不到这种感觉，会怎样？假如那种兴奋消失了，又会怎样？

对很多人而言，他们的全部生活都围绕着追寻幸福的目标展开。可是你又知道有多少人能获得真正的幸福？这种一个接一个地追逐的方法对你头脑空间的生长真的有效吗？这就仿佛是在追寻短暂幸福时，横冲直撞，制造出各种精神上的唠叨，却没有意识到，这些杂声反而耗费了本身存在、有待认识的自然头脑空间。

我在印度旅行时，遇到了一个名叫乔西的人。他是那种第一眼就会让人喜欢的类型。一天，我在等车的时候，他来和我说话。每个去过印度的人都会告诉你，等车要等很久，特别是在山区。我们相谈甚欢，也发现了一些共同的爱好——最重要的就是冥想。接下来几周，我们一起谈心，分享经验。每天乔西都在聊天中加入一些有关他的生活的话题。

我们相遇的几年前，乔西和妻子还有4个孩子住在一起。因为他的父母和岳父母身体都不是很健康，因此也跟他们住在一起。乔西说，尽管那时房子很拥挤，但却很幸福。然而他的妻子生完第四个孩子后回去工作不久，就在一次悲惨的交通事故中去世。她的父母和新出生的孩子当时都和她一起在车里。那是一起严重的交通事故，无人生还。我回想起乔西告诉我的这个故事，眼眶依然会湿润。他说，那种痛是难以承受的，他难以面对世界，只想退缩，躲回家中。但他的父母提醒他，他还有3个孩子需要照顾和支撑，而他们最需要的就是一个陪在身边的父亲。于是，乔西开始关注孩子，无论何时，都给他们全心全意的照顾。

几个月后，台风来袭，洪水也随之而来，席卷了他们的地区。结果，当地留下大量死水潭，疾病发生率骤然攀升。和村里的其他孩子一起，乔西的孩子也染上了疾病，他的母亲身体也垮了。不到2周时间，他的3个孩子还有他的母亲都相继去世。短短不到3个月的时间里，这个男人失去了他的妻子、母亲、所有孩子、岳父岳母。他的父亲是家里除他之外唯一的幸存者。乔西无法再在这间见证了那么多惨剧的屋子中住下去，他搬到了朋友那里。他的父亲不愿离开这座他一直称作家的房子，于是留下来看家。搬家后没几天，乔西得到消息，房子着火了，他的父亲被困其中。乔西说，他始终不敢确定，这究竟是一场意外还是他的父亲觉得无法再继续走下去。

我听完故事后，感觉越来越羞愧，羞愧自己对生活的怨天尤人——总是想要事情完全如意，不达目的绝不满足。我有什么理由，因为火车晚点而烦恼？或者因为半夜醒来而心烦？或者因和朋友意见发生分歧而闹心？这个男人遭受的痛苦是我永远无法想象的，但他依然无比平静，气度不凡。我问他，失去家人后，他做了些什么。他讲述了自己如何搬到新的

环境。他说，没有家人、没有家、没有钱，这让他彻底重新思考他的人生。最后，他选择住进一家冥想中心，并在那里度过大部分时间。我问他，他是不是觉得他在冥想上花的时间真的改变了他感受世事的方式。他回答说，这没有改变他的感觉方式，但却改变了对这些感受的体验。他说，尽管他还是时常强烈地感受到失去与悲伤的情绪，但他的感觉却不同。他谈到，他如何在那些想法与感受之下找到一块地方，那里感觉平和、宁静、安详。他说，那是永远不会被夺走的东西，不管他的人生又会发生什么变故，他还有那个地方可以回去。

尽管这或许是一个极端的事例，但生活还是不可避免地会给我们所有人带来挑战，我们希望的情况总会与现实不同，或者至少期望是另一种样子（尽管不会像乔西的故事那样悲惨）。冥想不能改变这一切，任何其他东西也无法改变一切。痛苦是人生的一部分，是活在这个世上所必须承受的一部分。有时，有些外部环境需要改变，甚至必须改变，那么你就要有技巧地处理这些情况，运用内观。至于你思考、感受这些情况的方式，必须承认，是内心本身决定你的体验。这就是为什么修炼内心如此重要。通过改变你看待世界的方式，你就能有效地改变周围的世界。

我想，通常这点都会被人误解，人们会觉得，他们仿佛要放弃自己人生的梦想与抱负才能练习冥想，但事情完全不是这样。人天生就要奋力实现某些目标，人生有目标、有方向是很关键的。但是，冥想可以用来净化并支撑你的目标，因为实践会直截了当地告诉你，持续的幸福和头脑空间并不依赖这些东西。这会让你过得更自由，更轻松，让对你人生前进的方向充满信心，而不那么计较结果，不去想一个意外的阻碍或是不利的结果会造成什么样的悲伤或是损失。这种看法上的转变是微妙而深远的。

“头脑空间”的需求

你上一次坐下来，完全静止，不分心，不被打扰，没有电视、音乐、书刊、食物、饮料、电话、电脑、朋友、家人的干扰，没有要思考的事情，没有要解决的事情，那是什么时候？如果你没有接触过类似冥想这样的东西，那么我猜想，你的回答可能是：从来没有。因为，通常而言，即便我们躺在床上，我们依然在思考。因此，对很多人来说，完全不做任何事情，最好的状况意味着无聊，最坏的状况可能还意味着恐惧。其实，我们整天忙于太多的事情，以至于已经找不到一个参照点来体会什么是静止，什么是内心休息。我们做事上了瘾，哪怕只是想想。因此，也就难怪，坐着不动不分心的状态让人一开始感觉有些异样。

练习一：不做

现在试试。不要离开你正坐着的地方，把书合上，放在你的腿上。不需要用什么特殊的方式打坐，只要慢慢合上眼，坐上一两分钟。如果有很多想法冒出来，没有关系，现在你可以任它们在脑海中游走，只需要体会静止的感觉，什么都不做，只要一两分钟。

感觉如何？或许什么都不做感觉很惬意。又或者你感觉要做些什么，哪怕只是做些练习之内的事情。或许你感到一阵冲动，想要将精力集中到什么事情上，或者想要自己有什么事可忙。不用担心，刚刚只是练习不是测试，接下来介绍冥想的部分会有足够多的事情让你忙。但我想有件事是有益的，那就是注意到自己一直做事的习惯和欲望，即便是在练习的早

期阶段。如果你没有体验到想做事的冲动，那么你或许想要再试一下这个练习，但这次多做几分钟。

我并不是说看电视、听音乐、喝饮料、购物、和朋友聚会有什么不对的地方。相反，这些都是该享受的事情。但有必要认识到，这些会给你带来一些短暂的幸福，而不是持续的头脑空间。你是否有过结束一天工作后，感觉内心无比疲惫？或许你决定晚上要“关上工作开关”，看会儿电视，让自己感觉好些。如果节目真的很好，也完全吸引了你的注意，那么你感觉像是从那些想法中得到了解脱。但如果节目很无趣，或者有太多广告，那可能就给那些时不时冒出来的想法提供了空间。不管是哪种情况，等到节目结束，极有可能的那些想法和感受都会席卷归来。当然，它们回来时可能没有原先那么剧烈，但还是可能留在背景中。

这就是大多数人的生活，从一件分心的事过渡到另一件。他们工作的时候太忙，太专心，没有意识到自己真实的感受，因此，当他们回到家，却忽然要面对如此多的想法。如果晚上他们也让自己那么忙，那么他们或许要到上床睡觉时才会意识到这些想法。你知道会怎样，你把头靠在枕上，仿佛心里忽然开始高速运动。当然，那些想法一直在那里，只是因为没有了让你分心的事，于是你才察觉到它们。事情也可能刚好相反。有些人太忙于社交生活和家庭生活，等到一开始工作，他们就察觉到自己有多疲惫，感觉内心中充满了各种想法。

这些分心的事影响着我们在最好状态下集中注意力进行工作生活的能力。毋庸置疑，如果内心总是从一个想法冲刺到另一个想法，那么，我们集中注意力的能力一定会大打折扣。

练习二：感官

再花 2 分钟，做下这个小练习。像刚才一样，保持你刚才的坐姿。把书放在腿上，将注意力慢慢集中到你身体的一个感官上，目前最好是听觉或者视觉。我会推荐用背景声音而把眼睛闭上，但因为声音有时候难以预测。你或许更想睁着眼，盯着房间里的某件物品，或者是墙上的某点。不管你选择了哪个感官，试着集中注意在那里，时间越长越好，但还是要放松。如果你因为别的想法或身体感官而分心，只要移回注意力，再继续关注到那件事物上，就行了。

你觉得怎么样？你能不能很容易集中注意力，还是你发现自己的心一直跟着其他的想法到处游荡？过了多久你才分心？或许你感觉自己能勉强维持一些注意，但同时也在想其他的事情。虽然听起来不怎么可能，但如果有人能在物体上集中注意力超过 1 分钟，那都是很了不起的成就。想想你需要多少时间集中注意力在工作，或者照看家人，或者听朋友说话，抑或是开车上，如果只能集中如此短的时间，会让人相当担忧。

科技的人质

我们好像已经找不到足够多的方法阻止我们的心理活动，我们现在能在手机上发送或接收电子邮件和社交媒体信息，这让我们整天都在分心。尽管这很方便，但这意味着，即便是最轻微，无聊或是浮躁的感觉，都会让我们回到线上开始忙碌。花点时间想想，你每天第一件做的事情是什么？是检查电子邮件吗？或者是发消息到 facebook，用推特和朋友、同事互动？那么晚上睡前做的最后一件事情呢？如果研究准确的话，那么有很

大的可能，你在一天开始或结束的时候至少有一次做了这件事情。当你始终都插着电的时候，你很难把自己关上。

我在报纸上读到过一个故事，一个人过分依赖科技，太害怕自己错过什么重要信息，或者是担心不回复别人会有所冒犯，以至于他睡觉的时候都把智能手机握在胸口。不仅如此，他还把笔记本电脑带到床上，睡觉时放在身边。他是一个结了婚的人（至少写那篇故事的时候是），和妻子同睡一床。讽刺的是，他生活中充满了那么多的电子信息流，即便是他把电脑带到床上，他还是错过了一封邮件，那封邮件的内容是有人出130万美金要买他准备出售的公司。这或许是一个极端案例，但我认识的相当多的人都抱怨自己的生活中充斥着大量的电子信息。当我身为一名僧人的时候，我曾想过“就把它关了，别用”。但生活在外面的世界，现在自己的工作中也不得不包含这些事情，我发现，这绝不仅仅是关掉了事那么简单。那么，与其费心让这种情况停下或是改变，我们还是需要想想如何有技巧地处理，不然自己会感觉被淹没在这些信息流当中。

内心修炼的基本原理

这样的念头将我们带回到内心修炼的基本原理。内观不需要你改变任何东西。通过增加对自己内心的意识，你会发现，你在对自己的外部生活做出改变，但那完全取决于你。不需要放弃所有，或者是猛然改变你的生活方式。像这样的剧烈改变很难维持，而可持续是内观生活成功的关键。你可以继续像原先那样生活，如果这是你想要的。内观是要学习如何改变你对生活方式的体验，是要找到你本该拥有的生活方式，但这又带来潜在的满足感。到那时，如果你感觉想要改变，那当然随便你。差别在于，那样做出的改变是可以持续的。

压力

过着如此忙碌、充满责任与选择的生活的结果，就是我们的身体和内心都经常过度工作。我认识的很多人都说，即便是晚上睡觉，都感觉自己像在运作中的齿轮。因此，随着我们的生活变得越来越复杂，压力引发的发病率也越来越高，这并非巧合。根据英国国家统计局的报告，焦虑、抑郁、暴躁、瘾症、强迫症的发病率近年来都在剧烈上升，随之而来的是一系列常见的压力造成的身体症状，诸如疲惫、高血压和失眠等。

人们来我工作的诊所有各种各样的原因，但压力造成的症状却是最显著的共同点。有些人是自己来的，还有些则是他们的伙伴、家人或朋友建议他们来的。也有的严重到他们的医生推荐他们来。他们中的大多数都是普通人，只是想要找到一个方法更好地生活。他们或许在工作中感到压力，或者被家庭生活拖累，对强迫性的思维感到厌烦，抑或常常做出伤害自己或他人的事情。他们中的大多数人只是想在生活中找回一些头脑空间。其实，在书末你能读到他们中一些人的案例，多亏他们慷慨地允许我在书中分享他们各自的经验。

压力会令我们做出各种可笑的事情。它会让我们说出我们不想说的话，做出我们不该做的事。它影响到我们对自己的感觉，也影响到我们与他人交流的方式。当然，某些压力与挑战会让我们感到充实，像是完成了一个目标。但更常见的是，压力会溢出来，与其他因素叠加到一起，我们便开始怀疑起人生。这便是内心修炼的重要之处，与内心的充实感和幸福感保持联系，不管生活中发生了什么。这会带来深远的影响，这就是头脑空间的意义。

冥想与人际关系

内观无疑能帮助你获得一些头脑空间，并给你的生活带来改变。这可能就是为什么你开始读这本书。但内观的修炼还有另一个重要的原因。因为，不管你喜欢与否，我们都在和其他人分享这个世界，并且，除非我们想成为一名孤独的瑜伽修士或者山间隐士，不然我们总是要和他人发生联系。那么，你增加了头脑空间，谁获益最大呢？是你吗？还是你身边的人？我们认为，如果每天的内观修炼和冥想给你带来了更好的状态，那么你和他人的联系也会变得更加积极向上。

这或许是内心修炼中最容易被人忽视的方面。当冥想从东方传入西方时，因为某些原因，在人们看来，它所要处理的人际关系只是“我，我自己和我”。尽管这一开始或许是很难避免的，但重要的是，我们现在，随着时间的推移，应该将它变成一项利他的修炼。我猜想，你可能在关注自己的问题时通常面对最多挣扎，因为作为人的我们都容易这么做。我们会无休止地困扰、思虑、分析。其实我们并不喜欢如此，但有时却感觉停不下来。但当你想到别人的问题时，又是什么情况呢？内心挣扎的天性变了，是吗？当然，你想到他们的困难时，或许会感到悲伤与不安，但这和你沉迷于自己的问题时情况非常不同，看法发生了转变，而这是内心修炼非常重要的一部分。通过少关注自己的烦恼，而多留心他人的幸福，你会为自己创造更多的头脑空间。不仅如此，你的内心也会变得柔软，有韧性起来，整个人也变得容易相处。能够更快地停留到冥想的目标上，不被一闪而过的想法打扰。你也会变得头脑更清楚，更坚定，对善变的情感少一些敏感。那么，让你的修炼多一条利他的边界，这绝不仅仅是做了一件正确的事而已。

这一简单的技能给你与他人的关系带来的影响会是深远的。当你每

件事、每个人都变得更有意识起来，你对其他人也会自然而然变得更有意识起来。你开始注意到，有时候怎么会无意（或是有意）惹到别人，也会注意到，是什么让他们惹到你。你开始听他们说的话，而不是光想着你期望听到他们说的话，或是你接下来要说的话。而当这些事情发生时，你会发现，你和他人的关系真正开始改变。但只要我们还始终沉浸在自己的想法中，就很难真正地为他人留出时间来。

内心修炼的三个组成部分

传统意义上，冥想从来不是单独练习的。它总是一个更广的内心修炼系统中的一部分。更确切地说，冥想只是三个关键部分之一。修炼的第一部分是理解如何运用技巧的“方法”。这就是说，要发现内心的动力，明白在你“实践”技巧时，它会如何表现。那时，你才开始真正掌握冥想的技巧。但还有第三方面。对技巧有一定程度的熟悉后，要注重的就应该是将这种内心状态“融合”进日常生活中。在冥想被带入西方的过程中，其中有两个方面被严重忽视了。而缺少了这两块拼板，冥想的精华也就荡然无存了。它因为孤立于原先的背景而变得效果大减，它对你日常生活的影响也大打折扣。所以你不必为有些人为了冥想努力了那么多年也没有成效而感到奇怪。要想让冥想真正起作用，要充分发挥这些技巧，最重要的是，这三个部分都要重视：如何更好地运用技巧的方法，如何更好地实践技巧，还有如何更好地融合技巧。

这三个部分好比三块拼图，任何一部分都不比其他的部分更重要，或者更不重要。假如你要照看一部漂亮的经典车，由于你从来没开过车，从来没有上过驾驶课，而这辆车又很不寻常，很少见，你甚至都不确定每个不同

的踏板、手柄、按钮都有什么功能。虽然你不需要明白引擎盖下面的机械原理，但你要知道如何操作不同的踏板、手柄和按钮。你还要习惯汽车的动力、你在马路上的位置还有无法预测到的你周围的车辆。这就是“方法”。

但这不是一辆普通的车，这是一辆经典车，因此它的引擎需要经常检查，以保持正常状态，好在下一次想开时能够发挥最好的实力。如果你对经典车不太熟悉，这或许听起来有些陌生，但这正是这些老引擎经常需要的。这正是冥想发挥作用的地方，每天都要坐下来，不把车开出去，你就坐在那里，让引擎按照自己舒服的节奏运作，而你只是听着它的轧轧声，熟悉它的声音，熟悉它的感受。这就是“实践”。

接下来，如果你不把车开出去，要车做什么？冥想也是一样。学习冥想的目的，不是让你的人生从此可以背靠座椅合上双眼，而是将那种熟悉的意识融入生活中其他的方面。这就是“融合”。

这就是说，我们有两种不同的方法来运用冥想。一种是我称作“阿司匹林”的方法。我们出门，过着忙碌的生活，遇到压力，需要让我们感觉好一些，于是做一些冥想。感觉好些了，于是又出门，再过忙碌的生活，又遇到压力，我们又需要找到好一些的感觉。这种方法没有问题——事实上，我们也能从中获得大量头脑空间，但和第二种方法比起来却是有限的，后者将相同的内心状态融合到生活的其他部分中去。

大多数人只能将一天中的很少一部分时间用在练习冥想上。将内观运用到一天的其他时间中的巨大好处在于，你不需要再拿出更多的时间，也不需要更改自己的日程安排。事实上，你可以继续做你的事情。区别不在于在同样的时间里你从事的活动是什么，而在于活动时，你将内心引向何处。

方 法

情感是我们和世界之间的滤镜。当我们生气时，世界看起来很恐怖；而当我们开心时，世界仿佛是个充满友爱的地方。有时我们对事情的了解与现实相去甚远，情感影响我们对人、对事，对环境看法以及我们与它们之间的关系。人们开始冥想，通常只是为了摆脱情感的困扰。事实上，冥想可以让情感来去自如，对意识和视角有潜在的感知，这样我们不管遇到什么令人难受的人或事，都会感觉一切正常，不管那种情感有多强烈。

冥想与思想

当我整装前往第一座寺院时，我深信冥想就是为了让别人停止思想。我曾听人提过这般“平静空荡的内心”，认为这应当能够通过冥想而达到，于是极度渴望亲身体验。诚然，我也曾得以浅尝，但仍然以为这样的内心应该是永无止境的，像一个气泡，里面除了空间什么都没有，任何不好的东西都无法进入。我以为那是一个没有思想与感情的地方。我并不清楚自己为什么会以为自己能够离开思想与感情而仍然能活下来，但这就是我最初走近冥想的方式。不过，想要建造这样一个气泡，以此达到那种我认为冥想所需的内心状态，这可能就是有关冥想的一个最大误解。

这一次我接受了极好的教导，但教授的方式却反而强化了我那些固有的错误想法。每天，我都要去师父面前讲述自己冥想的过程，以及这些想法是如何在我心中横冲直撞，不论我怎样努力都停不下来。而每天他都要我趁着内心的想法刚出现的瞬间更加警觉、更努力地捕捉它们。很快我就显得神经兮兮，“警戒”着坐上一个小时又一个小时。这感觉像是在玩心中的打地鼠游戏，我不断等待着下一个想法出现，立马跳上去扑灭它。

每天冥想 18 个小时，只留 3 个小时左右睡觉，不久我便彻底虚脱。我只得坐在寺庙中，用尽力气想要做成些什么，随便什么。但越是多付出一些努力，我却离自己寻找的东西越遥远。当地的僧侣们看起来十分轻松。其实，他们中有一些人似乎还经常打瞌睡。尽管这显然不是冥想的目的是，但如果你像我一样需要强迫自己睡觉，那么这想法真是美极了。

不久，我的师父发现我在冥想中投入了太多精力，便教我少尽一些力。但到了这一步，我在每件事上投入的精力都太多，即便是在少尽一些力也

于事无补。这样的挣扎持续了一段时间，直到我幸运地遇到了一位师父，他似乎天生擅长讲故事，用易懂的方式阐述世事。他的话令我震撼，他对冥想的描述与我的想象大相径庭。

公路

开始，他让我想象自己坐在一条繁忙的马路边，眼睛被布蒙住。“现在，”他说，“或许你能听到背景的杂声，汽车飕飕地驶过，但你看不到它们，因为你的眼睛被蒙着，对吗？”我想象着自己坐在高速公路边的草丛里，点了点头表示同意。“那么，”他继续说道，“在你开始冥想前的感觉就有些像现在这样。因为所有这些内心中的背景杂声，也就是所有这些想法，即便是在你坐下休息或者晚上睡觉时，仍然能感觉这样的杂声在继续，对吗？”这话很难辩驳，因为我确实感觉得到似乎有一些背景杂声存在，令我心神不定，即便我没有清醒地察觉到每一个独立的想法。

“现在，想象你摘下了蒙眼布，”他继续说，“你第一次看到了路，也就是你的内心，清晰可见。你看着汽车疾驶而过，色彩各异，形状大小各不相同。也许有时你会被汽车的声响所吸引，有时你又会它们的外形更感兴趣。但这是你第一次摘下蒙眼布时候的情形。”他开始自顾自地笑。“你看，”他说，“往往就是在这种时候，学习冥想的人会说一些好玩的话来。他们开始把自己的想法与感受怪罪到冥想上来。你相信吗？”他不无嘲讽地问道。“他们会跑来对我说，‘我不知道怎么了，不知道这些想法都是从哪儿来的。我几乎从来不会想那么多，一定是冥想让我一直不停地思考。’就仿佛冥想莫名其妙地让他们情况变得更糟。”他慢慢地收起笑容，开始解释。

“所以，首先要澄清的是，冥想没有让你思考！它所做的只是在你的内心投射进一大束亮光，让你更好地看清那里。这条亮光就是意识。你打开灯光时，或许并不喜欢你看到的东西，但这却清楚准确地反映了你内心平日里的状态。”我坐在那里思量着他的话。有一件事被他完全说中——我把自己开始冥想后的内心状态责怪到了冥想这件事上。我难以相信自己的内心真的一直如此。或者至少我不愿意这么相信。我还以为自己已经完全无药可救，再多的冥想也帮不了我。原来这居然是一种常见的心情，所以如果你也有一样的感觉，无须不安。

我的师父似乎感觉到了我思考的方向，于是打断了我。“这是一开始内心的样子，”他静静地说，“不单是你的内心，而是每个人的内心。这就是为什么锻炼内心如此重要。当你看到内心这样的混乱状态，会束手无策。对有些人来说，难免感到惊惶。有时人们试图强行终止这些想法。也有时他们试图忽视这些想法，转而想一些其他的事情。又或者如果这些想法很有趣，他们可能想鼓励它们，乐在其中。但这些策略都只是在试图逃避现实。如果你回想那条繁忙的马路，这就像是从马路边站起身来，跑到车流中，企图指挥交通。”他顿了一顿，“这是个相当危险的决策。”他说着又笑了起来。

听起来很熟悉？他又一次说对了。这正是我一直做的事情，而且不只是在冥想时。我在归纳自己的人生时，发现自己一直在试图控制一切。当我坐下冥想时，看到自己内心混乱的状态，只是激发了我的习惯，我又跳起来开始指挥，企图管理一切。当这一切徒劳无功时，我就更加努力。但这就是我们小时候学到的，不是吗？“要更努力。”因此我就不断地努力。但最终，不管多努力都无法感到宁静。

我的师父又接着给出了建议。“有个主意——与其在车流中到处乱跑，

企图控制一切,为什么不试着待在原地一会儿呢?那样会发生什么?当你待在路边,看着车流驶过,会发生什么呢?或许正是高峰时间,路上全是车辆,也可能正是半夜,路上几乎完全没车。不管是什么情况。重要的是,要习惯在路边‘坐在你的位子上’,看车流驶过。”我觉得看着思想流过这样的想法很容易想象,在那一次,我真的快步走回自己冥想的坐垫边。

“当你开始用这样的方法学习冥想,你会发现你的看法在改变。”他说,“让你的想法与感觉都后退一步,会让你感觉空间在增加。你就好像只是一个看客,望着想法——车流——经过。有时你或许会忘记。”他说着,会心地笑了笑,“而在你意识到之前,你会发现自己追着一辆看起来很棒的车在路上狂奔。这是你拥有愉快想法时的情况。你看到了,深陷其中,追逐着这样的想法。”他开始大笑,想象着我追车的样子。“但忽然,你会意识到你在做什么,而那一刻,你就有机会回到你在路边的座位上。还有的时候,你或许会看到更多的车流驶来,而你不喜欢这样。那可能是一辆生了锈的老车,那是令你不开的想法,你一定会冲出去,冲进车流,想让它停下来。你可能一直试着想要阻止这样的感觉或者想法,过了很久才意识到你又回到了路中央。”他继续说着,听来更加慎重。“经过一段时间,这会变得容易些。你不会那么经常想要冲到路中间去,你会感觉越来越容易坐着看想法流过。这就是冥想的过程。”

值得花些时间想想这个类比,我坐在那里思考着他的话。这些话都太有道理了,至少在理论上。但有点感觉不太正确。如果我只是坐在那里观察着这些想法,那么是谁在思考,制造这些想法?当然,我不可能同时做这两件事情?“你的想法是自主的。”他解释道,“如果你想要思考一些事情,你当然可以,你可以反思、记忆或者展望未来,想象事情会是怎样。但在你冥想时,走在街上时,或者坐在桌边想看书的时候,那些脑中冒出

的想法又怎样呢？那些想法怎么回事？不是你把它们带进脑中的吧？它们自己进入了脑中。刚刚你还在看书，下一刻脑中就会想起一位老朋友。你已经很久没有想到这位朋友，你也没有任何意图想要将他带入你的脑中，但忽然，他就出现在那里了！”这正是我屡次经历的情况。我不知道你是不是遇到过，但我经常会开始读一本书，直到读完的时候却发现一个字都没有看进去。不可避免地在整个过程中都有想法冒出来，我越来越分心，甚至经常都没有意识到。

“因此，”他继续说，“我们拼命想要压抑、挣脱、遏制的这些想法，却一直在往外冒，不管你想不想要，对吗？我们想要相信我们能控制自己的内心，控制思维，但如果这可行的话，你也不会穿越大半个地球来听我的意见了。”他指着我，笑呵呵地开着玩笑，“事实上，如果有任何方法控制思维，那么你就毫无理由感到有压力了。你只要阻止一切不愉快的想法，然后和那些快乐的想法一起安乐生活就行了。”我难以相信他如此解释的时候，这些道理听起来有多么显而易见。就仿佛我早就已经有所了解，但却不知为何忘了将这样的想法运用到生活中去。“但那些有建设性的想法呢？”我问，“那些解决问题时需要的创造性想法呢？”

“我并不是说所有的思考都是不好的。”他说，“我们需要思考的能力才能生存。思考是大脑的天性。正如道路是为行驶的车辆而建的，头脑的存在也是为了体验想法与感受。因此，不要错以为所有的想法都是坏的。并不是这样——我们只要知道如何与它们相处。你要问自己的是，”他继续说，“你有多少想法是有帮助的，有建设性的，而又有多少是没有帮助的，没有建设性的。只有你知道这问题的答案。我想你不远万里来到这里见我，你的想法一定经常带来困扰，有些想法不太有帮助？”毋庸置疑，我的很多想法都可以归类为“没有帮助、没有建设性”的类别。“如果你

害怕失去那些创造性的想法，”他做出轻描淡写的表情，“那你觉得它们最初是从哪里来的？那样灵感迸发的时刻是因为冷静、理智的思考，还是来自于平静、广阔的内心？假如内心忙碌，那就没有空间让这些想法产生，因此，通过内心修炼，你其实是在为创造性想法的产生制造更多空间。重点是，不要做你内心的奴隶。如果你想要引导内心，善用内心，那很好。但假如内心充斥得到处都是，没有方向感，没有稳定性，那又有什么用呢？”

谢过师父后，我回到房间开始思考刚才讨论的内容。每一点都似乎同样重要。对我而言，这是一种全新的学习冥想的方法，我想对你也一样适合。就在那次短短的会面中，我了解到了冥想，在内观的背景下，不是要阻止想法，控制内心。那个过程，是在放弃控制，后退一步，学习如何被动地集中注意力，同时让内心休憩在它本身自然的意识中。我的师父解释了它作为一项技能、技巧，是如何让人学会后退，学会不一直陷在无尽的、无建设性的又通常压抑的想法中。我了解到了为什么想法是自主的，为什么没有力量能阻止它们产生。

接下来的几周，我对冥想热情越来越高涨。这种运用老技巧的新方法颇具启发。似乎在我第一次尝试时就感觉大不相同。当然，有时我也会忘记，又捡起老习惯，但慢慢地，这些新思想就开始生根。有时，内心还是持续忙碌，正如我的师父预言的那样，但还有时候，却会变得非常非常宁静。那就仿佛，路上车辆的数量减少到我能将每一辆车都看得更清楚。不只如此，车子之间的空间现在也变得越长，越来越宽，越来越大。事实上，有时似乎根本没有车子。那时，我才终于理解了学习冥想时，曾经体验到的困惑。听说过这种“无想法”或“零空间”的时刻之后，我一直觉得这是我做到的。但结果却是，在你不做的时候，这样的时刻才会来临。要后退一步，让内心在它本身的时间空间中解放，你才会感受到真正的头脑空间。

蓝天

那么，怎么能够“不做什么”，而同时你进行的练习又是为了“做些什么”？尽管得到过一些意见，但这依然是我时不时想理解的想法。诚然，坐在路边一会儿是不错，但在此后不久，我就感觉自己不耐烦地想要有更多的进展。很难相信，一种平静感依然不足以让我满足，我想要更多，我想要洞察。因为，尽管我的想法开始安顿下来，但我还是有一些通常的情感问题。不管那是受挫、担忧还是怀疑，这些情感似乎都一次又一次地干扰着我冥想时的体验。我还难以深信，这种被动的方法真的能够带来长期的改变。在寺院中感受到宁静是一回事，而要想象这在日常的嘈杂生活中也有效却是另一回事。几个月过去之后，我又有机会见到寺院的长老，我见到他时，问他能不能帮我克服一个对我来说越来越大的阻碍。

“想象一片清澈的蓝天。”他开始说，“感觉很美，是吗？像这样蓝的天很难让人感觉不好。”他停顿了一下，仿佛是在品味这幅景象给你内心带来的空间。“现在，想象你的内心就像这片蓝天。我不是在说那些想法、困惑、狂热。”他边笑边说，“我是说内心本质，那种自然状态。”我思考了一会儿。想象一片清澈的蓝天是一回事，但想象那就代表我自己的内心却是另一回事。我想不清楚我的内心本质，那里充满了想法和困惑的情感。“如果这不是你现在能体会到的，没关系。”他说，“只要想象一会儿事情就是这样。事实上，回想一下你上一次感到开心、放松的时候，这或许并不那么难想象。”他说对了，当我开始回想人生中的快乐时光，这就变得很容易想象。现在你不妨也试试。

“好！”他说，“现在想象一下这是个多云的日子，看不到蓝天，只有厚重的乌云。”他一个字一个字说得很慢，像是在强调重点。“这让你感觉

如何？”他问道，还是笑笑。“感觉不太好吧？现在，想象一下这些云是你内心的想法，它们有时又松软又洁白，感觉很友好，而有时却又昏暗又厚重。云的颜色只是反映了你当时的感受和心情。”是的，假如是许多友好的想法在乱窜，像那些毛茸茸的白云，那我不会在意内心在忙碌。只有当我开始冥想，我才有时和它们较劲。但如果那些想法令人不快，就像那些厚重的乌云，那我会开始感觉不舒服。

不过，他接下来说的故事才真正让人产生共鸣，我也希望你能记下。“为了来到寺院，你一定得搭乘飞机？”他问道，很清楚回答是什么。我点了点头。“你出发的时候，天上是多云的吗？”他又问。“英国经常是多云的天。”我回答道，也笑了笑。“那好，”他说，“那你一定知道，当你坐上飞机，飞越云层，上边除了蓝天什么都没有。即便你曾经以为天上除了厚重的乌云什么都没有，其实蓝天总是在那里。”无可否认，我今年以来经常坐飞机，他说得对。“那么，”他边说边耸耸肩，“天总是蓝的。”他偷偷地笑了笑，仿佛我全部应该知道的事情都已经在那句话中，从未改变。

我回到房中，思考着我听到的故事的意义。我把它当做一个概念：天总是蓝的。我们的想法就是云，当内心充满着各种想法，天空就变得暂时暗淡下来。按照我的情况，内心一直充满了想法已经太久，以至于我几乎忘记蓝天是什么样子。但还不只这样。内心的本质，就像蓝天一样，从不改变，不管我们感觉如何。当我们心情不好，或是因为某些原因感到暴躁的时候，云只是变得更加显眼，更加令人烦恼。整片天空中或许只有这一个想法，却似乎引起我们每一分的注意。

这堂课之所以对我如此重要——我希望对你也一样——是因为，我一直以为蓝天是需要创造的。我以为，要体验头脑空间，必须要做些什么。然而事实上，我们不需要创造任何东西。蓝天就是头脑空间，它一直在那

里——或者说，在这里。这彻底改变了我。冥想不再是试图创造一个人为的内心状态，那是我曾想象头脑空间的样子。它也不是要试图让所有云朵都困在天外。那更像是在花园中放一把折椅，坐着看云朵飘过。有时，蓝天会在云层中探出身，那样感觉很好。而假如我能更耐心地坐在那里，不那么热衷于看云，那么更多的蓝天会露出身来。这就仿佛一切都是自己发生的，完全不需要我的介入。这样看云让我有了新视野，一种我在冥想中不曾感到过的空间感。而不止于此，这还给了我信心，让我能够坐在那里，让内心以自然状态休憩，不尝试，不做事，顺其自然。

当然，我和你说一切都好，但你要亲自体验才会感觉到其意义。就花些时间想象一下，内心中有了这样的自由与空间会是怎样。想象一下不去在意内心中想法的数量和密度，那会是怎样。最重要的是，内心中有了这样一个始终安详、始终平和、始终清澈的地方，一个你永远可以回去的地方，去感受轻松、平静，不管人生发生什么事情，那又会怎样。

练习三：身体感觉

再放下书，用几分钟试试做个简短的练习。我们回到这样一个想法，不管内心如何，试着平静。如果上次你集中注意力在声音或是可见的物体上，这次试试看集中注意力在身体感觉上。可以感觉用身体压身下的椅子，用你的脚底按压地面，或者感觉双手放于书上。像这样集中注意力在触觉上的好处在于很直观，不过你或许会发现，你的内心仍然有些游荡。如果你感觉内心还是很忙碌，或者有某种强烈的情感，请记住蓝天那个想法，想想那些想法和感受的下面或许存在着一个地方，那里平静、广阔、清澈。因此，每次你发现内心开始游荡，发现自己分心，就轻轻地将注意力移到身体感觉上来。

野马

后来我去到一家更加繁华的寺院，这里接待当地居民还有许多游客。我们还是每天花很多时间用正式的方式冥想，但这座寺院强调更多的是练习在日常生活中的意识——换句话说，就是练习内观。因为早就享受过从一次冥想马上过渡到下一次冥想的满足，我已经很习惯让自己的内心很快安顿下来，坐下冥想。但现在的冥想都被分段夹杂在其他的活动中，比如园艺、烹饪、打扫、写作。通常这都要和别人一起完成，要就各种各样的事情和人们交流讨论。有些对话很像修道院式的，而且还有些老套，该怎么说呢，没那么像修道院式的。我很快发现，这样的互动让随后的冥想变得很不同。不像以前那样一坐下就会让内心立即安顿下来，现在内心通常会变得很繁忙。

我又退回到原先那种试图控制内心的老习惯（永远不要低估惯性的力量），如果我的内心在五分钟左右的时间里还无法安顿下来，我就开始抵触那些想法。但越是抵触它们就越会产生更多的想法。于是我害怕会产生更多的想法，这样反而会制造更多的想法！

我很幸运又遇到了很有经验的师父，于是便去请教他的意见。他以热心和幽默的教学方式闻名，很少用直截了当的方式回答问题。事实上，他经常用另一个问题来回答你的问题。但如果他回答的话，通常是以故事的形式，就像前一位师父一样，他似乎也有讲不完的故事。他听我讲述着我遇到的困难，慢慢地点着头。

“你见过训练野马吗？”他问。我摇摇头：这和我遇到的情况有什么联系？他似乎有些失望，但我猜想西藏高原上的童年生活和英国小乡村里的应该大不相同吧。他继续谈他的野马，他说野马很难抓到，更难驯服。

“现在，想象一下你抓紧了一匹野马，想让它待在一个地方。”他继续说道。我想象着站在一匹马的旁边，紧紧地抓着它的缰绳。“不可能！”他脱口而出，“没有人能抓住一匹野马，它太强大了。即便你和你朋友一起，也永远不可能抓住它，让它待在一个地方。这不是驯服野马的方法。你第一次抓住一匹野马的时候，”他继续说，“你要记住，它们习惯自由奔驰。它们不习惯站着不动，或是被强迫待在一个地方。”我开始能感到他想说什么。“你坐下冥想时，内心就像这匹野马，”他说，“你不能期望它忽然待在一个地方不动，就因为你像尊塑像一样坐在那里做一件叫冥想的事情！因此，当你带着这匹野马，就像带着未驯服的内心，坐下时，你要给它多点空间。不要试图立即专注到冥想的事情上，给你的内心一些时间安顿下来，休息一下。急什么？”

师父又一次说对了，我急着进行冥想，认为下一刻或许会比这一刻更重要，还是想要达到某种内心的状态。可我想要达到什么样的状态却又完全不清楚。“相反，”他说，“用那种训练野马的同样方式来修炼你的内心。想象一下你站在一个非常广袤的空间中，宽阔开放的草原。你牵着一根松弛的绳子，另一头拴着它，可它还是有自己需要的空间。它没有觉得它被困住，或是受到任何制约。”我想象着野马在田野上自由奔跑，而我站在一边关切地看着它，松弛地牵着那根绳子。“现在一只手握住另一只，慢慢地拉近，缩短绳子的距离。不要太多，就一点点。”他举起拇指和食指，中间只有半厘米的距离，像是在强调重点。“如果你这样足够温和地对待野马，它甚至不会感觉到差别——它还是感觉它拥有全世界的空间。一直这样做下去，慢慢拉近你和野马间的距离，同时盯住它，但留给它足够的空间，让它感觉放松，不要紧张。”

这很有道理，只是想象着这样的过程都让我感觉松弛。“那么，”他说，

“这就是你内心应该做的事情，假如你坐下的时候感觉那里很繁忙。慢慢地，缓缓地，给它需要的空间。让野马到自然的休息之所，让它能够感觉快乐、安心、放松地待在一个地方。有时或许开始时会有挣扎，但没关系，再放松一些绳子，然后慢慢重复那个过程。如果你这样冥想，你的内心会很快乐。”他说。

记住，这个简单的故事会给你的冥想带来很大不同。其实，不如看看我们网站上的驯马视频（www.getsomeheadspace.com/headspace-book/get-some-headspace）。

冥想与情感

颠倒

有了这些好的意见，不久我的内心就真的开始安顿下来。虽然有时内心仍然会感觉忙碌，但我能够越来越自在地看着想法流过。这些想法都变得更易相处，我也把路和蓝天的类比记在了心中。然而，当内心中产生强烈的情感，我又开始感觉身体不舒服，很难静心坐下。我感觉遇到这种情况时，很难真正做到公允。当我感到快乐幸福时，我会想尽量久地维持这样的感觉。当不愉快的感觉袭来，我禁不住开始排斥。虽然我已经数不清多少次被告知抵抗是徒劳的，并且只会让情况更糟，但我就是无法忍住。

这样持续了一段时间。我把这当做与自我之间的一场英雄战役，并且固执地拒绝让步。我还没有意识到，我发起的这场战争只是在对抗我自己。最终，我不得不承认这毫无进展，只好又一次去请教师父。我向他解释情

况时，他点着头，就仿佛早就听过上百次同样的话。“每个人都一样。”他开始说，“我们遇到了喜欢的东西，于是我们离不开它们。我们不愿为了任何东西而舍弃它们。唯一的问题是，我们越是紧追不放，它们离得越远。我们越是想要抓住这些幸福的感觉，我们越是害怕失去它们。”

真的。事实上，在我的冥想练习中，这甚至变得像是一道障碍。因为，每次只要我有一段体验到我认为正面的感受，那只会增加我的期望。也就是说，当我进入下一段时，我并不是坐在那里，感受当下，而是想要重塑先前的体验。“在想要抓住好东西的同时，”他继续说，“我们也在忙着摆脱不好的东西。不管我们是想摆脱太多的想法，还是不悦的情感，还是身体上痛苦的感受，都一样，都是抵抗。而只要有抵抗，就没有接纳的空间。只要我们不接纳，就没有办法获得平和的内心。”这么说来太显而易见了，不是吗？“幸福只是幸福，”他继续说，“不是什么大不了的。随风而来，随风而去。悲伤只是悲伤，也没什么大不了的。随风而来，随风而去。如果你放弃想要始终体验快乐的渴望，同时你也放弃了体验不快的恐惧，那么你将拥有一个宁静的内心。”

我听着他的解释，禁不住在想，似乎缺少了什么。当然，“放弃束缚”，“放弃抵抗”，要怎么才能做到？“简单。只要加强意识。”他说。这似乎成了一切问题的回答，尽管我能感觉到自己的视野随着意识的成长而改变，但感觉似乎并不那么快。我把想法告诉了师父，他大笑，“啊哈，”他说，“我想你是在说不耐烦。”我耸耸肩，又点点头。“我只是想知道，在我的意识变得足够强大之前，要如何处理那些问题。或许有别的技巧能帮上忙？”我满怀希望地问道。他似乎回答之前就研究过我。“我希望你注意气息，练习怎样让内心在自然的意识中休息。不过，你还可以做一项练习，或许能同时帮上忙。”我期盼地扬起眉毛。“你或许也想在自己的冥想

中尝试一下。”他继续解释。

“当你练习中体验到愉快的感觉，我希望你想象一下和别人分享这种感觉时的样子。”他开始说，“不管是愉快地感觉到宁静的内心，还是放松的身体，或是宽慰的情感，只要想象你在付出，在和朋友、家人或是你在乎的人分享。”他继续说，“这并不需要很多思考，我还是希望你注重气息，跟着气息节奏数数。如果你发现自己坐在那里感觉很好，那就保持这种渴望的态度，去和别人分享。”我不太明白这有什么作用，但听起来不坏，而且这个意见的出发点很好。“接下来的一点或许有些挑战，”他说，笑得更大声，“当你在冥想中觉得不舒服时，不管是因为内心繁忙，心神不安，身体感到紧张，或者情绪暴躁，我都希望你想象这是你在乎的人所感受到的不快。这就仿佛是出于极不寻常的慷慨之情，你坐在那里体会他们的不快，于是他们就不需要感受这些不快。”

这听起来很怪。这怎么会有用？为什么我要放弃自己好的感受，想象坐在那里替别人承受不快？“放宽心，”他说，“这不是真的。但如果你这么想，这对内心是有效的方法。当我们紧握住愉快的内心状态不放，这就会造成紧张。通过想象你付出了这些感受，与他人分享，你也就丢掉了紧张，也没那么焦躁了。”好吧，这有道理，可另一部分呢？“至于不快的感受，我们一直都想摆脱它们，不是吗？这也会造成紧张。这次，我们和平常会做的事情背道而驰，也就是说，完全不反抗。没有反抗也就没有压力。”我想了想，这有一定的道理。事实上，这听起来像是逆反心理的一个复杂版本。我猜，其中的有趣之处在于，这让你的内心同时也变得更利他了。

我告别师父，将他的指导付诸实践。我不需要改变练习，这是练习技

能的方法问题，要牢记保持对冥想体验少做评判的态度。虽然有所质疑，但我的师父是对的。当我有了与他人分享快乐感受的态度，这些感受似乎持续更久，冥想也变得更快乐。很难说清具体是什么改变了，但我猜，这是因为事情少了一份自私。另一方面也同样有效。我不能说这个方法让不快的情感或者紧张情绪立刻消失，但目的是要找到一种方式和这样的感受相处时更自信、更包容。是的，通过想象自己在做对他人有益的事情，似乎整件事情都变得容易起来。这种练习方法为我全方位地理解内心带来了很大的不同，不论是能力上，还是意愿上。在此之前，我只想了解愉快的感受，总是害怕不快。但这却改变了一切，这就好像看到并了解了我内心中从未见过的一部分——当然，我从没有见过，是因为我一直忙着要在那里逃开。

练习四：聚焦快乐与不快的感觉

马上试试，看看感觉如何。先放下书，集中注意力到某种身体感受上，随后慢慢合上眼。不要像上次一样利用一种中性的感觉，而是选择一种或者快乐或者不快的身体感受。比如，或许你感觉手或脚很灵活，又或者你感觉肩膀很紧绷。通常你很可能会阻挡不舒服的感受，而坚持舒服的感受，但是，当你颠倒过来，运用这样一个原则，是否有和他人分享快乐的感受，抑或为他人承担不悦的感受呢？有改变你的体验吗？记住，假如你的注意力集中在一种愉悦的感觉上，试着慢慢保持和他人分享的态度，同时继续保持注意力。同样的，当你的注意力在一种不快的感受上时，那就试着轻轻地保持替你在乎的人承受的态度。

凡事有起有落

当我回想自己成为僧人的缘由，我想不出自己开始感到不幸的具体时刻，但确实有一系列事件带来了明显的变化。快 20 岁时，母亲改嫁，妹妹和我多了一个继父，还多了一个弟弟，一个妹妹。不久后，那个妹妹，乔安妮，出门骑自行车被一个驾驶时不清醒的货车司机撞死。这对我们的影响难以言喻，但我并没有花很长时间去平复悲伤。我无法，也不愿看到周围悲伤的气氛，只好独自前行。其实，我甚至真的出走，仿佛这样能将我带离那样的感受。虽然感受并没有真的如期消失，却至少让我得以脱身一段时间。

几个月后，我听说以前的一个女朋友在接受心脏手术时死亡。我记得，听到消息时，几乎是一闪而过，仿佛并不重要。我想，长大成为一个男人，就要能用超然的方式处理一些事情。我无法处理这样的感受，只好做出自己唯一会做的事情——将其深藏在心底。

人们常说，事不过三，很快第三件事就来临了。我和一群朋友去参加圣诞夜的晚会。过了午夜，我们离开时各自都醉得不成样子。那是快乐的时光，大家站得散乱地站在了路边上，互相拥抱道别，祝对方圣诞快乐。我和几个朋友离开时，听到有汽车的声音从山顶上传来。我记得，当时看到的时候我在想，为什么车子没开车灯。车子越开越快，从山上冲下来。半路上，开车的那个男人失去了控制，事后发现他超速 4 倍。车子擦过我们三个，转向人行道，径直冲入那群朋友中间。现场极度悲惨。整件事似乎都放慢速度，变成一帧一帧连续的事件，仿佛照相机一张一张地拍下。一张是撞击的时间点，朋友的身体被像洋娃娃一样抛向空中；另一张是一

个身体“砰”的一声撞到墙上。很多人在那晚死去，更多人受重伤。我的人生中从来没有比那时感觉更加无助的时刻。

不管是出于真正的勇气和意志力，还是因为害怕我打开压力锅盖时会发生什么事情，相当长一段时间里，我都试图压抑那些事件过后自己的感受。但一年多后，它们开始以别的形式冒了出来，给我周围的世界增添了某种色彩。只要是情感，总会有起有落。它或许表达为表面的情感本身，也可能会开始以某种方式影响你的行为。有时，它甚至会影响你的身体健康。与压力相关的健康症状越来越普遍，人们一致认为这是无法应对压力情况与环境带来挑战情绪的结果。

定位情感

当我来到寺院时，这些情感已经完全浮到了表面。有时，那种感受更加明显，随之而来的想法也让人感觉更加明显，但通常还都只是一种感受而已。当我开始意识到这些悲伤，我感觉很痛苦。这不是我想要的，我想要的是山中的平和安宁。在相当长一段时间里，我都会持续和这些感觉战斗，想要忽略它们，或是抵抗它们。我在这么做的时候，还试图摆脱忽略与抵抗，我完全没有注意到其中自相矛盾的地方。因为无法控制感情，我变得非常沮丧，认为一定是我的冥想缺少进步。我开始想，可能我天生并不适合冥想。每次坐下来冥想的时候，我变得越来越不安。

一天，我觉得自己受够了，于是跑去见师父。我解释了练习过程中发生的事情，他听得非常耐心。我开始全心期待他给我一些秘密的技巧，能专门解答我的情感困惑，但相反，他却问了我一个问题。

“如果有人让你笑，你会喜欢吗？”他问。“当然。”我笑着回答。“那么如果有人让你哭呢，你喜欢吗？”“不！”我，摇摇头说。“好，”他继续说，“那么，我想我能让你再也体验不到悲伤，你会喜欢吧？”“当然！”我急切地点头。“唯一的条件是，你同时也会失去笑的能力。”他说的同时，表情也严肃起来。他似乎能读懂我的想法。“它们是一个包裹，”他说，“你不能只要一个，而不要另一个。它们就好像同一枚硬币的两面。”我思考着。“别想了。”他说着开始大笑，“这是不可能的，我不能教你如何做到，即便你希望我能。”

“那么我该做什么？”我问，“如果我无法摆脱这样整日的悲伤情绪，我要怎么变得幸福？”他的态度更加严肃，“你找错了幸福！”他说，“真正的幸福不会分辨你在欢乐时的开心和你在出错时的伤心。冥想不是为了找到这样的幸福。如果你想要找这样的幸福，那就去参加晚会。我所说的幸福，是一种不管遇到什么情感都会感觉舒服的能力。”“但我感觉不开心时怎么会感到舒服呢？”我问道。

“试着这样看问题。”他继续说，“这些情感是身为人的一部分。或许你认识一些人，他们感觉比你幸福，而另一些人似乎比你不幸。”我点点头。“所以，有时候我们的感受是有倾向的。”他继续说，“有些人更快乐些，有些人不够快乐。但重要的是这层表象之下的问题。因为人们无法控制他们的感受。快乐的人无法握住他们的快乐，而不快乐的人也无法赶走他们的不快。”尽管这并不是我希望从师父那里得到的神奇答案，至少这还是很有道理的。

他继续说：“告诉我，什么情感现在给你造成了困扰？”“大多数时候，我都感到悲伤。”我回答，“这让我为自己的冥想感到不安，我会因为无法

停止悲伤和忧虑而开始暴躁。”“好，暂时忘却忧虑和怒气。”他说，“我们稍后再来处理。这些只是你对悲伤的反应。让我们看看原初的情感——悲伤。它让你感觉如何？”我想答案非常明显。“它让我感到忧伤。”“不，”他质疑道，“这是你对感觉的想法，是你认为它让你有如此的感觉，而不是它真正给人的感觉。”

我没有被说服。“不，它给人的感觉就是悲伤。”我说。“好，”他回答道，“那它在哪里？”“什么在哪里？”我问，开始有些疑惑。“悲伤在哪里？”他又问，“是在你的心中，还是在你的身体里？”“到处都在。”我说。“你确定吗？”他继续问，“你有没有试着去找寻这种感受，试着找到它的所在？”我太执迷于此想法，以至于从来没有想到过去研究。我有些惭愧地摇摇头。“好，”他说，“那这就是第一项任务。去找到悲伤这种感觉的所在，我们再来谈别的。”会面到此结束。

接下来几周，我花了很多时间试着找寻这种悲伤的感觉。尽管它似乎给我内心的思想都染上了一层它的颜色，但我并不能说，悲伤就是那些想法本身。而且，想法太无形，太难以捉摸了，我甚至感觉不到他们是一直待在一个地方的。情况似乎是，当我想到某些事情，就会加重悲伤的感觉，但这并不是师父要我找的东西。于是我在冥想的时候开始检查自己的身体（当然是精神上的），全身上下打量，试着寻找叫做悲伤的那种“物体”。当然，这很虚幻。但还是有某种身体的知觉让我足够自信地回到师父面前，对他说，悲伤的情感就住在我身体里。

“那么，”我的师父边微笑着说，边把我带进他的办公室，“你找到要找的东西了吗？”“嗯，是的，也不是。”我回答，“我找不到悲伤，它不在心中，也不在想法中，但悲伤的确是给我的思考染上了一层颜色，影响

了我的思维。”他点点头。“但我感觉到，在身体中的某个地方，我能更强烈地感觉到它的存在，感觉到实实在在的它。”他又点点头。“问题是，”我继续说，“每次我感觉就要找到的时候，它似乎就转移去了身体的另一部分。”他笑笑，点头表示同意。“是的，”他说，“像这样不断变化，是很难研究。你感觉到悲伤到过哪里？”他扬起了眉毛。“我想常常是在这里。”我说着，指了指胸口。“还有别的地方吗？”他问。“嗯，或许这里也感到过一些。”我说，这次指了指横膈膜附近的地方。“你的耳朵呢？”他笑着问，“还有脚趾？你有感觉悲伤去过那里吗？”他显然是在开玩笑，不过他却说对了，我没有感觉到我的悲伤到过耳朵或脚趾。事实上，我想我忽略了要留心那里。“那么，”他继续说，“你说你的悲伤在这里，”他说着指了指我的胸，“但具体是哪里？你要说得更精准些。如果它真的在那里，那它有多大，是什么形状的？研究再仔细些，我们再来讨论。”

我又一次回去，试着确定悲伤的形态。在这次观察感受期间，我注意到的一件事是，那种感受的强烈程度似乎降低了。我不确定这是不是巧合，但确实确实有变化。无论如何，我还是根据指引，回去寻找悲伤。这件任务很棘手，因为悲伤似乎没有什么明显的形状和大小。有时感觉很宽大，而有时又感觉缩成一团。有时感觉很重，有时又感觉轻一些。即便有时以为自己找到了这种感觉确切的位置，也还是很难找到具体的中心点。而我一旦找到了那个中心点，并开始集中注意在这上面，我就会意识到，这个中心点之内一定也有一个中心点。感觉无穷无尽。我难以忽视的是，这一情感的强烈程度在持续减弱。我的心中现在对此毫无疑问，只要将想法替换为简单的意识，有些事情就会发生，有些事情就会改变。我不知道这是否只是个诡计，是不是他一直都知道我什么都不可能找到。我打算下次见面时问他。

我不知道自己是不是有所改变，但我敞开心扉的时候，他似乎就发现我不再那么悲伤了。我解释了事情经过，而他耐心聆听。当我提出这可能只是一个诡计，想让我不要再一直想着这些时，他大声地笑起来，在坐垫上前后摇摆。“很有趣的诡计。”他说，“不，这不是诡计。你刚来的时候，我说过，冥想就是教会你如何有意识，我从来没说过，这会让你摆脱不快的情感。只是因为，当你更有意识的同时，留给不快情感的空间就少了。当你成天想着它们的时候，你当然给了它们很多空间，你让它们变得很活跃。但如果你不想着它们，它们就会失去动力。”

“所以，这就是哄骗。”我回答。“不是哄骗！”他大声说，“你找到你要寻找的悲伤了吗？”“嗯，没有，应该没有。”我回答。“这就对了。”他说，脸上带着笑容，“我没有说这些感受是存在还是不存在，不过是你自己发现，当你仔细研究这样的情感时，却很难真正找得到它们。这就是你要记住的，每当你发现自己对某种情感反应强烈的时候。你来的时候说，你不只感到悲伤，还对自己的冥想感到沮丧和不安。但这些情感只是你对原始情感的反应而已，这让整个情况都变得更糟。现在如何？当你有意识地看着悲伤的时候，你还能感觉到暴躁和不安吗？”我摇摇头。他是对的，我一点都感觉不到。有时我也会因为找不到要找的东西而感到沮丧，但却不曾感到不安。事实上，我已经开始向往下一轮的冥想，甚至会因为我找不到曾经给我带来困扰的那样东西而发笑。“是的，”他又说，脸上的笑容更加明显，“你找不到应该对此做出反应的感受，却为什么反应强烈呢？在你进行反抗之前，先要对反抗的东西有个概念。通常，我们对感受的概念，就只是一个概念。当我们看得更仔细些，我们就会发现，那个概念并不是我们想的那样。于是，它就变得很难去抵抗。既然没有抵抗，那就只能接受这种情感。”

我不认为这个过程是迅速的、简单的，但这也没有为我不快的情感画上句号。但这一经验给我上了一课。其中最重要的就是，情感本身通常并不是问题。是我们想要对此做出反应，才会造成问题。比如，我感到愤怒，并且用更多的愤怒来回应它，火上浇油，让怒火持续燃烧。又或者，我感到不安，于是开始对我的不安感觉感到不安。而退后一步看（没有冥想，我可能永远都做不到这点），我就能看清情感本来的样子。而只是因为对它有了意识，它就仿佛是来到了阳光下，也更愿意改变了。而通常，每当不快的感受出现，我们都想逃避，我们不愿意感受，不愿意让它靠近。但这样的反应只会让我们感觉这一情感更加重要。

而学会了让情感来去自如，又对意识和视角有了潜在的感知，这样我们不管遭遇什么难受的感觉，都会感觉一切正常，不管那种情感有多强烈。我还学到了一课，有时我们对事情的了解与现实之间相去甚远。我以为我感觉很悲伤，但当我试图寻找悲伤的所在，我能找到的，只有那些始终改变的想法和身体知觉。我努力想寻找恒久的情感，却只找到了染上感情色彩的想法和身体知觉。

流动的情感

其实通常我们都对自己的感受没有意识。当然，我们会在它们或好或坏地失去控制的时候有所察觉，但其他时候，它们似乎只是在背景中默默地感染着我们对生活的看法。而我们的情感变化如此之快，一种情感忽然就变成了另一种，又让我们感觉似乎不可能分清它们。回想一下你上次感觉开心的时候，还能想起那是从什么时候开始的吗？花一分钟，看看你能否准确指出你开始感觉快乐的具体时刻。然后又是什么时候结束的呢？那

你上一次感觉愤怒又是什么时候？你或许会记得让你生气的情况和背景，但你能想起愤怒开始和结束的时刻吗？又是什么让这些情感忽然消失的呢？是因为它们失去了动力吗？还是有其他更重要的事情吸引了你的注意？抑或只是被另一种情感所取代？

尽管那是我们整个生活体验中关键的一样东西，我们对情感却几乎没什么了解。神经科学家能准确地告诉我们生理上发生的事情，行为科学家能将这些数据解码，为我们提供我们之所以如此感觉的理性解释。尽管这样既有益又有趣，可这样改变我们的感觉了吗？更重要的是，这改变我们对这一感觉的反应了吗？我或许知道，我不应该生气，因为这会在体内产生有害化学物质，造成血压上升，可知道这些并不能阻止我生气。相同的，我知道放松些、悠闲些能让我感觉压力小些，但如果我的心中充满不安，这种想法并没有多大用处。有时，我们大脑中理解的事情，和我们日常生活中实际的情感体验，两者之间的鸿沟有时巨大得仿佛是深渊。

即便我的师父要求我思考没有情感的人生，不管是好的情感，还是不好的情感，可你能说你真的想要没有情感地活着吗？我们感受的方式是我们人生体验的基础。或许，当我们遭遇难过的情感时，我们想要找到摆脱它们的方法，可这情感又通常是流动的。

人们开始学习冥想，通常只是想要摆脱情感，或者是害怕冥想会将它们变成能让自己漠不关心的灰色斑点，感觉不到任何情感。但正如我们看到的，事情并非如此。

情感滤镜

情感影响我们对人、对事，对我们生存环境的看法。直接的结果便是，

它也影响我们与人、与事，与我们生存环境之间的关系。情感是我们和世界之间的滤镜。

我们感到生气时，世界看起来或许很恐怖：我们把事情视为障碍，把人视为仇敌。而当我们感到开心时，世界仿佛是个充满友爱的地方。我们把相同的事情视为机遇，把相同的人视为朋友。我们周围的世界没有多少变化，而我们对于世界的感受却大相径庭。

当我想到这个滤镜的想法时，我想起了自己最爱去度假的一个地方。那是大海边一片崎岖的土地，大自然的力量无比强大，天气常常变化。我坐在自己喜欢的椅子上，望见一块巨大的山脊高耸在村子和海滩的上方，一直伸展向大海。在阳光灿烂的日子，此处悬崖看来十分壮丽。深红色的石块给人一种庄严的感觉。即便从远处也能分辨出每一处小细节。在这样的日子里，让人心生敬畏。可遇到多云的时候，石块的外形就会在一天中不断变化。有时看起来很暗淡，在云层的遮蔽下差不多是暗棕色。又有时仿佛染上了一抹硫磺的色泽。如果云层很暗，石块甚至看起来会是有些发绿。有时，在暴风雨的日子，山崖完全显出一种不同的模样。看上去全是黑色，山顶上的尖角仿佛直刺入空中。在这样的日子里，石头仿佛控制了自然，甚至是在威胁自然。和之前一样，石头没有任何改变，只是头顶飘过的云制造了一种石头在改变的幻象。同样的，情感的滤镜制造了我们世界每次不同模样的幻象。

但情感还有一方面能够区分，比如像幸福或悲伤这样的感受，是流动的，还是内在的、习惯性的感受。在冥想的情况下，我们讨论时通常说的是“特质”与“状态”。

特质

特质是那些能够为物下定义的情感。比如“开朗的艾米”或者“暴躁的马克”。这些特质能够反映我们的教养、社会制约还有一系列塑造我们的体验感受。它们似乎是我们遗传密码中的一部分，是既定的天性。正因如此，很多人甚至对自己的特质毫无意识。

花点时间想想，你的特质是什么。你可以想想你对生活的看法是怎样的。你觉得生活是在辅助你，还是在和你作对？生活是快乐的，还是琐碎的？要让冥想有效，这些问题的回答都并不重要——尽管你或许会觉得前一种选项总是让生活更愉快。那么你的朋友、家人、同事呢？我敢肯定，视野两端的人你都能想到。一端是能消极看待任何事情的人——无论是中彩票、谈恋爱，还是升职。他们有时会非常生气，或者只是悲叹着、抱怨着度过人生；而另一端的人会始终心情愉快，以至于你不禁问自己“这人不是真的吧？”当然，有时他们不是“真的”，但无疑，确实有这样的人，天生快乐，对生活知足。因此，这样的情感就好比性格的特质。

状态

状态指的就是那些日常生活中来来往往流动的情感。或许有人对你说了什么令你不开心的话，或许你的小孩迈出了人生第一步，或许你听到了什么坏消息。这些事情都会遇到相应的情感来而又往，这些都是人生的起落。可能你在路上因为一个不称职的司机而怒火中烧，可你还没来得及爆发，广播里的内容就吸引了你的注意，然后你就开始大笑，把怒火抛之脑后。又或者可能是一些更严肃的事情，可能是失业后一段时间的抑郁，似乎停留了相当一段时间才离去。不管如何，既然这种感觉来了还会走，那就表

示它们只是暂时的“状态”，而不是“特质”。有时，我们的情感状态变得根深蒂固，以至于它们开始感觉像是特质。仿佛这样的情感太过强烈，我们无法忽略。这种情况下，情感甚至开始重新定义我们。抑郁就是一个很好的例子。因此，尽管这两者通常是很难分离的，我们还是有必要体会它们的不同。

“头脑空间”与情感

近年来，我尝试过许多不同的冥想技巧后，依然感觉最清楚、最简单、最普遍的了解情感的方法，就是我们讨论想法时的方法。毕竟，很难将想法与感受分开。你的想法决定了你的感受呢？还是你的感受决定了你的想法？内观是在自然意识状态下休息的意愿，是抵抗评判一切情感的诱惑，从而既不反抗某种情感，也不被某种情感随意带走。冥想只是练习，让你拥有最好的操练情感内观的条件。而获得“头脑空间”是运用这一方法的结果。头脑空间并不代表没有情感，而是存在于一个与所有情感相携共生的地方。

就像我们把想法都定义为既不好也不坏一样，我们也同样定义情感。这样的理念遭遇到的通常是：“胡说八道！你怎么能告诉我愤怒不是坏的？我刚对着别人咆哮，这当然是不好的，这种感觉很可怕。我生气的时候就感觉像是要爆炸！生气有什么好的？”是的，当然，生气的结果是另一个问题，要学会克制，但在这一练习的语境下，这却可以帮助人们的内心变得开放，变得对情感本身的特性有所好奇，有所兴趣，而不是简单地根据过往经验为情感贴上好的或是不好的标签。不然，我们就会回到追逐正面情感，又试图摆脱负面情感的老习惯上。只有你知道哪种方法目前对你是有有效的。

于是，我们回到平和的好奇心这一理念上来：观望、观察、注意情感来

去时身心发生的变化。记住，现在的目标是头脑空间，与所有情感相处共生的感觉。也就是说，坐在路边，看情感流过，既不因为它们的诱惑而加入其中，也不因为它们的恐吓而逃跑。这一技巧并不是试图阻止情感产生，就像这也不是试图阻止想法产生。重要的是我们如何面对情感，如何回应情感。

通过冥想接触情感时，并不是要让情感变得更重要（它们已经得到了足够的重视），相反，我们要找到一种更灵活的方法和它们相处。我们要找到一种方法能对情感有所意识，感受它们，了解它们，与它们共处，却又不屈服于它们。内观与冥想正好能告诉我们如何做到这一点。

在知识层面，我们也能够发现所谓负面情绪的价值。我常常听到有人说，要不是因为他们人生中那段艰难的岁月，他们不会坚持，实现他们如今的成就——并且，即便他们能够回去改变一切，他们也不愿意。随着时间的流逝和视野的开阔，对于情感的体验也会变得不尽相同。

凡事发生都是生活的本质。而当事情发生，假如你已做好一切准备应对处事，那会感觉很欣慰。这并不表示你不会体验那种感受，你无疑一定会的。可是，真正重要的是，你应对这种感受的方式会让你更迅速、更容易地摆脱那种感受。

练习五：觉察你的感受

我们不擅发现自己的感受。那通常是因为我们被正在做或是正在想的事情分散了注意力。但当你开始冥想，你不可避免地开始对自己的感受更有意识——感受的种类、感受的强度、某些情感的顽固本性，还有某些情感的流动性。比如，你现在感觉如何？放下书，合上眼。可以先注意自己身体的感受，这样可以让你找到线索，探寻底层的情

感。是感觉沉重还是感觉轻松？是感觉身体静止还是感觉坐立不安？是感觉到约束还是宽松？不要急着下结论，带着平和的好奇心，花20到30秒的时间回答每个问题。你的呼吸是怎样的？是快还是慢？深还是浅？不要试图去改变，花一些时间去留心你的感受。练习结束后，你很可能会更了解你情感上的感受。如果没有，也不用担心，因为一开始时这样很正常，多加练习会变得明显起来。

平和的好奇心

我第一次听说冥想是每天对内心快照，那时还将信将疑。当时我还没有如此有意识地体验过内心，也就从来没有那样看过它。一方面，它确实是有些熟悉，可另一方面，它又并不是我意料中的样子。或许你对自己的内心也有过这种感觉，即便只是做过几次书中给出的简短练习。当我们遇到新鲜的、意料之外的东西，我们的反应方式通常和遇到熟悉的东西时不一样。有人会兴奋、惊叹，还有人会焦虑、惊惶。看到内心时也是一样。

开始时我自己的做法非常愚蠢。我对过程中发生的一切都没什么兴趣，只是想体验冥想的最终成果——启蒙的成果。我想你会称之为一种“启蒙式”或是“爆炸式”的态度，我总是关注未来的目标，而不是满足于当下，享受生活的恩赐。这是冥想中常见的错误，寻找某种体验，抑或想要某种进展或是成果的标志作为回报，但如果我们不努力寻找，内心或内省的平和永远都是虚无的。

而对于冥想来说，目标与过程是同一件事。因此，我的冥想方法可能就像是，开车出去度假，路上什么地方都不停留，连夜赶路不休息，甚至

白天都拒绝看看窗外的风景。这几乎破坏了原先的目标！

你自己的方法的品质通常都反映了你的教养和性格。有些品质你会喜欢，觉得有益，而另一些你会觉得不那么美好，认为是无用的。不过，如果你能为你的冥想带去一颗真正的好奇心，那么那些品质就都变得无关紧要了。那是因为，它们都成为了冥想的一部分，成为了可观察的一部分。我的一个师父通常把这一品质称为“平和的好奇心”。当它成为你冥想方法的一部分，你会发现，你的内心感觉会变得很开放。比如，你可能会像我那时一样，感受过一次呼吸就以为看透了所有的呼吸。但如果这就是你对待呼吸的态度，那你无疑很快就会丧失兴趣。但如果你花时间看得更仔细些，你会发现，每次呼吸实际上都是非常独特的。对于闪过内心的想法也是一样（即便有时候感觉像是同一个想法在反复出现），甚至是身体的知觉也一样。

用平和的好奇心进行冥想，这种想法在我看来就暗示着一种柔软的、开放的、恒久的兴趣。这或许就像是你蹲在树后面看一只野生动物。因为你很着迷，很投入，将注意力百分之百地集中在你看的东西上。你意识到了那一刻的稍纵即逝，没有不耐烦，也不期望动物做任何动作，只是满足地看着它本来的样子。又或者像是看着地上的一只昆虫。一开始，你会看着它想，“哦，一只虫。”但接着你会凑近看，看到每一条腿。于是你凑得更近，看到脸部的特征。每次你都注意到这只虫新的地方。如果你能将这种平和的好奇心运用到冥想和日常生活中，你会有意想不到的收获。

热汤

为了做对比，我想给你们讲最后一个故事，然后就进入下一章关于实践的话题。其中涉及我自身所缺乏的平和的好奇心，一座严格的寺院，

还有一些热汤。

像许多西方的寺院一样，这里也会经常向访客开放，让他们能够参加短期的冥想静修。在此期间，我们要像对待寺院的宾客一样照料他们。他们每日的安排中包括送到他们房中的早午餐。尽管客房用餐服务在寺院中听起来有些奢侈，但这是为了让静修的人有机会操练“餐中冥想”（具体细节参见练习七）。因此，作为僧侣和尼姑，我们要轮流准备食物，放在托盘中，送去房间。午餐只是一碗汤和一片面包。汤都是新鲜熬制的，通常包含园中种植的原料，每周轮作。我经历过多次静修，早已习惯了做汤的动作，实话实说，也不需要真的很用心。事实上，我对此已经有些草率——一点这个，一点那个，统统扔进锅，等着就好了。我也想把这当做创造性的才能，但其实我就是太懒，懒得思量那么多，最后还弄出更多要洗的东西。此外，我还明白，我越快做完，我能休息的时间就越多。

有一天，我走进厨房，看见菜单上写着“印度咖喱汤”。这是一种以咖喱为底的汤，我以前做过很多次。我先开始煮蔬菜，将它们混合在一起，然后开始煮汤。我已经做过太多次，不再需要看菜谱。等到我该加入香料和咖喱粉的时候，（像许多大厨房一样，所有的香料、调味料都装在相同的罐子中。事实上，里面装的东西的样子，还有正面贴着的标签是唯一区分它们的方法。）打开碗橱，我伸手进去拿出贴着“咖喱粉”标签的罐子。看到里面红色的粉末，我犹豫了下，想着这看起来好奇怪，但很快就停止了这种想法。我太匆忙，没有任何平和的好奇心，我只想赶快做完，好多享受午休的时间。我完全没有想到，我可以一边做汤，一边享受当下。

我第一次学做汤时，学会了要尝一下，确定是否满意。可我并没有太注意，也不高兴尝一口，就很快加入了其他配料。我想再加些香料，让口

味更浓郁，于是又加了满满几汤匙。我继续搅拌原料，直到看起来浓稠，可以出锅。

我凑近闻了闻做好的汤。我的鼻子开始抽泣，眼睛也马上流下水来。“真奇怪！”我想，“我不记得以前是这样的。”我拿起汤匙喝了一口。我感觉头像是要爆炸。我是说，我喜欢热的东西，我也在亚洲住了很久，吃过很多辣的食物，但这完全是另一种境界。事实上，我从来没有吃过这么热辣的东西。我不停地咳嗽，吐口水，往嘴巴里塞一切我觉得有用的东西，想要让它冷却下来。我看了下时钟，离我要把汤端去房间只剩5分钟。遗憾的是，我在冥想练习中刚刚建立起来的镇定感觉还没有遭遇过这种日常生活中的紧张情况。因此，我没能沉着应对，而是开始害怕。

我匆匆回想自己身为学生时，晚上去镇上咖喱屋的情形。我能想到的只有用凉的甜的东西中和热辣口味的方法。我抓起牛奶往里倒，可是没用，于是又多加了些，但还是没用，不过汤倒是变得很稀薄。我开始自言自语：“酸奶？干吗不试试，倒吧。”还是没用。“杏果酱？也倒进去。”现在似乎是有用，但汤的味道尝起来却很奇怪。于是，各种甜味果酱都接踵而至，加了橘子酱、蜂蜜甚至还有糖蜜。汤还是很热辣，可至少勉强可以吃了，尽管口味依然很诡异。

我很快将汤盛到碗中，一碗碗放在房间外面，轻轻叩门让里面的人知道午餐已经准备好。我开始冷静下来，但我能想象，静修期间盼望着每天最后一餐，结果却吃到这么可怕的东西。

但好的一面是，我想到这是一周静修的第二天，再过五天没人会抱怨吧。“谁知道呢……”我想，“或许他们结束的时候就忘了。”但说真的，谁会忘呢？在平时闹肚子已经不好玩了，何况是在这种要和六个人合用一

间厕所的静修环境中，更是完全不好玩。

后来得知，在装香料罐的时候，有人不小心将咖喱粉和辣椒粉混合在了一起。因此，在汤中加入一汤匙咖喱粉的同时，我也加入了满满两汤匙的辣椒粉。当然，大体看来，这件事没有造成真正的伤害，但对我而言，这却概括了我们通常的生活方式，试图赶到终点，而不真正关心过程。只要停一停，有点好奇心，我就能很容易地避免整件事的发生。可是，我却执迷于追求接下来的自由时光。这件事情最富讽刺意味的一点是，我得到的自由时光却是用来追悔我做过的事情。对你而言，这种感觉是否熟悉？

那么，请你试着在冥想的时候运用这一方法，随时都行。将平和的好奇心运用到你在内心中看到的任何东西上，这会带来你难以想象的变化。

练习六：精神上的全身扫描

培养这种平和的好奇心的一种好方法就是将它运用到身体的知觉上。放下书，像之前一样慢慢合上眼。从头开始，在心中一路向下扫描全身，直到脚趾。第一次的时候，快一些，花 10 秒钟从头走到脚趾。下一次，时间久一些，超过 20 秒。最后做一次，多注意一些细节，花 30 到 40 秒的时间。在扫描全身的过程中，感受一下你身体的哪些部分感觉放松、舒服、自如，而哪些部分感觉有些痛苦、不适、拘束。试着不要评判，不要分析，只要建立起身体感觉的图像就行。不要担心你的想法时不时让你分心——每次发现内心游离，你都可以慢慢地将它带回离开前的地方。

研究发现

1. 医学专家支持内观

英国精神健康基金会近期的一项研究表明,68%的全科医生赞成他们的病人学习以内观为基础的冥想技巧——即便是对那些没有健康问题的人而言也是。唯一的困难在于,这些医生说他们不知道去哪里找合适的内观资源——快来加入“头脑空间”吧。

2. 冥想使头脑中与快乐相关的部分变得活跃

如果你是精力充沛、处世乐观的那种人,那么很有可能,你大脑的左前方部分很活跃;如果你会容易变得不安,陷入负面思维中,那你大脑的右前方部分会更加活跃。来自威斯康星大学的神经学家发现,通过8周的内观练习,参与研究的被测者大脑都经历了显著的从右到左的活动变化,相对应的是幸福和健康感觉的增强。

3. 内观减弱负面情绪的作用

洛杉矶加利福尼亚大学的神经学家发现,练习内观技能的人相对不练习的人来说,体验到的负面情绪程度更弱。他们发现,通过给这些情绪“贴标签”,进而对它们更有意识,这样能显著减弱其强度。因此,下次你发现自己在写报复邮件,或是盛怒之下想要对你的伙伴大吼的时候,给你的愤怒贴上“愤怒”的标签,这样你或许可以避免事后做尴尬的道歉。

4. 冥想能减轻压力的伤害

很显然的事实是,压力对我们的健康有显著负面影响。早先,医生们

发现“压力反应”能让血压升高，增高胆固醇水平，甚至会导致中风、高血压、心脏病。它还影响免疫系统，并被证明会减少受孕率。相对地，冥想被证明能够带来“松弛反应”，让血压、心率、呼吸频率、耗氧量都下降，而与此同时免疫系统也能得到保护。

5. 内观能减少焦虑

几年前，马萨诸塞大学医学院针对一群广泛性焦虑症患者，进行了一项有关以内观为基础的冥想的效果研究。令人难以置信的是，90%的研究对象证明，经过短短8周的学习，其焦虑与压抑症状显著减弱。更令人惊讶的是，在近期，也就是距离最初实验3年后的回访中，研究者发现，当时的好转一直维持到现在。

实 践

冥想是一个过程，你每天坐在那里几分钟，并不代表你就能马上掌握了解内心。冥想有两个基本成分：专心与清晰。开始时，我们要让内心有集中注意的对象，之后则应该将这种专心融入到日常生活中。要做到后者，就需要加入第二个成分——清晰。清晰对于冥想而言，就像智慧的闪电，能立即改变日常体验。清晰意味着对思考的过程更有意识，你的内心越是宁静，清晰的程度就越高，越能让你以饱满的意识体验每一刻。

这世上有千百种不同的冥想技巧，每种都有各自的传统，每种都有各自的独特重点。但它们中大多数的核心都是要保持注意、放松，保持我提到过的那种自然的意识状态。另一种说法应该是“休憩于当下”。在你说“这听起来完全不是我内心的样子，我从来不会这样，我的内心杂乱无章”这样的话之前，要记住这是你要学习的技能。假如你没有弹过钢琴，第一次上钢琴课的时候，我想你不会看一眼钢琴就逃出门外。我想这就是你起初会去上钢琴课的全部原因——去学习弹钢琴。同样的道理，或许你感觉你的内心杂乱无章，但这正是你学习冥想的原因。虽然这些听起来很理所当然，但由于某些原因，你可能很容易忘记这样的事实。

所有的冥想，不管来自哪种文化、哪种传统，不管看起来多么复杂，不管是为了什么目的，都至少依赖于两个基本成分：专心（通常是镇定的方面）与清晰（通常是观察的方面）。有时，技巧只包含两者之一，还有时，可能融合两者。冥想技巧之间的差别通常在于方法和期望的结果。比如，某种技巧或者是为了增强注意力，或者是为了产生崇敬，或者是为了激发怜悯，或者是为了改善表现，或者是任何一种可能的目标。但这些技巧都仍然基于以上两个关键部分的至少其一，甚至是两者全部。内观就能最好地展现这两个不同的方面是如何被融合到一起，创造出适合现代生活需求的更普遍、更简便的技巧。我将教你的“10天10分钟”的技巧也是一样。它融合了两个关键部分，但更强调专心的方面。

你是否注意到，你集中注意力在某件事上的时候，内心会变得有多平静？之前不管你的内心有多杂乱，只要你投入到自己喜欢的事情上，全身心地集中在这一活动上，你的内心就会开始安顿下来，感觉宁静吗？是的，冥想也是相似的过程。开始时，我们要让内心有集中注意的对象。通常是

“冥想对象”或者“冥想辅助”，又归类为外在的或内在的。外在的辅助可以包括凝视特定物体、聆听特定声音，或者反复吟诵特定词语、语汇等技巧。最后一种是梵语中的颂歌，也可以是内在的对象，只要在心中默念，而不出声。（不用害怕，我们不会吟诵的，这确实不是头脑空间的方法。）其他的内在冥想对象可以包括集中注意在呼吸上、身体知觉上，甚至可以包括内心想象一幅特定的画面。

为了达到“10 天 10 分钟”的目标，我建议选择呼吸为最初的辅助对象。这其中有很多原因，我会随后深入解释其中一些原因，但首先，呼吸无疑是最灵活的冥想对象。和吟诵或者凝视蜡烛不同，你可以在任何地方做到，即便是在公众场合，没有人知道你在做什么。不管你去哪里，呼吸都跟随着你。如果呼吸没有跟着你，那你应该担心的就不是冥想了！集中注意力在你的身体知觉上也有令人欣慰的地方，它能帮助你从思想的领域跳脱出来，进入更具想象的地方。

对有些人来说，这已经足够了。只要每天坐下来，观察呼吸，让内心安顿，让所有的压力都自动跑出系统之外。正如我先前说的，这样运用冥想并没有什么不对，只是你无法得到最好的收获而已。要从冥想中得到最大的收获，或许就应该将其融入到日常生活中去。要做到这一点，就需要加入第二个成分——清晰。这样，你才能看清最初造成紧张的根源，理解你为什么在某些情况下会有如此的感觉。“随机应变地回应”与“被驱动而做出反应”之间的差别正在于此。因此，不要到了感觉压力的时候才试图解压，你可以在最初刚发生的时候就让它停止——至少大多数时候可以。我说的是，要“加入”清晰，但事实上，这还不够严谨，因为，清晰通常来自宁静的内心。

平静的池水

我曾经住过的一所寺院是专为冥想而修建的。没有任何的哲学或心理学研究，就只有实践本身。没有游客，没有电话，很少有分心的事情。早上 3 点我们开始冥想，持续一整天（中间有几次休息），一直到晚上 10 点。对于想要将全部时间留给冥想的人来说，这就是梦想成真。尽管这或许听起来有些极端，但确实是有意义的。我会离开去做一名僧人的原因，正是想在最有利的环境中磨炼内心，因此限制分心的事情只是那个过程的开端而已。令人惊奇的是，当身体和心灵都没有了平常的诱惑，即便是最细微的小事都能在平静的内心中激起巨大的涟漪。一封朋友的普通来信都能激起各种想法与情感，让内心能够快乐好几天。因此，没有了任何让我分心的事，或许并不应该感到奇怪，我的内心开始放缓下来，有一些安顿感。而当这一切发生时，立刻变得明显起来的事实便是，内心越是宁静，清晰程度也越高。

近年来，我听到过许多描述这一过程的方式，但我想我要和你们分享的这个比喻最合适。想象一下一池平静、清澈的水。水很深，但非常非常清澈。因为水很清，你能看见水底的每一样东西，这让池水感觉很浅，而事实上很深。现在想想，你就坐在水边，朝着水中扔小石子。开始时很慢，时不时地扔几颗。你会发现，每一颗小石子都会在水的表面激起一层涟漪，而水面要过一段时间才会完全平静下来。如果你在水面完全平静下来之前又扔出另一颗石子，激起的涟漪就和前一次的混合在了一起。现在，想象你一颗接一颗地扔，看着整个水面被激荡起来。当水面动荡起来时，就几乎看不到水里的任何东西，更不要提水底了。

这幅画面从多方面反映了我们内心的表面——至少是我们开始训练

之前的样子。每个新的想法，就像扔进水面的一颗石子，在表面激起涟漪。我们对于扔这样的石子太习以为常，对于水面的纷扰太习以为常，于是我们忘记了平静的水是什么样子。我们知道那样并不是很好，但仿佛我们越是想试图让内心变得清澈，我们反而会激起更多的涟漪。这样无休止的内心活动，使在我们坐下后，发现根本无法休息，让人感觉不安与骚动。不用说，当内心如此激荡时，几乎不可能看见表面之下发生的事情，更看不清下面隐藏着什么。因此，我们无法深入了解内心的本质——无法了解我们感受的方式与原因。所以，一开始不让内心平静下来，就很难做到清晰。这正是为什么在这一技巧中，要强调专心的部分更多一些。

我不太了解你的情况，不过我曾经一直认为，清晰对于冥想而言，就像是智慧的闪电，能够立即改变人们的日常体验。然而，回想起来，那更像一个循序渐进的过程。因此，或许应该认为，清晰是对内心的逐渐开掘，是对正在发生的事情越来越直接的深入洞察。而越来越强的清晰度就是关键。如果我们总是处在混乱与困惑的状态，无法指引内心去往既定的方向，久而久之，就很难安心地过上有目的的生活。不管我们如何无忧无虑，总还是会习惯性地从更强的意识感中得到收获。有时，这种感觉似乎是隐藏在表面之下的，在我们有所期许时才会隆重登场。事实上，只要发生很小的事情，或者是做出最无味的评论，那种感觉就会冲出表面，让整池的水都染上颜色。听起来很熟悉？如果我们要试图研究这些让我们的生活变得既复杂又精彩的感受与情绪，那么，我们就需要让水的表面平静下来，这样才能看清它们。

有关清晰，要记住的是，需要清晰的东西，自然而然会变得清晰。冥想不是要在内心深处扎根，挖掘旧时的记忆，沉溺于其分析，试图找到意义。那不是冥想，那是思考——我们都知道思考让我们现在变成了什么样

子！清晰会根据自己的作息，以自己的方式出现。有时，清晰意味着对思考的过程更有意识。还有时，意识会转移到情感上，或者身体知觉上。不论发生什么，不论你对什么感到更有意识，都让它去自然地发生。因此，不要因为它不快或是不舒服就抗拒它，也不要忙于分析，企图催促它离开，只需让它以自己的方式，以自己的节奏发生。

记住，这样的体验本质上就是身体和心灵在解放，解开它们背负多时的行囊。就算那种体验并不舒服，但能更清晰地看清事物，这就是非常非常好的消息——因为，这个过程就是释放的过程，通过释放，我们的人生就会变得轻松一些。

请访问我们的网站 www.getsomeheadspace.com/headspace-book/get-some-headspace，上面的短片能够很好地解释这一理念。

草坪

在“科尔迪茨”——我翻墙逃走的那座寺院——我曾被要求去割草。因为场地很大，分布也很广，所以我很自然地去库房中找割草机。但正当我把它找出来的时候，寺院中的一位高僧却给了我一把剪刀。“我要这个做什么？”我问。“用它割草。”他回答，有些乐在其中。“你不是开玩笑吧？”我说。“那会让我耗上一辈子！如果不用割草机，那为什么还要有一台？”他盯着我：“首先，你再也不要这样和我说话。其次，我没有开玩笑。方丈要你用这把剪刀割草，而你就是要这样做。”我不得不承认，当时我用尽每一分力气克制自己，才没有在这人面前失态。可他已经让我和方丈之间多了很多麻烦，因此我不打算反驳，至少这次不。我手里拿着剪刀走开，心中想着身为一名新僧侣最不该想的事。

用剪刀割草有点像剪头发。我用左手中指和食指夹住草，右手拿着剪刀修剪。剪的高度都要相同，要做到这点，我只能将脸颊贴近旁边的一块草坪。这里一共有三块草坪，但是这一块就和网球场差不多大。不用奇怪，做了几分钟，我就开始想自己还要做多久。我还开始担心被草地弄湿的膝盖，还有弯到感觉疼痛的后背，当然还想到了那个给我剪刀的僧人。我的内心其实在和想法赛跑。我难以平静，很难专注于手上的事情。因为我感觉愤怒，完全无法做到清晰。

那时，仿佛一切都染上了愤怒的颜色。我不知道你是否有过这种体验，那就好像内心所有闪过的念头都愤怒到足以改变我们的整个世界观。但我完全沉浸在这些想法中——这些水面的涟漪中，以至于完全看不清。仿佛是因为我离愤怒太近，感觉太强烈，以至于我自己都变成了愤怒，反而没有注意到它的存在。因为没有清楚地看到那愤怒就来自于我的内心，我还在不断地寻找燃料火上浇油。当然，那个僧人的态度并不好，但我是自愿来的，只要我想，我也可以自愿走开。这非常像是在商店、办公室、工厂或是任何其他工作的地方被要求做不开心或是无聊的事情一样。事实上，你或许已经想到了自己的“割草”时光。尽管必须承认，哪怕从冥想的角度来看，被忽视、被虐待、被欺侮、被愚弄并不是好事——不管是在工作中还是家中，但也还是应该找到生活中愤怒的来源。在我的例子中，是那人对我说话的方式燃起了我的怒火。但那之后，一直都是我自己的事情。这并不是为那位僧人的态度辩解，只是让我也为自己延续怒火的那部分负起责任。关注潮湿的草地和酸痛的后背，只是让怒火持续燃烧，不令其熄灭的手段。换一天，换一种心情，我或许完全不会为这两件事烦恼。但那天，我非常肯定，即便是有人告诉我，我中了彩票（当然我们在寺院里不玩那个），我依然会找到其他方法让愤怒持续。让如此强烈的情绪消失通

常并不容易。

过了一个小时，我的内心才平静下来。奇怪的是，这个正好发生在我更集中注意到手头的事情，而更加关注那些想法的时候。尽管我不认为用剪刀割草会适合每个人，但这样的过程持续一段时间后确实很让人安慰。事实上，这变成了一次自发的冥想。我发现没有必要匆忙，具体花了几天对我来说并不重要。作为一名完美主义者，做到真正的恰到好处真的很棒，我越是不沉迷于那些想法，愤怒的气势也越弱。随着愤怒减弱，我也更清楚地看到内心发生的变化。我开始观察一些东西，这让我的内心变得更加平静。周而复始：平静带来清晰，清晰带来平静，平静带来清晰。不一会儿，我开始嘲笑自己，不知道我的朋友们看到现在的我会想些什么。或许在这里我需要补充说明一下，这不是我第一次这么想。最重要的是，内心已经平静下来，我再也感觉不到愤怒。

同样的街

我们总是低估清晰的价值——我曾经总是如此。我太习惯活在混沌的内心状态下，以至于都分不清我是不是做到了清晰（显然是没有）。我不断犯同样的错误——不管相同的情况发生多少次，我总是以同样的方式应对。我会盲目地。跌跌撞撞地闯进那种状态中，不知道怎么到的那里，不知道要如何改变，就这样给自己和他人一路上带来诸多问题。我记得在尼泊尔和一位西藏师父讨论过，那时我刚开始学习冥想。我问他，为什么当时做了那么多冥想，还是犯同样的错误。

“想象一下，你每天都走着去工作。”他说，“你走在同样的街上，看到同样的房屋、同样的人，每天如此。”我描绘了这样的场景。我曾经有过几份这样的工作，所以并不需要太多想象力。“走到街的尽头，有一个

非常大的洞。或许是工人挖开马路要修水管什么的，但洞很深。因为工人忙着喝茶，或者是花了大把时间在闲聊，所以这洞就一直留在那里。”他停顿了下，对这幅画面一笑置之。“于是，”他继续说，“尽管你知道这个大洞就在那里，每天你经过的时候还是会径直掉下去。你并不想这样，只是因为太习惯走那条路，也就是那个行为的方向，你做的时候甚至不需要思考。”尽管我无法在外在层面给出反应（为什么我会每天掉入同样的洞？）但却真的符合我的内在世界。我不知道你的情况，但对我来说，这很好地反映了我是如何总是踏入同样的情感陷阱，或是陷入同样的精神困惑之中。

“现在，”他说，“在你冥想的时候，就像是清醒过来，对周围发生的事情更有意识。当你走在街上时，你看到了前面的大洞。”“但问题就在这里。”我回答，“我冥想了许多，尽管有时我看到了洞，还是没有东西能阻止我每次掉下去。”他笑了笑。“正是如此。”他说，“开始你只是看到洞，但沿着那段路走下去的习惯太强烈，以至于你禁不住径直走下去。你知道那是疯了，你知道这样会受伤，但你就是控制不了自己！”说到这里，他大笑起来。尽管我很苦闷，但我得承认，这景象确实相当有趣。他继续说：“你的内心正是如此。你看到了那些陷阱，但习惯太强烈了，你禁不住会掉下去。但是，”他忽然戏剧性地停了停，“如果你继续冥想，你会更容易看到这个洞，就能采取一些避免措施。开始时，你会试图从边上绕过，但还是掉了下去。这些都是过程的一部分。但最终，通过练习，你能非常清晰地看到它，轻松地绕过去，继续走路。这样你就能轻松地到达工作的地方。”他又不经意地笑了笑，“然后有一天，你会变得很清晰，变得很清醒，你会发现最初的地方已经没有洞了，但那是下次课的内容。”

多年来，我一直都觉得这个故事很有意义。它多方面总结了冥想的过

程。而这只是一个过程。你每天坐在那里几分钟，并不代表你就能马上掌握了解内心，不再被老习惯绊倒。这并不是说，你不会在某些时刻感到灵光一闪，忽然了解到你在做的事情。但这一过程通常是循序渐进的，每天你都会早一些看到这个洞，而且看得更清晰一些。这样一来，你能努力避免许多让你产生压力的习惯性反应。这就是所谓的有意识，就是绝对清晰地看清内心。

剧院

我们生活中的许多事情都是以好坏来论断的，有利有弊。但在冥想中，没有所谓好或坏，这其中有一个很重要的原因。描述冥想的另一种方式是用“意识”这个词。那么，如果你没有意识，那么你的冥想就是坏的，你就根本没有冥想！不管你是意识到了很多想法，还是没有意识到任何想法，都没有关系。不管你是意识到快乐的感受，还是不快乐的感受，这也没有关系。学习这项技能的目的只是为了更有意识，仅此而已。我的一个师父曾经像念经一样重复着这句。他会说：“如果你分心了，那就不是冥想。只有当你不分心的时候，才是冥想。没有所谓好的冥想和坏的冥想，只有分心的和没有分心的，有意识的和无意识的。”事实上，他曾经把这个比喻为到剧院去看戏。

想象一下，你在看一场多幕的戏剧。你唯一的任务就是坐好、放松、看故事展开。指导演出不是你的工作，走上舞台、开始干扰故事发展也不是你的工作。这可能是一个爱情故事，也可能是一个冒险故事，或者是悬疑故事，也可能有以上所有的元素。这场表演或许情节紧凑，让你透不过气来，也可能节奏平缓，让你放松自在。重点是，不管发生什么，你的唯一任务就是观赏戏剧。开始时或许很容易，但可能故事的节奏太慢，你开

始有些急躁。或许你开始东张西望，找别的东西取乐，或者想想你第二天要做的事情。在这一刻，你对台上的事情完全没有意识。这是学习冥想过程中常发生的事情，所以不用为难自己。除此之外，当你意识到自己的内心游离，你会马上回到戏剧中，继续跟随故事发展。

有时，故事可能特别令人不快。这时，很难不迷失在演出中。可能你甚至开始替舞台上的演员着想。那一刻你或许感觉特别投入，以至于很难克制大叫的渴望，甚至想跳起来为演员喝彩。那也可能是一个振奋人心的故事，故事中充满了快乐与宽慰的情感。那一刻，你或许在演员身上看到了自己一直在人生中寻找的东西。又或者让你想起了一段从前的经历，内心游荡到过去的回忆中。或许你甚至会受到故事的启发，坐在那里开始筹划怎样邀请那个你过去5年中一直都想邀请的人。

当你坐下来冥想时，就有点像是在看这出戏。画面和声音都不是你，同样，这出戏、这部电影也都不是你。这只是在你面前展开的一段故事，你看到了，注意到了，目睹到了，这就是有意识。你自己的故事，你自己的人生，仍然需要方向，需要投入，但冥想时坐在那里观察内心的时候，坐在观众席上才是最好的观看方式。也正是通过练习这种被动观察的能力，你才能体会到做决定、做改变以及完美生活所需要的清晰与自信。回想一下蓝天，那片永远如常的空间。意识不是需要你创造的东西，因为它永远存在，我们只需记得不要遗忘。

虚构的恋人

在我还是一名新的僧人时，我去过几间不对外开放的寺院，但有时这些寺院会向俗世民众开放，让他们参加为期一周的冥想静修。男人住在僧侣的房间，而女人则和尼姑住在一起。每天他们都一起来参加一些冥想课

程。这样的静修通常都在安静中进行,为了给参加者尽力减少分心的可能。对有些人来说,这真的有帮助,但对有些人来说,整整一周不说话,简直是折磨。每天下午,参加者都会去找相对的僧人或是尼姑,报告他们冥想的进程。经过几年,僧侣和尼姑开始发现一些重复的行为模式。当男人和女人走到一起时,眼睛不可避免地开始游离,在此过程中,有时还会引起另一双眼睛也开始游离。这通常都发生在一周开始的时候。这两人开始时很少注意到这种短暂一瞥的意义。男人回到房中,坐下开始冥想。过不了几秒钟,他就会想起那个女人,对自己说:“她一定也在看我。我想我或许要坚持。这太棒了,她对冥想感兴趣,我们就有了共同点。好,等我们能说话了,我就要约她出去。”他已经开始盼望下一次的眼神交汇。

与此同时,在尼姑的房中,那女人会想:“我不知道他有没有看到我?他喜欢我吗?能和敏感到可以照顾自己内心的人发展一段关系真是太好了。”还不到10分钟,“关系”这个词就已经出现在了内心的对话中!这样的模式会持续整整一周,这对男女不时偷偷瞥一眼对方,接着其他的时候就以他们交换的眼神作为养料。我们都这么做过,不是吗?一周结束时,不夸张地说,这对男女说不定已经想到了很远,不仅在内心中约会过,甚至已经结婚、圆房、生了孩子,花时间在想他们要在哪里退休。有些甚至已经离婚!尽管这是他们自己创造的故事,他们还选择加入了一些痛苦与烦恼。但他们还从来没有和对方说过话。这说明,陷入小小的故事、剧情,或者内心中的希望、恐惧中是多么容易。

我们容易被这样的故事吸引,有一部分原因是我们太习惯要做些什么,要参与些什么,因此只是坐在那里看着内心会感到有些无聊,特别是想法很平凡的时候。我们创造这些故事,是试图想让事情变得有趣,是想摆脱无聊。但你有没有和无聊一起待过很久,看清它是什么?它是否只是

一种想法或感觉，想要去另一个地方，想做些不同的事情？如果是这样，那为什么对待这种想法或感觉的方式会不同于你在内心中观察到的其他想法或感觉？正如你所知，体验到一种想法，并不意味着我们就要对它做出反应，或者行动。如果我们一直这么做，会遇到大麻烦。我们其实有能力不把这样的想法太当真。我们只是建立了某些界限，以区分何时需要开始把它们当真。回想一下，是不是有时候你有了某种极端的想法，于是你开始嘲笑这种想法。那一刻你看到的就是一个疯狂的想法，仅此而已。因此我们身体里有这种能力，我们只是应该习惯更寻常地坐到观察者的位置上。

尖叫的男人

我记得听到过一个有趣的故事，一个男人去参观英国的一座佛教寺院。他很急切地想尝试冥想，并且听说可以和寺庙中的僧人、尼姑一起参加早上的集会。因此，经过几番询问，他被带到寺庙的门口，准备进去找一个座位坐下。所有的僧人和尼姑都坐在大殿的前面，而所有的俗众都坐在他们后面。他不想坐得太靠后，于是往前走到大殿的中间。一声锣响，那男人看看大殿中的其他人，想这应该表示冥想开始。他动了几下想坐舒服些（他还习惯坐在地上），然后闭上眼睛，开始冥想。他知道他应该集中注意呼吸，他想应该有一个空荡的内心，但他不知道要怎样做到。事实上，这样子就像是刚开始冥想时的我。

开始时，他坐着不动，努力想要跟上呼吸的节奏。但不管他多努力，他的内心还是不断游离，他开始越来越不安，不耐烦又沮丧。过了一会儿，他太沉浸在那些想法中，这使他在无意中无法再集中注意呼吸。相反，他让自己更加沮丧了。“这样的冥想根本没用。我感觉太糟了。我来的时候

感觉很好，现在却感觉糟透了，这都是为了什么？我太没用了。不管什么事，我都太没用了。我的生活中就不能做一件对的事情吗？我就不能只求坐下来一小时享受下安静吗？这还要持续多久？感觉我们已经坐在这里很久了。我想他们说过这只会持续一个小时。这感觉像是超过两个小时了！”他继续这样想着，用一个想法燃起下一个想法，让沮丧越来越剧烈，也让继续坐在那里变得越来越难。

最终，他到了爆发点。他再也感觉不到观众和舞台之间的距离。他现在（打个比方说）从自己的座位上跳起来，冲向舞台，搞得天下大乱。他变成了自己的想法。他很绝望，无法再控制自己更长时间。他对此全无意识地从大殿中间的座位上跳起来，放开声音尖叫着：“我他妈再也坚持不下去了！”颇具讽刺意味的是，紧接着锣声就响了，代表着一小时冥想的结束。

其中有些很有价值的教训，每个都同样重要。首先，如果你要学习新的技能，需要得到正确的指导。光是想“哦，好，要坐在那里观察自己的内心能有多难啊！”是没用的，因为，正像故事中的男人证明的那样，如果你不知道正确的观察内心的方法，那可能真的会很难。其次，如果你要学习如何冥想，开始时应该慢些。开始时只花10分钟完全没什么不对。事实上，如果你之前没有做过任何类似的事情，那么这已经是一段不短的时间了。就像身体只有经过训练才能跑马拉松一样，内心也需要训练才能坐下更长的时间。这个故事也说明了等待冥想结束是多么危险。通常的经验，也是我们通常会想的是，只要坐着不动，我们就是在冥想，不管我们内心在做什么。但那种潜在的期望，那种等待事情发生的感觉，代表着一种盼望未来的内心，而不是休憩在当下的内心。想一想，如果内心急着想要去未来的时空，又怎么会感觉到休憩在此刻的舒适感呢？

10 天 10 分钟：介绍

我们已经花了一些时间了解最好的学习冥想的方法(还有如何避免一些常见的错误), 现在可以将注意力转移到技巧本身上了。这个 10 分钟练习中有些方面感觉会非常熟悉, 因为和之前你已经做过的 2 分钟练习很相似。尽管你现在或许已经急切地想要开始, 但我还是强烈建议你读完接下来的整个部分, 再坐下来进行“10 天 10 分钟”的练习。尽管第一页看上去已经包含了所有的必要信息, 但这其实只是一个概要——一个要记住的关键点的列表。你在前几次冥想的时候, 可能需要将其放在身边, 以防忘记事件的顺序。但记住, 你也可以访问网站 www.getsomeheadspace.com/headspace-book/get-some-headspace 找到指导。

概要之后是对四部分的详尽解说。第一部分只是一些实际问题, 这部分内容放在这里是为了让你准备好。下一部分是关于驯服野马, 让内心进入自然、舒适的休息的地方。接下来的部分是让你集中注意在呼吸的起伏运动上, 让内心全部解放, 而你只要坐着享受宁静。在最后这部分当中, 你将有意识地努力将这种存在和意识的感觉融入到日常生活以及人际关系中。

10 天 10 分钟：概要

准备

1. 找一个舒服的地方坐下, 后背挺直。
2. 确保你在冥想过程中不会被打扰(关上你的手机)。
3. 定时器设定为 10 分钟。

停顿

1. 深呼吸 5 次，用鼻子吸气，用嘴呼气，然后慢慢合上眼睛。
2. 把注意力集中到坐在椅子上的身体和放在地上的脚的感觉上。
3. 扫描全身，留心哪些部分感觉舒服放松，哪些部分感觉到不适紧绷。
4. 注意自己的感觉——也就是，你当下是什么心情。

关注内心

1. 注意你感受到呼吸起伏最强烈的地方。
2. 注意每次呼吸的感觉，节奏——是长的还是短的，深的还是浅的，粗糙的还是柔顺的。
3. 跟着你注意到的呼吸起伏感觉慢慢数数——1 起 2 落，一直数到 10。
4. 重复以上 5 到 10 次，或者只要你还有时间，可以更长。

完成

1. 忘记所有关注的感觉，让内心随意去忙碌或者静止，过大约 20 秒钟。
2. 将内心带回坐在椅子上的身体和放在地上的脚的感觉上。
3. 慢慢睁开眼睛，感觉好了的时候就可以站起来。

10 天 10 分钟：详解

准备

这部分只是要让你以正确的方式准备好冥想。你会很惊奇地看到，有多少人疯了似的东奔西跑，然后迅速坐下，合上眼睛，准备让内心平静下来。那怎么可能会有用呢？如果你之前内心一直很忙碌，那在你坐下冥想前，会需要更长的时间让内心平静下来。

如果可以的话，在你开始前 5 到 10 分钟就放缓下来，这样就能以良好的心境开始练习。如果有计时器的话，设定好时间，确定接下来 10 分钟不会被打扰。尽管学习冥想时最好是直坐在椅子上，不过你可能感觉更想要躺下。这听起来很吸引人，但你躺下时，会更难找到关注与放松之间的平衡，而且你会发现很容易睡着。如果你真的要这样做，请确保你躺在一个坚硬的表面，手和腿都挺直。你可能还想在膝盖下面放一个枕头，好减轻下背上的压力。

停顿

这第二个阶段是要把身体和内心带到一起。想想你的身体在做一件事情，而你的心在做另外一件事情，这样的情况会频繁出现。可能你走在大街上，而你的内心已经回到了家中，准备晚饭，或者想着电视上的节目。其实身体和内心共同处在同一地点、同一时间的情况很少。因此，这是一个让你进入环境，有意识地感知你的所做之事和所处之地的机会。

通常而言，刚开始时，“停顿”需要大约 5 分钟。随着你对过程越来越熟悉，越来越熟练，你可能会发现不再需要那么长时间，但要注意这部

分不要着急。有人会把停顿当做是可有可无的准备，而不是真正练习的一部分。他们或许在想：“对啊，就跳过这步，进入正题，关注我的呼吸，让我疯狂的内心放慢脚步。”但这样对内心并无作用。想想野马的比喻，开始时，要给它必要的空间，而不是要一下子把它固定在一个地方。停顿就是将野马带入一个自然休憩的地方。

开始时睁着眼，不要盯着特定的物体，只要用柔软的眼神向前看，也要注意视线周围的情况——上面、下面，还有两边。然后，深呼吸5次，用鼻子吸气，用嘴呼气。吸气的时候，试着感受肺部真的充满了空气，胸腔在膨胀。呼气的时候，让这些气息排出。不需要刻意用力呼气，只要让气息排出，想象你是在将一直以来的紧张与压力排出。当你呼气第5次后，刻意慢慢合上眼睛。然后让呼吸回到自然的节奏，用鼻子呼吸。

闭上眼后，你会立即对自己的肢体感觉更加有意识，特别是用坐着的方式。肩膀是向前倾斜的吗？双手和手臂完全支撑在大腿上吗？这时候是让你可以调整好这些的机会，再进行练习。接着，将你的注意力放到身下的椅子与压在上面的身体重量这些肢体感觉上来，也就是你的身体和椅子间接触的感觉。留心分辨重量是刚好落在身体的中间，还是感觉压在了某一边。现在，用同样的方法注意脚的感觉，只要注意脚底与地面之间的感觉。哪个接触的点感觉最强烈？是在脚后跟，脚趾，脚的里面还是外面？这时停久一些，让这种感觉变清晰一些。接下来，对手和手臂的感觉也重复以上过程。感觉引力的重量，支撑在腿上的手臂的重量，还有手和腿的接触。你不需要对此做任何事情，只要有所意识就足够了。将你的注意力转移到每种知觉上，记得要有一些平和的好奇心。

你这么做的同时，一定会有许多想法出现在内心中。这完全正常，你

不需要做任何尝试去改变。只是想法而已。想想公路的比喻。不是要试着让想法停下，而是退后一步，让它们在你完全的意识中来往。况且，在这一阶段，我们注意的是身体感觉，而不是想法或情感，因此，你可以让它们就这样在背景中来来往往。

花点时间，注意一下周围的声音。可以是离你很近的，也可以是另一间房间，甚至是外面大楼的。可以是开过的汽车的声音、人说话的声音、空调机发出的声响。不论是什么声音，你都可以看着它们来来往往。有时你或许会沉浸到某种声音中去，或者参与到某段对话中。这很正常，事实上，当你意识到自己沉浸到某种声音中时，你就又会注意到其他的小声响。如果你住在一座繁忙的城市中，外部的声响通常都被视为某种冥想的阻碍，是阻挡内心进入平静状态的障碍。但事情并不一定如此。开始时，你最好坐在一间安静的房间中，但要有意识地注意声音，而不是和它们对抗，有些很有趣的事情就会发生。如果高兴的话，你可以尝试对你的其他知觉也重复这一过程，比如注意强烈的气味，甚至注意你口中的东西的味道。这样，内心就完全沉浸在身体的知觉中。

下一件事情，是要建立起你身体感觉的画面。先从感到紧绷或是放松的部位的整体感觉入手。这一阶段，我们并非要试图改变任何的感觉，只是建立起一幅画面。这第一次扫描可能会花上 10 秒左右。这就像是你只从外面观察一座房子。但接下来，你需要走进房子，了解一些建筑情况的细节。那么，要做到这点，接下来要花 30 秒左右的时间，扫描全身（从头顶到脚趾），注意身体每个部分的感觉。哪里感觉舒服，哪里感觉不舒服？哪部分紧绷，哪部分放松？在你这么做的时候，很容易会只聚焦在紧绷的部位。事实上，有时甚至或许会感觉只有紧绷的地方！但尽量有条不紊地做下去，扫描全身，注意舒适和不适的地方。别忘了手指、脚趾和耳

朵。你感觉如何？

在你扫描身体的同时，你对自己的想法和感觉也变得更有意识，尽管你并没有刻意地留心关注它们，就让它们在背景中来来往往。当你发现自己分心的时候，发现内心游离，只要慢慢地将注意力带回到身体扫描上，带回到离开的地方。这很平常，可能会发生很多很多次，因此无需担心。如果你真的注意到内心有种强烈的情感，那如果只是认识到这点，或许有帮助。

我们总是沉浸在自己的想法中，忙碌于每天的活动中，常常对我们的情感毫无意识。这听起来似乎并不重要，但如果你意识到自己的感觉，你就能回应那种感觉。而如果你没有意识，你就非常可能发现自己在一天中的某些时候是被动地做出反应。我们都观察过这样的情况，举止温和的商人或者家庭主妇，看上去很平静地站在超市的队伍中，但忽然就失控了。可能他们被手推车撞到，可能他们的银行卡遭到拒付，这样的事情放在其他时候，他们或许会毫不在乎，但因为某些内心的感觉，那种情感溢了出来，最后爆发。

人们总是说，他们不知道如何了解自己的感觉，这也没什么问题。意识到你不了解，这也是一种意识，你重复停顿过程的次数越多，你对内心感觉和心情的意识也越强烈。在这个练习中，情感和身体知觉是得到同样对待的。不管这是你认为快乐或不快、舒服或不舒服的情感。为了达到这个练习的目的，不需要任何的分析或评判。只要留心感觉，了解它，有所意识，这就足够了。

最后，尽管并不是必需的，你还是可以简要地（用5到10秒钟）回顾你生活中正遇到的某些问题。可以是你对某个将要举行的活动感到兴

奋,可以是对刚结束的会议感到不安。或者是和某人的对话让你感到生气,或者是得到的表扬让你感到开心。不管是什么,回想一下,要意识到这就在附近。如果最近这在你内心中占了很大空间,那么可能很难避免它会在练习的某个阶段冒出来。在开始时就对此了解清晰,那么你就建立了一个机制,让这些想法能够出现又再消失,而不用一直反复想着它们。

如我所说,刚开始时,整个停顿的过程要持续大约5分钟,而如果你只有5分钟时间,那么只做这部分练习就行——这就是如此重要。没有经历这一过程,直接跳到下一步关注呼吸是没什么收获的。因此,请确定你花时间完成了这一部分。尽管停顿是冥想本身的一部分,你还是可以在许多其他的情况下运用到。可以是坐在公交车上的时候,可以是坐在书桌前的时候,甚至可以是站着排队的时候。可能你深呼吸的时候不想被察觉,也或者你站着的时候可能不想闭眼。但即便如此,你还是可以用同样的方法练习,并同样体验到内心的松弛感。

关注呼吸

当我们将野马带入自然的休息之处,它还是会感觉些许不安,或者会开始觉得无聊。因此,我们要给它一些关注的东西。正如我说过的,呼吸就是最简便也是最灵活的对象,因此,为了达到练习的目标,呼吸会是首先关注的对象。

开始时,花一点时间(大约30秒)观察呼吸,特别是身体吸入、呼出气息时的起伏感觉。首先,只要注意你身体感觉最强烈的部位。可能是腹部,或者横膈膜附近,也可能在胸腔,甚至是在肩膀上。不管你哪个部位的感觉最清晰,只要像这样花点时间注意呼吸起伏的身体知觉。如果呼

吸很浅，很难辨识，那或许可以将手轻轻放在腹部肚脐正下方。你很容易就能通过手的上下运动感觉到腹部的起伏。然后你就可以把手放回原来的位置，搁在大腿上，然后继续进行练习。

因为呼吸和内心紧密相连，所以你可能并不满意呼吸的位置。有些人可能会觉得这听起来很奇怪，但其实这是一个很常见的现象。人们常常抱怨自己呼吸不正确，他们只能感觉到自己胸部的运动。不过，他们说自己看过书，参加过瑜伽课程，他们学会要用腹部来进行深呼吸。乍一看这很有道理，我们常常把放松的时刻，比如睡在沙发上或者躺在浴缸中，与缓慢绵长的呼吸联系在一起，那仿佛来自胃部。同样的，我们也把焦虑不安的时刻与短促的浅呼吸联系在一起，那仿佛来自胸部。如果你坐下来，体验到就像是不安时的呼吸的那种感觉，你就自然会觉得你哪里出错了。但其实你根本没出错。记住，只有有意识和无意识、专心与分心——在这一练习中，没有错误的呼吸、不好的呼吸。当然，瑜伽或是其他的传统项目中或许有特定的呼吸练习，但这不是我们练习的目的。

如果你生活到现在，又在读我的书，那么我想你在此之前的呼吸一直都是完全正常的。我想，除非你以前做过放松的练习，或者瑜伽，不然，你大多数时候都不会对呼吸这件事有意识。呼吸是自发的，它不需要控制就会自己工作。依靠它的自然本能，呼吸通常就能很舒适地运作。因此不要试图操控，让身体自己去完成。它会自己掌控自己的时间和方式。有时，它在一个地方可能更明显一些，而当你观察时，它又转移去了别处。还有时候，它会整段时间舒服地待在同一个地方，不管是胃部、胸部或者中间的什么地方。你唯一的任务就是留心、观察，对身体自然发生的事情有所意识。

因此,不要尝试改变呼吸的位置,将你的注意力集中在身体的运动上,也就是那种一起一伏的感觉。在做这些的时候,你会慢慢开始注意呼吸的节奏。身体里的呼吸感觉是怎样的?是快还是慢?花几秒钟想想再回答。呼吸是深的还是浅的?你还可以注意下,呼吸是粗糙的,还是顺畅的,紧绷的还是松弛的,温暖的还是冰冷的。这些可能听起来是奇怪的问题,但这些都符合冥想中的平和的好奇心这一理念。这一过程应该会花上大约30秒。

对身体的感觉有了充分的了解后,现在开始关注每一次的呼吸。最简单的方法就是自己默默地为呼吸计数。起的时候数1,落的时候数2。这样一直数到10。当你数到10后,再回到1,重复练习。这听起来要比实际上容易。如果你像我开始时一样,你会发现,每次数到3或4,你的内心就会游离到更有趣的事情上。你也可能会忽然发现自己在数62,63,64……才意识到自己忘了在数到10的时候停下。这两种情况都很普遍,也是学习冥想的必经过程。

此时,你意识到自己已经分心,内心已经游离,于是便不再分心。于是,你要做的就是慢慢将注意力拉回到呼吸的感觉上来,继续数数。如果你记得刚才数到哪儿,那只要继续数下去就行,而如果你忘了,那就从1重新开始。数到10以后并没有奖品(抱歉要这么说),所以,再从1开始也没有关系。事实上,知道每次数到10有多难,这也相当有趣,如果你想笑,那就笑吧。由于某些原因,冥想看起来很严肃,因此很容易一开始就把它当成严肃的事情。但你在冥想中越是有幽默感,越是有玩的感觉,你越是会觉得容易,觉得乐在其中。

这样一直继续数,直到你的计时器告诉你时间结束。但不要马上从椅

子上跳起来。还有一个很重要的部分没有做。

完成

这部分通常被人忽略，但这却是练习中最重要的部分之一。当你数完数，就让内心完全解放。不要试图做任何控制。也就是说，不要再关注呼吸，也不要再专注于数数，或者任何其他东西。如果你的内心想要忙碌起来，就让它忙碌起来。如果它想要安静，而又刚好没有任何想法，那就让它去安静。不需要任何努力，不要控制，不要任何审查，就让内心完全自由。我不知道这是个绝妙的建议，还是个可怕的建议。无论如何，就让你的内心放松 10 到 20 秒，然后结束冥想。有时做完后，你会发现你的想法比专注呼吸时还要少。“怎么会这样？”你可能会问。如果你再回想一下那个尚未被驯服的野马的例子，给它一些空间，它会感觉更舒服，更自在，也就会更少造成麻烦。但当它被紧紧拴牢，它就会开始踢腿。因此，假如你能将那种宽阔的感觉融入你专注呼吸时的技能，那么你会真正开始从冥想中有所收获。

让内心自由徘徊一小段时间后，慢慢将注意带回身体的知觉上。也就是让内心回到身体感觉上。再次注意身体和椅子间、脚和地面间、手和大腿间的牢固接触。花一些时间注意声音，任何强烈的气味或者味道，让自己慢慢地着陆在每种感觉之间的接触与意识之上。这能让你完全回到你所处的环境中。先慢慢睁开眼睛，花点时间再次适应，重新专注，对你周围的空间产生意识。然后，想着要将这种意识和存在的感觉带入接下来的时间中，慢慢从椅子上起身。想清楚你接下来要去的地方，要做的事情，这会让你保持这种有意识的感觉。可能是要去厨房泡一杯茶，也可能是回办公室坐到电脑前。不管是什么，重要的是，内心要足够清晰，这样才能一

直以饱满的意识体验每一刻。

研究发现

1. 冥想能改变你大脑的形状

蒙特利尔大学的研究者发现了冥想者和非冥想者在体验到痛苦时,大脑的不同反应。科学家发现,冥想者大脑中调节痛苦与情感的部分要比非冥想者的厚。这很重要,因为这块区域越厚,对痛的感觉就越弱。这种潜在的对大脑的改变被称为神经可塑性。这表明,当你坐着冥想时,你不仅改变了自己的看法,也可能同时在改变你大脑的生理结构。

2. 内观能改善生活的质量

在一项随机对照研究中,研究者发现,在预防抑郁症复发方面,以内观为基础的方法比药物治疗更有效。当然,有些情况下,药物治疗是有必要的,但这项研究却提供了一种有趣的解读。在6个月中,75%的运用内观练习的人完全停止了药物治疗。研究者还发现,他们抑郁症复发的可能性更小。不仅如此,他们还感觉,相对于药物治疗,他们的生活质量得到了更明显的改善。

3. 冥想能帮助清理皮肤

马萨诸塞大学医学院的一名医学教授着手研究冥想是否会影响牛皮癣的恢复,结果表明,这种可以治疗的皮肤病与心理压力有很密切的联系。冥想对其他与压力相关的皮肤问题同样适用,研究发现,冥想者的皮肤清理速度是非冥想者的4倍。

4. 内观能减轻不安与抑郁

在对 39 项不同研究进行综合分析后，波士顿大学的研究者调查了内观在治疗病人的不安与抑郁症状方面的有效性。他们发现，冥想对于多种疾病的症状都有显著的改善效果。研究者总结说，冥想的益处相当大，因为冥想者更容易学会如何应对困难，因此在生活中更少体验到压力。

5. 冥想能帮助提高受孕概率

牛津大学近期的一项研究，在调查了压力对 274 名 18 至 40 岁健康女性的影响后，发现压力会降低女性受孕概率。该项研究负责人表示，像冥想之类的技能，对消除生育能力减退迹象可能是有帮助的。

融 合

在缺少意识的地方，想法占领了全部。我们要做的是修炼内心，如果你一直沉浸在自己的想法中，如何感到快乐？内观，就是在当下，对你所做的事情和你所处的地方有意识。通过冥想练习，你能对生活中的细节有所意识。在平凡的日常活动中，感受此时此刻的样子，这就是所谓的内观，身处当下，保留意识。

我一直以为，冥想就是要坐着合上眼睛才能完成。因此，当我来到第一座寺院后，我不仅看到了盘着腿坐着的冥想，还见识到了走着、站着甚至是躺着的冥想，那时我相当震惊。如果你像我一样，你一定正在想：“噢，太棒了，躺着的冥想就是我要的！”——不过我很抱歉地说，事情并非如此。尽管躺着冥想你还是会有许多收获，但是如果你是笔直坐在椅子上练习，效果会更强。这4种冥想的姿势不是让我们选择喜欢的冥想方式，而是为了要了解内观。回想一下前言中的话，内观就是享受当下、“在此刻”，不分心，在当下，而不是迷失在思想中，也不困顿在情感里。通过在4种姿势下学习冥想（想想看，我们总是在其中一种姿势的状态下，除非是在从一种姿势到另一种姿势的变换过程中），我们同时也学会了4种姿势下的内观。

很容易就得出结论：“太棒了，但我打赌，坐着冥想才会真正有奇迹发生。”因此，为了让你明白每种姿势在冥想修炼整体中的重要性，我就以这座寺院的日程安排为例来说明。

我们凌晨2点45分起床，3点开始冥想。早晨5点吃早饭，11点吃午饭，下午有一次短暂的茶休。（按照这座寺院和其他许多佛教寺院的传统，我们过午不食，因此通常不吃晚饭。）最后我们在晚上11点上床睡觉。你或许已经在计算，这样其实能保证每天约18个小时的时间在做正式冥想练习。在这18个小时中，一半时间是在走着或站着冥想，另一半时间是坐着冥想，每种方式交替安排。这就是它们的重要性差别。

至于水平的冥想，那只是为了睡觉（或者是在你身体不舒服，无法坐直冥想的情况下）。这样睡觉的想法，是因为如果你躺的姿势正确，并且保持正确的内心态度，那么一些意识是可以维持整晚的。事实上，这点非

常重要，以至于师父每天早上问我的第一个问题总是：“你早上醒的时候是在吸气还是在呼气？”对于这个问题，起初我总是耸耸肩作为回答。试试看，这并没有听起来那么简单。不过，经过一些练习，你会惊奇地发现你很快就能对这样的细节有所意识。

我清楚地记得，我第一次了解到如此关注身体的全部含义时候的样子。冥想通常就是这样，那一刻总不会是在正式的练习中，而会是稍后我走在路上的时候。直到那时，我才体悟到内观的概念，但却并没有真正明白它的全部潜在的可能性。我走在路上，就像你也会的那样，只是在以走路的方式冥想（书中接下来会提到），我忽然想到，百分之百投入到走路的过程中，体验身体的知觉本身，我似乎没有感觉到任何想法。如果我真的投入到某件事情中，我就不会同时做任何别的事。因此，我没有试着忽略或是阻止想法，它们是自己自然减少的，因为我的内心在关注别的地方。

这一发现初听起来对你来说也没什么超乎寻常。事实上，这听起来似乎很显而易见。但如果真的这么显而易见，那我们一定一直会这么做，因为，只有当我们沉迷于各种想法时，我们才会感觉到压力。因此，对我来说，就是看清了内心同一时间只能在一个地点。当然，有时因为它从一个地方到另一个地方移动得太快，以至于给人感觉像是同时出现在了不止一个地方，但这只是一种错觉。事实是，在当时的情况下，我把百分之百的注意力都集中在走路的身体知觉上，内心不再迷失于想法之中。我对这一想法感觉很激动，仿佛看到了我的新生活会如何精彩，永远活在当下，永远不因思考而分心。其实，当我被这样的想法俘虏，过不了几分钟，我就失去了所有的意识感，又再次迷失在想法中！正如我之前说的，我想最好还是把洞见当成是滴入水桶的水滴，而不是什么会瞬间改变生活的霹雳。

行为的内观

尽管要做到内观需要持续的努力，但就像冥想的技能一样，需要的是不费力的那种努力。要努力的只是记住，当你发现自己陷入想法与感受中时，那一刻要把注意力带回到关注点上来。不论关注点是你在吃的食物的味道，还是你开门关门时手臂的动作，还是你坐在椅子上时压在上面的身体的重量，或者是你淋浴时水接触皮肤的感觉，或者是你锻炼时心跳的声音，或者是你触碰到你的婴孩时那种肢体的感觉，或者是你刷牙时牙膏的气味，甚至可以是喝水时那个简单的行为。意识能够运用到每一样小事情上——无一例外。它可以是被动的或主动的活动，室内的或室外的，工作或玩耍，独自一人或者和别人一起。

如果你刚接触内观，那么这一开始听起来有些混乱。我经常被问到，这是不是说，以后他们就要闭着眼走在街上，同时观察自己的呼吸。首先，千万不要这样！你很可能会走到车子正前方。其次，我们现在讨论的是泛指的內观，而不是某种特定的冥想，所以没必要闭上眼，没必要集中注意在呼吸上。还有，内观就是在当下，对你做的事情和你所处的地方有所意识。你不需要做任何与平常不同的事情。你唯一要做的就是要有意识。而最容易做到这点的方法就是有一个关注的点。每次你发现内心游离，只要将你的注意带回到原来的关注点。

我最喜欢举的一个例子是刷牙。这是个熟悉的活动，关注点也很明显，而且持续的时间也不过几分钟，你很可能可以在这段时间中保持有意识的状态。当然，这不是像人们平时刷牙的样子，匆匆了事，同时又想着接下来要做的事情。这两者的差别需要体验过才能完全理解。试试看，感觉如何？你可能感觉最容易的方法是对一种身体感觉保持意识，并将此作为自

己的关注点。因此，这可以是牙刷刮擦牙齿发出的声音，或者是手臂震动时的身体知觉，或者是牙膏的味道和气味。一次只关注其中的一种对象，这样内心就会开始感觉更平静。而在这种平静的状态下，你很可能注意到自己有漂向某种想法的倾向，又或者是匆匆地想要进行下一件事。可能你会注意到自己刷牙时用的力气太大或者太小。甚至你可能会感到无聊。但这些观察都有各自的用处，因为它们会向你展现内心真正的样子。这种增强的意识感就是拥有一个稳定的、平静的、专注的内心，和一个感觉失控的内心之间的差别。以喝水为例，不要匆匆一饮而尽，而是要花时间留心那段体验。说真的，你上一次真正品尝一杯水是什么时候？你拿起水杯时，可以对杯子的温度和材质有意识；你可以对手靠近嘴的动作有意识；你可以对水入口时的味道和口感有意识。如果你真的在聆听自己的身体，你甚至可以跟着水流下喉咙，流到胃部。如果你注意到内心在其中哪个环节开始游离，只要将注意力带回到喝水的过程中就行。

你将这一方法运用到实际情况中时会发现，它有一种抚慰内心的效果。你不仅能感受到每一件当时在做的事情（真正地享受生活），而且会感觉非常恬静。伴随恬静而来的自然还有清晰。你开始能看清自己的想法和感受的模样和原因。你开始注意到内心的模式和趋向。而这就让你有了选择如何生活的权利。不用再被有害的、无意义的想法和情感破坏，你可以用你喜欢的方式做出回应。

另一个常见的问题是，如果别人在场，该怎么办？有人陪着你，你却注意别的东西，这难道不失礼吗？这个问题总是让我发笑，因为这表示，通常我们都很专注别人的言语、感受和情感，而可能没有时间关心别的事情。不用说，情况极少如此。我们总是分心于我们自己的想法，甚至可能没怎么听别人说的话。比如，你和朋友一字走在大街上聊天。尽管走路是

一个相对自发的行为，你还是需要一定量的意识来避免撞到其他人，或者走到车流中去，等等。在这些需要意识的时刻之间，你的注意力能够轻松地切换到应对朋友，听他说话这件事上去。这并不是说你给他们的注意力要比平时少，只是说，你的注意力在按要求从一件事情切换到另一件事情——在这个例子中，是从对周围环境的意识转移到听朋友说话及和他交谈这件事的意识上。对于经过的想法和感受的意识可能不如你坐下来进行冥想练习时感觉到的那么精确——至少开始时如此，但重要的是运用意识的动机。你越是经常运用意识，意识就会变得越来越容易，越来越精确。通过内观，这实际上是将你和其他人一起“带回房间”。一位来诊所就诊的女性说，通过将意识用在自己的婴孩身上，她感觉仿佛她真的在花时间陪孩子。她说，先前，即便她和孩子在一起，但她的内心却在别处。但通过内观，她现在真的能够体验到在一起的感觉。这给我们其他关系带来的启示是巨大的。想象一下，让别人给自己完全的、专注的注意力，这种感觉如何？想象一下，你也以同样方式回报，这样如何？

没时间的僧人

因此，内观的美妙之处在于，你不需要挤出额外的时间进行联系。它就是要修炼你的内心与当下的行为相符，而不会迷失在别的想法中。这回答了一些声称自己没有时间修炼内心的人的问题。很久前，我听说过一个美国的冥想师父在泰国削发为僧进行修炼。他去的时候是 20 世纪 60 或 70 年代，和当时无数人一起踏着嬉皮之路去了亚洲。在他的旅行中，他对冥想越来越感兴趣，并决心要用全部时间来研习。他前去拜访泰国最有名的一位师父，在寺院中安顿下来，开始修炼，最终成为一名僧人。那是一份在许多方面都很严格的修炼安排表，白天是交替的正式冥想练习和工

作。他们每天要对着当地的东西冥想 8 个小时。

如果你没有住过寺院、尼庵或者隐修所，那么 8 个小时或许在你听来是很长一段时间。但在这些修炼中心，这其实是相当短的时间。当然，剩下的时间也都是花在内心修炼上，只是以内观的形式，将意识运用到日常生活的琐事中去。因为那时去往亚洲的旅游路线已经颇具规模，许多西方人也来他住的寺院参观。有些人会住上几周时间，然后继续他们的行程。他们住在寺院时，难免会和同住的西方人交谈。就是在这些交谈中，他得知在邻国缅甸的寺院中，里面的僧人每天有 18 个小时的正式冥想修炼。他充满热情，想要在冥想上有迅速进展，于是开始认真考虑要不要搬走。但他感觉很挣扎，因为他跟随学习的师父太有名望，太受尊敬。

他和离开的想法角力过程中，几个月过去了。如果启蒙是他的目标，他显然更可能选择去缅甸的寺院中每天冥想 18 个小时。现在，他有太多不一样的工作要做——打扫、拾柴、补衣服等——他感觉根本没有时间冥想。此外，他感觉修炼很艰难，怀疑是那些工作在干扰他的进程。后来，他去见他的师父，告诉他自己要离开。他私下希望师父能感觉到自己的投入与专注，能给他一次机会留下，额外多做些冥想修炼，但他的师父听到消息只是平静地点点头。

这位僧人有些被师父看似冷漠的反应激怒，感到一丝失落。“可你不想知道我为什么要离开吗？”他问。“嗯。”师父依然平静地回答，不为所动。“那是因为我们在这里没有时间冥想。”他自问自答，“在缅甸，他们每天坐下冥想 18 个小时，而我们在这里每天只有区区 8 小时。如果我每天做的只是烧饭、洗衣、缝缝补补，我要怎么进步呢？在这里没有时间！”据说，师父认真地看着他，但脸上却带着笑容问他：“你是想告诉我你没

有时间进行内观？你是想要告诉我你没有时间有意识？”此人太沉浸于自己内心的对话，开始并完全没有理解其中的意思，就回击道：“正是。我们就是一直在忙工作，没有时间练习。”师父笑了笑。“所以，”他回答，“你是在告诉我，你扫庭院的时候，没有时间意识到扫地这个动作？你在熨烫僧袍的时候，没有时间意识到熨烫这个动作？修炼内心的意义在于增强意识。不管你闭上眼睛坐在寺院中，还是睁着眼睛在扫庭院，你都有同样的时间这么做！”

此人完全陷入了沉默，意识到自己对内心修炼的误解。像很多人一样，也包括我在内，他认为只有完全静止地坐着冥想，才能修炼内心。但内心修炼要比这灵活得多。内观练习告诉我们如何将同样的内心状态运用到我们做的每一件事上。不管我们过着一种充满体力劳动的生活，还是一种坐着不动的生活，我们都有同样的时间对我们骑自行车产生意识，对坐在家中的椅子上产生意识。也不管我们做什么样的工作。我们都过着同样一天24小时的生活，因此我们都有同样的时间来修炼意识。不管我们是对生理感觉有意识，还是对情感、想法或者想法的内容有意识，这些都是意识，并且总是有产生意识的时间。

连点的日子

还记得你刚上学时候的连点图画吗？那种通过许多小点画出的图画。事实上，这些点离得太近，你要做的只是将它们连起来，让自己感觉仿佛是创造了一幅大作。这种连点的想法就是来证明为什么内观要比每天一次的孤立的冥想练习更有效的一种简单方法。拿一张白纸，试着慢慢地画一条直线。即便你的眼睛再好，我猜中间还是会有一些颤抖的地方。如果你

的手不稳，这样颤抖的地方会更多。我们假定，这条线代表你一天中意识的持续性。当你有意识的时候，你会感觉平和、专心、有方向。但记住，即便你可能心情并不快乐，但你还是要对情感周围的空间有所感觉，有更深的看法，还要有稳定的情绪。然而，就像你画在纸上的线一样，对大多数人来说，这种持续的意识很容易看起来非常不稳定。

或许你醒来时感觉很好，以为是周末。但接着你意识到其实是工作日，于是陷入郁闷中。你从床上起来，绊到脚下的猫咪，大声咒骂着走进盥洗室。吃完早饭，你精神振奋了一些，开始觉得这毕竟也不是个糟透的日子。然而正要出门时，你收到老板的邮件，让你晚上加班。“又是我，”你想，“总是我。”走出屋子，狠狠关上大门，心里默默咒骂着。当你来到公司，发现不只是你，每个人都要求加班，你终于感觉好些。然后你发现了桌上的大盘蛋糕。你微笑起来，感觉到一阵渴望。“一定是有人生日，”你心想，“等茶休的时候吧。”然后你开始想着蛋糕。你最近在减肥，而且坚持得很好，你真的要吃蛋糕吗？接着你又想，你最近正试图对自己好一些，那么或许你应该吃这块蛋糕。你感到很犹豫。你想要吃蛋糕，你不想要吃蛋糕。于是一天就这么过去，始终深陷在周围发生的事情起伏中。始终不变的是，你的想法决定了你的感受。在缺少意识的地方，思想占领了全部。

现在试着想象另一种情况。这次想象这张纸上有许多小点，从一边延伸到另一边。每一点都离下一点非常近。现在，试着同样画一条直线。我猜现在要容易多了。你要做的只是专心从一点画到下一点。你不用一直想着纸的另一边，只要想着到达下一点的那几毫米就行。忽然，画一条直线变得没那么难了。如果我们沿着这个直线的类比继续下去，如果这条线代表了你一天中的意识感觉（因此你的情感是稳定的），那么这显然是一个非常好的消息。

不要光想着只在每天早上 10 分钟的冥想练习中做到内观（然后试图想要它延续接下来的 24 小时 50 分钟直到下一次冥想），试着开始把内观当做你可以运用到一整天中的事情。记住，其目的就是要让你将全部注意力集中到你在做的事情上，不管什么时候。也就是说，不可以再想着别的地方，做别的事情，或者希望事情和现在有什么不同（所有这类想法通常都会让你感到压力），因为你会沉浸在每一件你做的事情中。

因此，当你发现那是一个工作日，不要陷在你的坏心情中，相反，看着你对这一发现的反应，看着这种感受来了又走。绊到了猫也不用破口大骂，或者责怪你的小猫朋友，弯下腰看下它是不是安好，关心一下猫的健康，而不是你自己内心的沮丧。用这种简单的利他行为忘掉沮丧，重新开始新的一天。事情就这样继续，从一个活动过渡到下一个活动，带着目标，带着关注，带着意识。

分心的人

这种对每一个新的时刻都保持意识、保持清醒的想法其实非常令人激动。要过自动驾驶式的生活，让日子一天一天、一年一年过去，实在是太容易了。一段时间之前，有一个人来诊所找我。不是因为医生推荐他来，也不是因为他患有某种精神疾病——他说自己感觉到和周围的时间越来越隔阂，他越来越陷在工作的想法中无法自拔，不知道该怎么办。这不仅影响了他内心的感受，还开始影响他的人际关系。他说，他的妻子受够了他从来不听她说的话（他证实确实如此），他的孩子们总是抱怨他从来不在身边。事实上，有一个孩子最近告诉他，就算他在，也感觉他的脑子去了别的什么地方。这句话成了压垮他的最后一根稻草。听到自己的孩子这

么说他很伤心。可想而知，他感觉很不安，他担心如果他不做些什么来改变这种情况，那么家庭的破裂将在所难免。

在最初的几周时间，我们一起为内观建立了强大的基础，具体说就是冥想的要素，每天花 10 分钟让内心安顿下来。开始他对这一想法不以为然。“我已经觉得很难找出时间陪家人，怎么还能多腾出时间给自己呢？这样难道不自私吗？”这是一种常见的观点，但如果你想一想，事情并非如此。我解释道：“你要做的是修炼内心，让你真正和别人在一起。如果你一直沉浸在自己的想法中，又如何感到快乐，以及与他人的联系呢？因此，这不是从你的家人那里夺走东西，而是在给他们东西。你会给他们一个更好的丈夫，一个更好的父亲，一个真正和他们在一起的人。”只用了大约一周时间，他就体验到了那种非常直接、真实的联系。事实上，他第二次来时就满脸笑容，他骄傲地说：“我不会再整周对孩子们大呼小叫了！”

到第三周时，我强烈建议他学习走路冥想。不是那种正式的很慢很慢的类型，而是在外面以正常速度行走时保持内观。这通常就是真正理解内观的时刻，你会开始感觉到修炼内心绝不只是坐在那里合上眼睛而已。我们一起绕着街区走了几圈，我一边向他解释这一技巧，然后让他自己去做一个简短的练习。练习的第一部分是在非常安静的街上进行，那里更容易集中精神。第二部分在一条非常繁忙的马路上，有许多车辆和行人。10 分钟后，他走完回到诊所。

“我住在附近已经有 15 年了，”他说，“几乎每天都走过这条街。但这是第一次，真的第一次，我‘看到’了这条街。我知道这听起来很可笑，但这是真的。这是我第一次注意到房子的颜色，车道上的汽车，鲜花的芬芳，鸟儿的啼鸣。”但他接下来说的话才真正让我感动。带着一丝真诚的

悔恨，他说：“我这辈子都去了些什么地方？”

我们有多少人是过着这样的生活？在对过去的回忆和对未来的规划中蹉跎。对当下发生的事情完全没有意识，对周围的生活完全不曾留心。当下的此刻感觉太普通，以至于我们漠不关心，可是这正是它与众不同的地方——我们很少感觉到此时此刻本来的样子。和生活中的其他东西非常不同的是，你不需要去别的地方去找它，也不需要做任何事情去创造它。它就在那里，不管你在做什么。那是在你吃三明治的时候，在你喝茶的时候，在你洗碗碟的时候……都是平凡的日常活动。这就是所谓的内观，身处当下，保有意识。

变戏法的僧人

我做僧人的时候，有许多事情是不允许做的。嗯，是的，那个显然是不允许的，但还有别的禁忌。住在寺院中很好，因为日子都有条不紊，你总是忙着冥想或者其他什么工作。因此，你不会坐在那里想，如果你不是僧人，你会做什么。此外，你周围的每个人都在做同样的事情，因此没有什么让你来作为生活的对照。但如果你住到寺院外面，就失去了这种有条不紊的生活，生活变得有些复杂。事实上，生活变得同样需要参加那些，该怎么说，同样有益的活动。当时，我在莫斯科的公寓很旧，是在苏联时期建的。我在那里的第一个冬天，我还没有学会用报纸和玻璃纸给玻璃加护，窗户的里面也结着厚厚的冰。只有个别的墙体上，墙纸没有剥落，一些金属从混凝土天花板上刺出来。但房子的位置却大大地弥补了这些缺憾。那是城市西北边一座大湖边，以清新的空气和沙滩闻名。

身为僧人，我显然不适合晒日光浴，不过在炎炎夏日，我还是经常去

湖边的公园变戏法。“你没搞错吧。”我听到你说了。“你是说晒日光浴不合适，但像小丑可那样表演戏法却是可以的？”好吧，是的，可也不完全如此。在正式的冥想练习以外，找一项有趣的活动放松当然是可以的，而对我来说这项活动就是变戏法。我想我可以坐在房间里整日整日地冥想，但想要动一动的渴望还是时不时会变得强烈。于是我就去变戏法，经常一次就玩上几个小时。我觉得变戏法这件事完全真实地呈现了我的冥想。这像是对我内心所发生的事情的外部投射。如果我的内心很紧张，太过专心，那么变戏法用的球就会掉落。而如果内心很松弛，我又没有太过集中精神，那我也会把球掉到地上。因此，这一集中与放松的平衡也反映了冥想后带来的内在平衡。我想这就是许多人所谓的“现场感”，你一定也在某个时刻亲自体验过，或许是在运动的时候，绘画的时候，烧饭的时候，或者进行某项其他活动的时候。

有一天，我在同时抛 5 只球。如果你玩过杂技，你会知道，每多 1 只球都需要更长时间去掌握。比如，如果你学会抛 3 只球用了 1 周，那么要学会抛 4 只球可能需要整整 1 个月，然后 5 只球可能需要 6 个月。我当时学习抛 5 只球已经几个月，基本上能够随意就让它们停留在空中。但动作还不够漂亮。我的内心还在努力，疯狂地想要试图纠正每只球的起落，甚至到了吹毛求疵的地步。确实需要真正的放松和自在才能让小球平滑地、流畅地旋转。有一次我忘记了要用力。听起来很怪，但我就是忘了。开始变戏法前，我暂时想到了别的事情，因此没有平常那种努力与期待。我就把球扔起来，开始玩。结果却很不同寻常。其实，如果这发生在《黑客帝国》中，那完全没有什么不对。那就像是一种时间的扭曲。当然，我有过 50 分钟的冥想感觉却只有 5 分钟，但更常见的是，5 分钟的冥想让人感觉像是 50 分钟的，但我从来没有在日常活动中看得这么清晰过（如

果你还把变戏法当成是日常活动的话)。那一刻，我好像拥有了全世界的时间。小球就仿佛悬停在了空中。我完全有时间看清它们中的每一只，想好要如何将这只移到左边一点，将那只移到右边一点。这就好像有人按下了慢放按钮，真是件不寻常的事情。当我的内心不再那么忙碌，我试图看清每个小球，似乎控制每个小东西都有难以置信的足够时间与空间。因为我们平时在生活中也如此忙碌，这或许是一件需要思考的事情。这并不是说，你不可以快速地做某件事情而又同时保持内观——你当然可以。只是说，身体迅速运动和内心匆忙是两件不同的事情。

有耐心的瑜伽练习者

似乎应该用一个我从一位师父那里听来的故事来结束这一部分。这乍一听或许和日常生活并没有多大关系，但其实对内观的精神有很大启发，它可以告诉我们如何运用冥想，以及其中的精华有多么容易错过。这个故事的主角是一位西藏的瑜伽练习者，他在练习一种特殊的冥想技巧，是以锻炼耐心为基础的。世界上还有不耐烦的瑜伽练习者？真的吗？是的，缺乏耐心的情况很普遍。不管你是因为刚出生的小孩而晚上失眠的父母，还是等火车的人，或者是坐在山尖追寻启蒙的瑜伽练习者，每个人都或多或少体验过没耐心的情况。

这位瑜伽练习者对自己的不耐烦越来越有意识，于是前去找师父，得到了一些特定的冥想技巧的指导。于是他跑到山里，住进一个山洞，开始练习。如果你很疑惑他一个人在山上要怎么生存，那么，其实那里有一套完备的扶助系统，当地人会时不时运一些基本的食物储备到山上。这样，瑜伽练习者就能尽量远离潜在的分心事，又能够得到他人的帮助。于是，这位瑜伽练习者找到了一座不错的山洞，开始着手寻找他与生俱来的耐

心，师父告诉他，就在那里。几个月过去了，瑜伽练习者依然在继续冥想。当地的村民都很惊奇。

不久之后，一位师父来村中探访。他在当地很有名，也很受当地人尊敬，村民们急切地想告诉他，他们这里有一个人在山洞中刻苦修炼。这位师父很好奇，问他们能不能去探访这位练瑜伽的人。开始时，当地人说不行，那是一个很严格的隐修地。但因为这位师父的坚持，也因为他受到的爱戴，他们最后告诉了他山洞的方向。当这位师父最终爬到山洞前，恢复了呼吸节奏后，他向黑暗中看去，找寻那位瑜伽练习者。他看到那人坐着冥想，咳嗽了一下，想让他知道自己的存在。那人没有动。于是，师父又咳嗽得大声些。这次，那位练瑜伽的人睁开眼看了看是谁，但因为没认出师父，于是又再次闭上眼，什么话都没说。师父不知道该怎么办。他不想打扰此人，但同时，他又很想多了解一些他的耐心修炼。

于是，接下来师父咳嗽得更大声，说道：“对不起，抱歉打扰你，但我能占用你一点点时间吗？”练瑜伽的人没有说话，但似乎对他人的入侵感到有些不安。师父又重复了他的请求。这次他的眼睛睁开了，终于开始说话：“你没看到我在这里冥想吗？我有很重要的耐心练习要完成。”“我知道，”师父说，“这就是我想要和你谈的。”练瑜伽的人深深吸了口气，然后叹了一口气：“拜托，让我一个人待着，我不想和你说话。”他合上了眼，回到自己的冥想中。师父没有放弃，继续努力和他说话。“可这就是我要和你谈的。”他说，“我听说你在练习中取得了很大的进步，我很想听听你的经验。”这次瑜伽练习者真的快要爆发了。他一路走到山里来想远离分心的事，可现在他又要应付这个不认识的人。他委婉地告诉师父该往哪里去，只有很少提到下山的话。

师父还是在山洞外呆立了几分钟，才决定最后试一下。他对练瑜伽的人说道：“告诉我，你从冥想中学到了什么与耐心有关的内容？”那人再也无法抑制自己，从座位上跳起来，从地上捡起一些碎石头，朝站在山洞入口的人用力掷去。他终于用力大声尖叫道：“你一直这么打扰我，我要怎么对耐心进行冥想？”他非常生气，一直扔石头想赶走师父。当他的石头终于扔完，师父回过头最后说了一句，“所以，”他满脸笑容地说，“我看你对耐心的冥想进行得很好。”

冥想无疑是内观练习重要的基石。想要练习日常生活中的内观，而又不进行每天 10 分钟的冥想练习，就有点像是在松散的沙砾上建造房屋的地基。这确实可以，但却完全比不上在坚固的土地上建造的要稳定。不过，话反过来说也是一样。如果冥想不能改变你平时生活时的感受与行为，那又有什么用呢？记住，获取更多头脑空间的意义在于让你和周围人的生活变得更舒适。如果得来的那些快乐与宁静在你接触到第一个人的时候就打算要失去，那并没有什么意义。试着把冥想当做你接下来 24 小时要操作的平台。那种宁静的感觉能够让你灵巧地应对状况，只要你保持意识。但如果你太沉浸在自己的故事中，你就会失去所有的意识，那样你或许会发现，你和那个练瑜伽的人一样，反应很冲动。

日常生活中的内观练习

尽管每天坐十几分钟练习冥想技巧是很棒的感觉，但只有当你将内观的理念运用到日常生活中时，它才真正起作用。在这一部分中，我总结了一些我认为最好的日常生活中的内观练习。其中包括吃饭、走路、锻炼和睡觉时的内观。像之前一样，或许你很想直接跳到最后的技巧部分，但这些练习绝不仅仅是一些简单的指导步骤。相信每个项目的介绍和故事都会

传达出这一技巧的风格，而同时又能展现出其充分的可能性。

吃饭时的头脑空间

你通常真的在品尝自己吃的食物吗？大多数人只会关心最初的几口，确认他们吃的是自己认可的东西，然后就进入了吃饭的半意识状态。我并不是说某种半昏迷状态，而是陷入了某种其他的活动，比如思考。因为在盘子上前后移动刀叉，或者用手把三明治送到嘴中并不是特别复杂的活动，我们已经养成了不用思考就能完成这一系列动作的能力，就像我们走路一样。

对于喜欢同时进行多项任务的人，这可能听起来就像是梦想成真。这意味着，我们可以一边坐着吃东西，一边看报纸，同时操作电脑，打电话，或者心里预先计划起晚上或周末的安排。同样，晚上下班回到家，感到很疲惫，却已经想到了明早要早起，或者是要让孩子上床睡觉。结果便是，以最短的时间准备晚饭，以最短的时间烧完，然后又以最短的时间吃完。这还不如直接在回家路上买些快餐，然后在踏进门之前就吃完。我并不是说这有什么不对，这本书的目的不是告诉你该吃什么，该在哪儿吃，该怎么吃。那由你自己决定。但我想要简要解释下内观与冥想能够给吃饭这一简单的行为带来显著的益处。

五星级寺院

和我们大多数人经历的迅速就餐不同，寺院中的用餐时间通常是平静的、庄严的，当然还是有一些例外。当你没有什么别的东西可以关注时，食物便有了不同寻常的重要性，其他生活中平凡的事情也是如此，比如喝

茶、淋浴。这些事情在寺院的传统中都被称为“感官愉悦”，一般来说，我们都应该尽量避免过度沉溺其中。这些都应该视为额外的内观训练项目，而不是应该沉溺的奢华享受。然而，我想，不言而喻的是，这种生活方式是寺院特有的，你不需要排斥生活中的简单快乐，并以此从冥想中受益。

我住过的一座西方寺院（又是有高墙的那座），有自己独特的用餐方法，就像它在其他方面也有独特方法一样。我到达的第一天，被要求写下自己最喜欢的食物和饮料。“喔！”我想，“这太棒了。简直是座五星级的寺院。”我还被要求写下自己最不喜欢的食物和饮料。我又想，“喔，这太周到了。”他们甚至一天吃三餐，晚上也有晚餐。我感觉像是来到了佛教寺院中的四季酒店。于是，你也许可以想象晚饭端上来时我有多失望，很多都是我写下来的不喜欢吃的东西。事实上，我仔细看了一下盘子里的食物，几乎所有东西都是我写过的。是哪里搞错了吗？或许是我把两张纸搞混了。

结果完全没有搞错。事实上，问这些问题的目的只是要确保我们不会沉溺于自己喜欢的食物。另一个目的是要确保我们“有机会仔细观察体验厌恶的感觉”。食物似乎也没那么糟，饭后还有咖啡。据我所知，咖啡一直是有人喜欢有人恨，而我真的很讨厌。当然，咖啡闻起来很香，但口味却很糟，我最讨厌的是喝完神经感觉到的敏感。可现在这群僧人在我上床前给我端来这么一大杯。不只在喝的时候我感觉到恶心，我整夜都很兴奋。并且，我很快就发现，这样的事情在我逗留期间将规律性地反复发生。我想几个月后翻墙逃走理由越来越明显了。但事情还是有好玩的一面。每天吃完三餐什么都不做，只管一屁股坐在地上冥想，因为意识到不想让自己变成一头鲸鱼，我在不想吃的东西里写上了巧克力、饼干和蛋糕，认

为这样能够让自已的饮食比较健康。我并不知道这却成了我的“必食”清单上的内容，于是我每天晚饭后都能吃到巧克力和蛋糕，这让其他僧侣很生厌。

尽管这一方法听起来有些极端，但那之前我还真的从来没有思考过自己为什么喜欢或者讨厌某些食物。我一直觉得事情原本如此。有机会对这一过程有所意识，绝对有好处，并且，让我惊奇的是，我真的开始吃一些我从来都不喜欢的食物。当我克服了最初的抵触情绪，还有精神上的牢骚，我发现这种食物的直接感受与我想象的完全不同。同样，我曾经以为很喜欢，但对我可能并不太好的食物，也变得不那么让人牵挂了。当这种欲望褪去，我开始更关注食物给我的感觉，我也就變得没有那么食欲旺盛了，至少没有我之前吃得那么多了。

因此，也就难怪吃饭过程中的内观会被当做神奇减肥的幌子。内观无疑可以从根本上改变你和食物间的关系（包括你的食物选择，你的食量，你吃饭的方式），但要把内观当成单纯的减肥方法又真的很不公平。我这么说的原因是因为，这样很容易混淆究竟内观是快乐的方式，还是减肥是快乐的方式。这是两件非常不同的事情，后者提供的满足感或者说头脑空间是不可以延续的。然而，与食物间发展出一种健康的关系，一定是件好事，而如果食物的内观让你减掉了一些多余的体重，那也很不错。我们又回到了同样的一个理念，要有更宽的视野，有足够的空间来随机应变，而不是被动地反应。

来见我的人，很少有能完全享受食物的，很少有吃东西没有感到障碍的。大多数人都说，他们对自己的饮食习惯感到愧疚，他们总是感觉自己想吃的东西和认为自己该吃的东西之间有差异。我原来的情况也是如此。

在我去做僧人之前，我对食物非常迷信。我当时在参加体操比赛，每天都在体育馆训练，对身体健康很在意。我给自己做的一周饮食计划精确到每盎司，每顿饭的食料都精确称量。即便是出去吃饭，我也避免吃普通人哪怕是只有一点点喜欢的食物。我如果感觉想要吃甜食，就会马上把这种感觉赶走。我对此太过迷信，以至于我事先给餐厅打电话，点一些特别的東西（只有蛋白的煎鸡蛋有人吃过吗？）这样的生活方式很少有内观。这是种极端，而极端的事情极少是健康的生活方式，不管是哪一种极端。因此，当我去往寺院时，关于我和自己饮食习惯间的情感联系，我有太多还有待了解。要解释这点，有许多故事可以讲，但最能说明我们与食物间的情感关系的故事就是接下来这个“冰淇淋的故事”。

冰淇淋的故事

缅甸寺院中的用餐时间是庄严的。说实话，那是一座安静的寺院，其实没有许多交流。除此之外，用餐时间是用来进行正式的用餐冥想的。我们围坐在大圆桌周围的地上，每张桌大约 6 名僧人。那是一间很大的修道院，有超过 80 名僧人，因此饭堂也很大。也有尼姑，但她们在饭堂的另一边，由巨大的木质屏风隔开，看上去难以逾越。饭堂的其他部分很开阔，我们可以看见外面寺院的花园。因此这是个很不错的地方。

不管早餐还是午餐，都是同样的事物，咖喱和米饭。咖喱很稠很油（不易消化），但味道很好。我们进去时，一只碗一把勺总是放在桌上，两位僧人回来分发米饭和咖喱。念诵一两段经文后，就会听到锣声，然后我们就有一小时的吃饭时间。我说一小时，就真的是一小时——不多，也不少。在这座寺院中，每件事都非常非常非常慢。我的意思是，米饭从盘子到你的嘴里都要 20 秒钟，更不用说吃了。这当然是有原因的，这让你能够非

常仔细地观察到内心的运作。但很慢，非常非常慢。到早餐的时候，我已经非常非常饿，什么都不愿意想，就想一下栽进食物中。于是我会感觉肩膀上有一只手。那是负责训练的师父的手，他的职责是确保每个人的行为既有益训练又得体。我住在那里的时候，和他处得非常相熟。

一年中有几天，缅甸当地的具名会有假期来寺院练习冥想。我不知道他们是真的热衷于冥想，还是只是很开心地度假而不用工作，但很多人会在那几天来寺院。他们来时，会带着食物送给寺院的厨房。有时是几袋大米、蔬菜，有时甚至是大鱼大肉。有一天，一个人带来了几个大的闪闪发光的罐子，像是油桶。我不知道里面是什么，而通常外界俗众是不能在用餐时间进入饭堂的。那天还有一个不一样的地方。平常会放在桌上的碗勺今天没有看到。我看到平时为我们分发食物的两名僧人走到我们这边，但不像往常那样拿着米饭和咖喱的托盘，而是在分发非常小的碟子，里面装着什么黄色的东西。像饭店里忙碌的服务员一样，他们也在匆忙地往返餐厅与厨房之间，端放这些小碗。而我从屏风的细小缝隙中看到，对面的饭堂中央也在进行着同样的事情。

我忽然意识到了这是什么。两个僧人在分发的是冰淇淋！在我讲下去之前，暂时停一下，想一想每天吃同样的咖喱和米饭，从来没有不同的食物，这是什么感觉。好了，那么现在再想象一下，有人端来一碗冰淇淋。很兴奋，对吗？至少我很激动——不管听起来有多可笑，我真的感到一阵兴奋。这就像是孩子在过生日的时候看到蛋糕一样。碗一个一个端到了每个僧侣和尼姑的面前。我看着冰淇淋。那是夏天，超过四十度高温……时钟在滴答滴答走。可没人可以开始吃，因为锣声还没敲响。我很快失去了耐心，我对冰淇淋的持久性的关注远远超过了任何人对一团奶油和糖揉成的冷冻球应有的关注程度。当然，我的反应没有任何不妥或是反常，但公

平地说，我此刻的渴望程度已经接近了极限。

然后我明白了在等什么。将冰淇淋放在我们面前的僧人，现在开始把普通的碗勺放桌上。我开始对自己说：“没关系，碗是空的，这花不了多少时间，冰淇淋能维持下去。”但等他们到我们桌前时，我看到他们把冰淇淋的碗推到桌子中间，把空碗和勺子放在前面。随后，另两位僧人端着米饭和咖喱进来，开始分发。我这才明白发生的事情：在吃冰淇淋之前，我们要先吃咖喱。如果是在自己家里，没有速度限制，我会拼一把，但在这里，在这座寺院里，要花一个小时吃完咖喱和米饭，而且我很肯定负责训练的师父会确保我们是这么做的。

我感到一阵怒火，随后是一系列好似愤怒的想法。“这太可笑了！这是种折磨！太浪费食物了！我还以为佛教是向善的，可这一点也不善！还有那个好心的花钱买冰淇淋的人，他们有花时间考虑一下他的感受吗？”我拿着叉子机械地在盘子上划来划去的时候，想法跑得更远，双眼渴望地看着融化的冰淇淋球。我没有头脑空间，没有意识的感觉。我远没有做到内观，完全陷入在自己的想法中。事实上，我太沉浸其中，以至于都没能看清我愤怒的真实原因，其实我只是没有得到自己想要的东西。我想你可以称此为迷恋，太想要某样东西，以至于当你得不到的时候，你会反抗，你会挣扎。是的，我就是在挣扎，毋庸置疑。

有趣的是，人们听到这个故事的时候，经常替我感到生气。但别忘了，我是自愿去这座寺院的，随时都可以起身离开。我很愿意融入这样的情境，觉得能从中学习到一些经验。只是有时候，我太过沉浸于自己的想法与感受，暂时忘记了要对这样的简单行为有所意识。这种方法还是寺院修炼中特有的，你不需要用融化的冰淇淋折磨自己，来从冥想中获得最大收

获。生活中会自然发生很多其他的情况，都会考验你个人意识和同情的稳定性。

这样的想法与感受持续一会儿之后，愤怒的劲头开始褪去，继而感受到的是一阵悲哀与内疚。我为沉溺于那些愤怒的想法中而悲伤，为愤怒指向的人与物感到内疚。这样的感受又持续了一段时间，也伴随着反映出过往情绪的想法。最后，冰淇淋球在与夏日阳光的战斗中落败，碗里只剩下一摊暖暖的、黄色的、黏黏的东西。我看着她，很难想象为什么会对此感到如此不安。或者，为什么我会对此感到如此激动。现在感觉没那么让人有食欲了。而伴随着这样的想法而来的，是一种改变我整个心情的接受感。我对冰淇淋的情感依恋（碰巧它只是一种食物而已）太过强烈，以至于让我失去了意识的感觉。而意识的丧失不仅导致了无尽而又完全徒劳的精神牢骚，而且还让我感觉像是坐上了情感的云霄飞车，找不到下车处。

这或许是一个极端的例子，但却反映了一种吃东西时的普遍体验。因为我们太过沉浸在自己的感受中或是持续的精神牢骚中，于是我们感觉控制不了自己的选择和行为。你有没有发现当自己吃巧克力或者薯片吃到一半时，心里开始想，“我为什么要吃这个？”我们忘记了自己并不饿的事实，漫不经心地响应了心中产生的冲动。其实我们同时也经常为其他的東西而分心。这或许只会让我们在思想的世界中感到更加迷惘。我知道这听起来有些老套，但你上次坐到桌边吃饭是什么时候？对大多数人来说，沙发取代了餐桌。以前，我们会在吃饭前停下，不管是为了礼貌还是虔诚。那表示我们准备好要开始吃饭了，对摆在面前的食物有所感激。

记住这点，我要开始推荐你坐在餐桌边时做下面这个练习。刚开始几次，最好一个人单独做，因为你可能会感觉更容易集中精神。最好开始时

保持安静，不要交谈，不要有背景杂声，因此，你可以关掉电视机、音乐，对，甚至是你的手机。当然，如果你面前可以不放任何阅读的材料，那会更好，所以，像你的笔记本、书、杂志说再见。这样就只剩下你和你的食物。人们总是说，他们第一次做这个练习的时候，感觉很孤单或者很无聊（这表示我们像这样专心是多么少有的情况），不过你一旦投入到练习中，这些感受都会迅速消失。你可能想要在练习时吃得更慢一些（当然不用像缅甸寺院中那样慢），这样更容易做到指示要求。这并不是我要求你平时吃饭都要有的方式（或者速度），而只是作为一个正式练习，这样效果最好。这就是我们之前讨论过的冥想与内观之间的差别。冥想只是帮助你在日常生活中更好地做到内观，不管你有多忙，不管你和多少人在一起。因此，一旦你熟悉了边吃边保持内观的意义，你就可以将其运用到平时吃饭的时间中去，即便那时你在和朋友聊天，或者是吃得很快。

练习七：吃饭冥想

这个练习在 www.getsomeheadspace.com/headspace-book/get-some-headspace 网站上有冥想指导。

坐到餐桌前，最好是独自一人，外界不要有任何的可以分心的事物。如果外界有你无法控制的声音，不用担心，你可以把这当做练习的一部分，就像十天十分钟的练习一样。在你拿起食物开始吃之前，深呼吸几次——鼻子吸气，嘴巴呼气——让身体和内心安顿下来。

接着，花些时间了解食物。它们是从哪里来的？哪个国家？是种植的还是生产的？试着想象不同的原料在自然生长环境中的样子，还可以想象

照顾这些作物或者动物的是什么类型的人。慢慢地，我们就脱离了饮食中的食物来源。这听起来或许并不怎么重要，但为了对食物有一种更强的内观感觉，这非常有用。

在这么做的时候，注意一下内心中是否有不耐烦的感觉，或者只是想进展到下一步，开始吃饭。也许你在想着所有接下来要做的事情。不管是哪种反应，都很可能只是制约行为，是一种习惯，只是你会惊奇地发现它非常强烈。

现在，不要继续内疚下去，花些时间感激你的盘子上有食物。我们有时会忘记，对世界上的很多人来说，情况绝非如此。这或许不是你想要思考的事情，但这一过程中却包含着很有价值的成分，感激与感恩是稳定的内观练习的核心。

如我所言，接下来一部分你可能要做得比平时慢一些，但无论如何，轻松自然地去完成，不要想太多。

如果是你要用手吃的食物，那么拿起来的时候注意它的手感、温度，又或者是颜色。如果是在盘子里，那就在刀叉靠近食物的时候，注意一下餐具的材质和温度，再花时间注意一下盘子上的各种色彩。

当你把食物送到嘴边时，将注意力从手上转移到眼睛、鼻子和嘴上。闻起来如何？近看起来如何？还有，当你把食物放进嘴时，味道如何？口感如何？温度如何？你不需要“做”任何事。你只要观察不同的身体感觉。

除了肢体感觉，注意内心是如何回应食物的。比如，这食物让你的内心快乐还是不快乐？你是接受食物的样子，还是有某方面的抗拒？可能太热、太冷、太甜、太酸。注意内心对食物做出的判断，和以前吃的做一下

对比。

等你吃了几口以后，你会发现内心开始对练习感到无聊，游离到别处想其他事情。就像十天十分钟练习一样，这很正常，不用担心。像以前一样，当你意识到内心游离，只要慢慢把注意力带回到冥想的对象上——吃的过程，不同的味道、气味、口感、视觉甚至是其中的声音。

像这样继续用餐，你会开始注意到是不是有一种强烈的习惯驱使你吃得更快，或者是急着要餐后甜点！或者有没有对吃的东西有不适感，特别是，如果这是你的身体感觉的话。注意这些不同的想法如何在内心中产生，如果可以的话，注意你吃饭时的呼吸。呼吸或许会给你暗示，告诉你这个练习是舒服还是不舒服。

在你快要吃完的时候，注意是不是有点失望，或者很欣慰终于要吃完了。甚或还可以多花些时间品尝最后一口。

在起身离座前，或是在继续吃下一样东西前，再深呼吸几次。回想一下盘子装满食物时是什么样子，现在空无一物时又是什么样子。相对地，注意一下你坐下来腹中空空时胃部的感觉，以及现在吃饱后的感觉。通过注意这些事情，注意每个细节的改变，注意每件事的开始和结束，内心会慢慢体验到更强的舒适感。

走路时的头脑空间

你有没有过这样的经历，走在街上，忽然发现几分钟后你就走到了街的另一头，却不知道自己是怎么走过去的？这是一种常见的体验，也是让人充满疑问的体验，如果你不在街上，那你哪里？无疑你一定是在沉浸在

了自己的内心想法中。当然，有时候让内心去游荡是不错，许多人也说这就是他们最有创意的时候。只有你自己真正清楚，当你外出走动时，这样的精神唠叨中有多少是有创造性的，是快乐的。走在大街上，飘进思绪中的情况或许没那么严重。但你开车的时候有没有也出现过这种情况？你忽然发现自己在一条熟悉的路上开了几英里却毫无意识？这既有趣又可怕。有趣的是你居然可以如此心不在焉，可怕是可能会出现的后果。但这样的事情发生在我们身上是有原因的，且这原因比你想得还要明显。

走路是一个习惯性的动作，需要很少的精神集中。因为如此，这几乎变成一种自发的行为，于是很容易进入半意识的走路状态，腿在移动，而内心在想着另外的事情。可能是在想内心中已经存在的事情（包括大事小事），也可能是外部对象或者街上的其他行人引发了你新的想法。尤其是如果你住在繁忙的城市中，或者是在有许多活动的拥挤的地方。

注意到这些事情没什么问题。事实上，从内观的角度来说，这甚至可以是好事，因为这表示你暂时在思想的领土之外。问题在于你投入了吸引你注意力的事情中，你开始想着它，为它创造故事。或许一辆汽车从你身旁呼啸驶过，让你想起你不喜欢住在忙碌的地方，你开始梦想自己爱住的地方；或者，可能你看到商店橱窗里的什么东西，开始想着自己要是能拥有该有多好，然后就开始想到钱的问题。不管是什么让你的内心游离，都是一种脱离当下的行为，脱离直接的生活体验的行为。有时感觉我们仿佛一直忙着记忆、规划、分析人生，以至于忘记了要体验人生——体验它本来真正的样子，而不是我们认为它应该是的样子。

和大多数这样的练习一样，要训练内心处在走路时的当下，有两种方法。第一种是正式的方法，我会称为“走路冥想”，练习时要慢一些。然

后还有一种更普遍的在日常生活中走路练习内观的方法。不需要两种都做，而且很多人会直接跳跃到更普遍的方法，因为这不需要挤出更多的时间来。你可能一天中走很多路，因此，你所做的是将内心带往一个不同的方向，你继续在做你一直做的事情。我设定下一个练习的方式是融合了两种方法。我建议，如果你有时间，你就先试一试慢的方法，只要一两次就够，只是要对这一技巧有更好的感觉。这或许是和公园或者安静的街上尝试，而不是在繁忙的镇中心。这或许就相当于在游泳池里学游泳，而不是去大海里学。

僵尸

一次去澳大利亚的时候，我有幸在蓝山的一座隐修所中工作了一段时间。隐修所设在最美丽的乡间，在一座虽然小却人口众多的村庄边上。去那里的有各式各样的人，僧人、尼姑、俗众都有。因为澳大利亚不是佛教国家，隐修的主要依靠当地斯里兰卡和缅甸社区的捐助。他们甚至还会带着非常新鲜或刚出炉的食物来隐修所和大家分享。住在这里隐修的一个人说，如果有人问他这里如何，他会说：“好吧，两餐之间有点艰难，但其他的时候棒极了！”这里遵循缅甸寺院的传统，非常强调正式的走路冥想。人们通常在隐修所里学习如何走路冥想，但因为这片土地太广大，太美丽，人们经常走到外面去练习。

现在你或许想要看看那里，对那里的样子有一个真切的印象，不过我要说，那幅景象看起来就像是在一所精神病院里。不管看哪里，都是向前走或是向后走的人，速度非常非常慢，就像他们接受的指导一样。更夸张的是，他们学会了向前直视，不与他人有眼神接触，当然更没有交谈。

许多访客都很享受这样的练习，因为他们不用待在冥想的大殿里，不需要盘着腿在莲花座中坚持一个小时。他们可以在外面，享受阳光。但对大多数人来说，走路冥想似乎比打坐冥想要感觉更自在，更广阔。有一个很重要的原因。大多数人开始冥想时，他们通常觉得很难把握努力的程度。太努力，冥想感觉很不舒服，但不努力又容易睡着。这就是我之前提过的专心与放松的平衡。不过一般而言，走路冥想似乎更容易具备宽阔的元素，因此对很多人来说，这在开始阶段感觉要舒服不少。我要补充说，走路冥想不应该被视为是打坐冥想的替代品。两者都有各自的位置，坐着的练习有自己特殊的重要性。

所有来隐修所的人都被严格规定，只在隐修所内练习这种走路的技巧。但身为入，我们通常不太擅长听从规定，于是，午餐时，三四个学员决定是时候要拓展一下视野了，于是走出大门外。你只要想象一下，你住在山间一座可爱宁静的小村庄，你认识每一位邻居，他们也认识你。有一天，你正站在窗前欣赏风景，注意到马路对面有一个男人，正在以慢动作走路，他穿着宽松的衣服，眼睛直视前方，完全没有在意站在窗前的你。接着你又看到一个人，这是个女人。她在第一个男人身后不远，其实看起来他们好像在比赛看谁走得慢。然后你又看到另一个人，后面又是一个人。你不认识他们中的任何一个，但每一个看起来都一样，他们仿佛是迷失了心智，像是没有力气把手臂举在身前的僵尸。

如果你看到这些，你有权利感到担心。事实上，如果你生性焦虑，甚至会觉得完全丧失理智。因此，难怪当地一个居民某天看到这一幕时，觉得，最该做的事情就是报警。她觉得隐修所里一定有什么洗脑的机器，人们走在大街上都是一种半昏迷的状态。于是当地警察大概比全国的警察部门都更理解什么是走路冥想了。

我想说明很重要的一点。走路冥想，即便是作为正式的、有组织的练习，也不应该是像机器人那样的方式。这只要求你以自然的方式走路，但速度稍微放慢一些。如果你在寺院中或是隐修所里，那速度可以变得非常非常慢。不过，这仍然是一个自然的举动，不需要很多思考。你知道怎么走路，你不需要想着走路。但由于某些原因（就像人们坐着冥想时不可避免地会过度思考呼吸），有些人会感觉到思考这一过程的冲动，而不仅仅是对此保持意识而已。而就是从这时起，你看起来变得奇怪。因此，不要试着用任何特殊的方式行走——就是走路。你可以用正常的走路速度进行走路冥想，也可以在和另一个人谈话的时候进行走路冥想，这就要求你是以自然的方式进行。这就是我为什么鼓励你，只要等你对下面的练习熟悉起来以后，把精力投入到日常生活中走路时的内观上去。

人们来到诊所，不管是因为高血压、失眠、瘾症、抑郁或者任何其他症状，他们都会学习将冥想的状态和内观的原理运用到走路的行为上。如果你希望让冥想对你整天的活动都有影响，我会更加强调这一点的重要性。人们第一次尝试这一技巧时，几乎都会说他们感觉这有多超现实。常说的话是：“我感觉在生活中，却不像是生活的一部分。”同时，矛盾的是，他们说，自己又感觉与周围的世界不再那么隔阂，对于和世界的互通更有意识。还有的感觉所有事情都变得生动起来，或者这一技巧让他们感觉“活着”。如果我们从想法中走出来，关注并且欣赏周围生活中的丰富多彩，那么无疑会感觉更加生气蓬勃，不会像我们迷失在想法中时那样感觉无聊。

练习八：走路冥想

这个练习在 www.getsomeheadspace.com/headspace-book/get-some-headspace 网站上有冥想指导。

在你开始走路时，注意身体的感觉。是感觉重还是轻，僵硬还是松弛？别急着回答问题，花几秒钟对你的姿势和你支撑自己的方式有所意识。

不要试着改变自己的走路方式，只要观察它的感受。就像呼吸一样，走路的方式是自发的，习惯性的，你不需要想着它。只要花一点时间观察它，注意它。这样做很容易感觉到自我意识，但这种感觉通常很快就会消失。

尽管你不需要想着走路的过程，你还是需要对身边发生的事情有所意识，因此，练习时要注意车辆、其他行人、信号灯之类的。

开始先注意你身边发生的事情。可能是路过的行人、商店的玻璃橱窗、车辆、广告，还有你在繁忙的都市中期望看到的其他东西。如果你住在乡村，那就可以转而注意田野、树木和动物，留心颜色和形状，是运动或者是静止。不需要真的想着你看到的東西——只要看见，了解就足够了。花大约 30 秒钟做这些。

然后把注意力转移到声音上——你能听到什么？可以是你的脚走在人行道上的声音，可以是开过的汽车的声音，可以是树上的鸟的声音，可以是人谈话的声音。不要沉浸在这些对象声音的想法中，只要花点时间对他们产生意识，就像他们是在你的意识范围中来了又走。同样，花大约 30 秒钟做这些。

接着把你的注意力转移到气味上大约 30 秒钟，有些可能是令人愉快的气味，而有些就可能真的令人不快。可以是香水或者刮胡水的气味，可以是汽车尾气和汽油的气味，可以是食品和饮料的气味，可以是刚割完的草坪和植物的气味。注意内心是如何习惯性地从每一种气味中创造出故

事，让你回想起某地、某事或某人。

最后，注意任何一种身体知觉或感受。可以是温暖阳光的感觉、冰冷雨水的感觉或是一阵冷风的感觉。可以是走每一步时脚趾碰到地面的感觉，或者手臂在两侧摇晃的重量，甚至是某种疼痛，比如紧绷的肩膀或者僵硬的膝盖。目的只是要了解那种感觉大约 30 秒，不需要陷入对这些感觉的想法中。

你继续走路时，不要试图阻止任何东西进入你的意识范围中——只要注意他们的来去，一样东西是如何被另一样东西取代的。回想一下公路的比喻，不同颜色的车辆只是来来往往，驶过你身边。唯一的区别是你现在是在走路，而不是坐着。

过一两分钟，慢慢将注意力转移到身体运动的感觉上。注意重量如何从右侧转移到左侧，然后又转移回来，通常节奏很稳定。试着避免人为地调整你的速度，也不要试图以特定的步伐走路（除非你是在公园或者自己家这样安静的地方）。相反，观察你走路的方式和你习惯的节奏。做这个练习的一个结果可能会是，你选择将来走路时会慢一些。

用走路的节奏和脚趾触碰地面的身体知觉作为意识的基础，当你意识到内心游离时，精神上就可以回到那个地方。这就相当于是你坐着冥想时，呼吸起伏的感觉。

不需要过分专注到将周围的一切都排除在外。事实上，对周围发生的事情保持开放，当你知道内心游离时，只要慢慢将注意力带回到身体的运动上，以及脚趾每次踩踏地面的感觉上。

因为你身处当下，更加有意识，你的精神习惯（你惯常的思考方式）很可能也会变得更加明显。通常，我们太沉浸于想法本身，以至于很少注意我们对它们的反应。比如说，红灯打破了你的走路节奏，你被迫站住，等着恢复行走，此时，你感觉如何？有没有一种不耐烦的感觉，想要动，想要继续？你感觉自己要和他人抢占有利地位？还是感觉到欣慰，终于有机会可以休息几秒钟了？

你可能会觉得需要把这一技巧分割成几部分。比如，如果你要从 A 地走到 B 地，要走 10 或 15 分钟，那么最好是每一条街分开练习。在每一条街的开始，提醒自己走路的目的，不要分心，直到你走到街的尽头。当你意识到内心游离时，只要慢慢将注意力拉回到脚趾的感觉上。当你走到街的尽头，再重新开始，把每次都当做一次新的练习。这会让你觉得更易掌控。

如果你很幸运地住在公园、小河或者某种令人愉快的室外空地附近，那么试着在那样的环境中练习技巧也是个不错的主意。这些地方的外界诱惑要少许多，这也可以改变练习的感受。你还可以借此了解内心在不同环境中的情况。

锻炼时的头脑空间

你经常会表现出自己最强的实力吗？不管是在健身房里锻炼减肥，还是和朋友们一起踢足球，还是在公园里慢跑，还是到山上去滑雪，还是练习瑜伽，还是游泳、骑车，抑或是某项竞技训练，有多少次结束时你会想，“哦，太棒了！”当然，许多人倾向于自我批评，但即便是那些人也知道他们什么时候真正表现出了自己最强的实力。就有一种身处当地、身处当时

的感觉，仿佛所有的必要条件都汇聚到一起，在对的时间让你这样表现出来。这是一种自发的、自信的、专注的感觉。有趣的是，尽管这真的是一个费力的、需要体力的活动，不过似乎还是有某种不费力的特质。冥想中能发现如此多的此类特质并非偶然。

如果你观察一下职业运动员表现出最高水平的时候，你会发现，他们要花很多时间融入当地。有时他们或许会有所游离，但当他们真正表现出最好水平时，仿佛任何事都无法打扰到他们的专注。那不是一种向内的专注，遮挡住他们的视觉和听觉。那种专注是在对自己身体和动作的意识与对周围改变着的环境的意识之间获得了完美的平衡。不只是专注的程度找到了完美的平衡，努力的程度也一样。这并不是说他们付出了最大的努力，而是一种可持续的自然状态，让他们的动作显得更加优雅，更加轻松。他们仿佛是要比其他任何人都付出更小的努力，但却要表现得更好。

当然，这些人或许有一种天生的运动能力。事实上，毫无疑问，他们一定有。而且，他们对于将这一技巧运用到当地健身房中的脚踏车上的兴趣，要比跑去温布尔登球场中心的兴趣要大。但通过观察这些运动员，特别是他们付出的努力，我们可以了解不少冥想与运动的相关性，以及冥想在运动中担任的角色。

要说明这点，我认为最好的画面就是电视上重播 100 米冲刺时的慢放镜头。你一定知道，你可以在里面看到身体每个部位运动的每一处细节。冲在前面的运动员通常很放松，很镇定。他们的脸颊上下摇晃，左右摆动。那一刻，他们就是专注与松弛间完美平衡的化身。可是，如果你看看那些追在后面的人，他们通常都紧皱眉头，因为他们意识到冠军在离他们远去。那紧皱的眉头就是对这一意识的反应，当他们更努力时，眉头就皱得更紧。

这是你在日常生活中运用内观时要注意思考的。你付出了多少努力？不是100米冲刺，而是简单的事情：开门关门、擦拭桌面、掌握方向盘、关水龙头、刷牙。平时生活中，开始留心一下自己在这些事情上投入了多少努力。有一件事是肯定的，你在生活中付出多少努力一定会在冥想中得到反映。

身体和内心不是分离的。有内心在就有身体在，内心关注则身体也关注，内心自在则身体也自在。这些话听起来很简单，但你有多少次真的将这些理念运用到平时练习中去？不管你是想改善训练效果，还是增强精神的忍耐力，还是加强空间的意识感，或者是增强注意力，痛苦的掌控，甚至是抗压的表现，所有这些因素都依靠内心。如果内心在当心，处在机警又专注的状态，但又保持自在与放松，那么你会感觉到进步，没有问题。如果你的内心跑去想着昨天的谈话，或者想着要为朋友下个月的生日买什么礼物，你又怎么可能有最好的表现呢？和走路冥想一样，这种冥想最好的地方在于你不需要挤出额外的时间。假如你已经一直在进行某种锻炼，这会给你另一次练习保持意识的记忆的机会。嘿，要是这能够让你在此过程中改善健康和体力，那也不坏啊！

跪拜

在一座特别的寺院中修炼时，有一项非常特别的肢体冥想技巧是我们整天都要做的，一般在一年的隐修中的前8周每天都要进行。这一练习是从站着的姿势变化成趴着的姿势，然后再回复到站着的姿势。这称为跪拜，是一种将身体、语言和内心同时融汇到一起的一种技巧。通常是在平滑的表面进行，这样更容易在趴在地上时将手伸展出去。通常手上还带着两件

东西，更方便手滑出去。在肢体运动的同时，还要重复一段很长的西藏经文，感觉有点像是绕口令。整段经文都要牢记于心，念诵时要足够快，配合完成一次跪拜的身体运动时间。同时做这两件事就像是一只手拍头，另一手在肚子上画圆。但一切还不止于此。

作为这一技巧的一部分，还要在内心中展现一幅相当复杂的画面。这幅画面包括许多不同的人物，坐姿各不相同，穿着不同的衣服，拿着不同的物件，所有这些都要记住，然后形成画面。而同时身体还要上下运动，还要一遍遍重复藏文经文。用这种方式，身体、语言、内心以完美的一致性走到了一起。至少理念是这样。学习时经常遇到这样的情况，身体和语言运作正常，这几乎是习惯性的，但内心却游离去思考其他的事情。还有的时候，或许那幅画面展现得很好，但我会忽然注意到自己在不断胡言乱语，和经文完全联系不上。还有的时候，我特别注意精神方面，却对身体运动上没有完全留心，于是脸直接扑到地上，如果速度快的话，真的很痛。

这一技巧我练习越多，就越发现其中的模式。如果专心与放松的平衡掌握得刚好，那个看似费力的练习真的感觉毫不费力。你会发现，身体、语言和内心都拥有相同量的意识。但如果那种平衡没有掌握好，其中的一个两个方面就会受挫。那样的情况下，不会感觉到轻松，我仿佛走在蜜糖铺就的路上。如果只是多付出一些努力并没有任何益处。事实上，这似乎只会让情况更糟、更艰难。时间一周一周过去，我开始体悟到如何将内心发挥到最好状态——何时多努力，何时放松油门。于是我的内心也变得更自在，它习惯了专心的新方式，每天都少一分抗拒。当然，内心有时依然会游离，但当它游离时，自己更容易意识到，然后可以将它带回到身体运动上、清晰的说话能力上以及展现出的画面上。这些改变似乎都和我对结果的关注减少有关，我开始更关注每一次运动当下的时刻。如果你在进行自

己最喜欢的运动时也能做到这样，你不只会看到你的表现突飞猛进，你还很可能会感觉到更多的自在与快乐。

不要因为下面的“跑步冥想”不是你最喜欢的运动就退缩。其中的原理同样适用于骑车、瑜伽、游泳，或者其他任何活动。但因为你已经了解了走路冥想，将同样的原理运用到跑步上是最自然的过渡。毫无疑问，就练习锻炼时的内观而言，重复性且不与他人竞赛的锻炼是最容易掌握的。因此，像游泳、骑车、跳舞、跑步、高尔夫、滑雪、瑜伽等这样的活动都是最适合的。尽管开始时选择足球、篮球、曲棍球这样的运动也没什么错，但这样很容易陷入旧有的习惯模式，比如会像疯了似的用力过猛。

就像走路和吃饭成为许多人的习惯性活动一样，跑步也是。这很有意义，因为这样很容易进入跑步的半意识状态，身体的运动非常熟悉，几乎不需要什么注意力。正因如此，内心可以很容易漂走。因此，跑步时内心游离是很正常的，不管那些想法是关于跑步，还是其他不相关的事情。但要确保你发挥出最好水平，唯一的方法就是要将想法抛诸脑后，让身体和内心通过物质与精神的共同专注而一起运作。你不需要刻意不去思考，只要将注意力带到跑步的过程、节奏和感受上。当你意识到内心游离，只要慢慢地将它再带回到专注的对象上就可以了。

练习九：跑步冥想

这个练习在 www.getsomeheadspace.com/headspace-book/get-some-headspace 网站上有冥想指导。

在你准备好要出去跑步之前，试着对你当下的感受有所了解。内心的

情况如何？你是感觉不安、自信还是完全冷漠？如果你有时间又有意愿的话，可以花几分钟坐下，让你的内心休息下来再开始。如果你每次都这么做，你会渐渐发现会有一种模式帮助你更熟练地应对。

在你换跑步衣服时，开始注意身体的感觉。可能双腿因为上一次跑步感觉沉重，可能肩膀因为在电脑前坐久了感觉紧绷。又或者你感觉整个身体很轻盈。像坐着时候的技巧一样，这一过程不要带着评判与分析，你只需要建立起对自己感觉的意识就可以了。

在你出发前，深呼吸几次。这会帮助你集中精神，让你有更强烈的脚踏实地的感觉。用鼻子吸气，用嘴巴呼气。当你开始跑步后，你可以恢复到任何你感觉自然的呼吸方式。这样试着做至少4到5次再出发。

开始跑步时，在保持对周围事物的强烈意识的同时，将你的注意力带回到身体上。现在动起来感觉如何？肌肉对运动有什么反应？当身体开始发热的时候，注意呼吸是如何快速变化的。像之前一样，什么都不需要做，只要对周遭一切保持意识。

也要注意内心的反应。是感觉快乐，可以从工作或是家中逃脱，伸展你的双腿，呼吸一下新鲜空气？还是对你跑步后阶段可能会吃力感觉有些微微不安？还是有想法呢？内心很繁忙，裹挟着一天中的各种事情，还展望着明天要做的事情？还是感觉很安定，甚至是从身体运动中得到安慰？

当你进入跑步的状态中，注意节奏。感觉舒服吗？身体感觉如何？是感觉很平衡，两腿用力相同吗？手臂感觉如何？肩膀呢？身上有感觉紧绷的地方吗？如果有，你应该已经知道要怎么做了——看着它，观察它，对它产生意识。抵御住试图摆脱它的诱惑。你可能会发现，意识的过程中，

压力自然释放了。

如果你只是跑着玩，或是为了健身，那么对周围发生的事情保持主动的意识，这会很有帮助。可以是其他的跑步的人、车辆、公园、田野、大楼或者任何你经过的东西。人们每天跑同样的路线，却很少了解这条路，很少真正看清。唯一的原因就是内向的趋势，容易迷失在想法中。那么，别忘了平和的好奇心的理念，不要过度注意周围每一样东西，只要对能吸引你注意的东西产生兴趣就可以。

因为你变得更加身处当下，更加有意识，你跑步时的思考方式（你的精神习惯）也会变得更加显而易见。你跑步的时候是容易对自己严格还是宽松？内心本能地要往哪里去？是内向到思想中，还是外向来到身体的知觉上？是否感到强烈的自信感，或者自我意识感？这些你都可以在做练习的时候有所注意。你还可以注意身体什么时候开始对跑步的过程做出反应，什么时候分泌内啡肽，什么时候开始感觉无可匹敌，仿佛你会永远一直跑下去（如果你跑步的某个阶段确实发生过这种情况的话）。

变得更有意识会带来一个所谓的问题，那就是你不仅对快乐的感觉更有意识，也对不快的感觉更有意识。然而，运用得当，即便是不快的感觉也会带来好的效果。不要试图逃避身体的不适，相反，关注一下，当你的注意力停留在感受上时会发生什么。试着这么做，就好像你和痛苦之间没有真正的隔阂，也就是少一些“我和我的痛苦”的想法，多一些简单直接的“痛苦”的体验。这样做的效果或许会让你震惊。

不管是呼吸短促、胸部紧绷、大腿疼痛或者小腿抽搐，这些都可以成为跑步冥想时关注的有效辅助或者对象。当你第一次注意到疼痛时，本能的反应会是抵抗，想要摆脱它，你通常会阻止一场即将开始的漫长的精神

战斗，试图强制自己要克服、忽视或者忍住疼痛。显然，你需要对自己的身体素质有所意识，尊重你的身体，必要时采取适当行动。然而，如果你感觉可以继续下去，并且不会造成任何损伤，那么试着更近地了解一下你的不适症状，仿佛你是沉入了那种感觉中，在以非常直接的方式感受它。开始时，这感觉起来是违反本能的，但是在疯狂中显出条理。更近地了解它，全面感受它，甚至是给它激励，在通常习惯性的动力上都是一个全面的转变，而痛苦通常也就因此释放了。

如果你跑步时要求更加认真，可能是带有竞技性的，那么你或许更想完全专注于跑步的过程与技巧。通常比较有帮助的专注对象是脚敲打地面的感觉，这和走路冥想很相似。对于节奏的感觉是很让人放松的，因此是一个较易感觉的稳定的关注点。

不管你专注的对象是什么，试着跑步的时候轻松些，练习的时候抱着一种放松的精神态度。即便你真的很努力要缩短时间，也可以试试看最少需要多少努力。尽管这听起来很奇怪，但通常你投入的努力越多，你越紧张，也就跑得越慢。你甚至可以把这当做跑步中的整个关注点，只需观察投入了多少努力。接着再观察这对你每一步的跨步距离有什么影响。

不管你是跑着玩，还是更认真地跑，把这个过程分成几段，都会让你感觉更易掌握。有些人感觉把每一步作为一个阶段是最好的关注方式，也有人觉得应该把每一条街作为一个阶段，甚或是把每英里作为一个阶段。而常用的一种方法是分成每 10 步、20 步或者 100 步为一个阶段。这有点像是数呼吸的次数，能帮助你防止内心游离。显然，你想要专注的距离越长，要记住这些原理的难度就更高，因此，有意识地定时检查一下，看是否整个跑步过程中都身心投入。

睡觉时的头脑空间

你是不是曾经想过,为什么晚上你的头一碰到枕头,思绪就开始翻腾。我常常听到最多的描述是失眠(因为我们很喜欢给事物贴标签),但如果这只是偶然发生,那么或许更准确的描述应该只是人性。有趣的是,这种体验通常和表面看起来的情况有所不同。晚上躺到床上,远离一切分心的事,和冥想的开始阶段没什么不同。你和你的想法忽然单独共处。一整天都在和其他人一起忙这忙那,原本这些想法在你的脑中只是背景的杂声。尽管你对这杂声有一些模糊的意识,能感觉到想法游来游去,但它们很可能是未知的。不被打扰地躺在寂静中,那些想法只是自然而然地变得明显起来,这就像是在我之前提到的公路比喻中,你摘下了眼罩。那么,你可以为此做些什么呢?回答当然是可以,不过在练习开始前,对工作的机理有所了解还是很有用的。

假设你忙碌地工作了一天,回到家,吃完饭,然后看了个电视节目或者是在电脑前忙碌了一会儿。尽管看电视的时候你感觉很投入,被节目吸引了注意力,但睡到床上后,你忽然感觉很浮躁,很兴奋。或许你的内心中有件事,又或者这只是内心忙碌的本质,想法呼啸而过,一个接着一个;又或者这反映了你的生活方式,不规律的睡眠时间、时差、酗酒。不管是什么原因,当内心中蓄积了那么多的能量,那就需要一些时间,内心才会安顿下来。当然,我们通常都希望它马上停下来,而如果做不到时,我们就不可避免地感觉失望、沮丧、担忧、不安。你越是想要关掉这些想法,它们越是不断往外冒。

这不只是你的想象,如果你开始不断想着自己无法入睡,那么你必然在创造许多其他的想法。而在这个过程中投入大量努力的同时,你也在制

造紧张。就和冥想一样，你越是抵触这样的想法与感受，你制造的紧张也就越多，这种紧张也会在你的身体感受上反映出来。通常也就是在这种时候，内心的对话开始出现：“今晚我就是感觉不舒服……也许我可以转个身换另一边……我不知道为什么哈里今天那么说……他的话是别的意思吧？……我大概还是应该翻个身……别想了，你要睡觉……噢，不，我的脑子真的又开始忙了……我为什么想那么多？噢，现在很晚了……我再也睡不着了……这就跟上次我失眠的时候一样……那次第二天就感觉很糟……可我明天真的有一场很重要的会议……会变成一场灾难的……我会看起来很糟……我干吗就不能关上这些想法？好吧，放松，别想着要睡觉这件事……可我停不下来……或许我应该起来……或许我应该看看书……别想了……噢，我的心怎么那么烦？”

这种事在冰冷的日光下听起来或许很有趣，但如果是晚上发生在我们身上，那就一点都感觉不到幽默了。你或许会因为自己无法控制思绪而愤怒，或许会害怕想法四处乱跑，让你整夜无眠。你或许会因为第二天可能感到疲惫而担心，也或许会担心自己哪里出了问题。这些反应都很正常，你也不是唯一有这种体验的人。你白天越是忙，越是压力大，晚上理所当然的越是有可能会遇到这样的情况，不过有时确实也会演变成一种习惯，和你白天的活动无关。不管如何，这都是行为上的，而不是心理上的（我想如果你很关心这个问题的话，你一定已经和自己的医生确认过这点了），也就是说，这是可以改变的。而且有两种方法都可以改变这种情况。你可以学会改掉这种习惯，也可以学会一种新的更积极的应对想法与感受的反应方式。近年来，这两种方法我都体验过，而我遇到过一次情况，这种技巧特别有效。

俄罗斯警察

我抵达莫斯科机场时，并不知道会遇到什么情况。我听说过许多有关这座城市的事情，也听到过一些俄罗斯的情况，但不知道有多少是真实可信的。也正是那时，城市不同方位的一些居民区成为了半夜里爆炸的目标。俄罗斯政府谴责车臣的恐怖袭击，而车臣政府指责俄罗斯人借此寻求理由阴谋入侵他们国家的南部地区。不用说，空气中充满了明显的不安气氛。人们开始以异样的眼光看待自己的邻居，尤其是外国人或者是俄罗斯其他地区来的人。并不是因为每个人都成了嫌疑人，只是每个人都感到有责任注意任何奇怪的举动。在苏联时期，每个街区都有一位“巴布什卡”，一位上年纪的妇女，坐在大楼前，监视里面的活动。在公寓爆炸案期间，这一传统在所有大楼中都完全复兴了，巴布什卡们严密警戒，一旦发现不寻常的事情，就马上向警察汇报。

我到的时候已经很晚，来机场接我的女士把我接到公寓楼下，约好第二天来看我。我并没有注意从前窗窥视着我的老妇人，就匆匆上楼了。走进房间，我已经累得什么都不能做，只是打开行李拿了几样简单的东西出来。我旅行时已经养成了一种习惯，第一件事就是搭起一块小小的冥想区域。我想这反映了我当时赋予冥想的重要性。于是我清空了一个架子的表面，拿出一些简单的东西，几张我师父的照片，把我的冥想坐垫放在前面的地上。我意识到那时如果坐下冥想我会睡着，于是决定上床睡觉，早上起床第一件事再做冥想。我把其他东西都留在行李箱里，甚至没花时间铺床，脱了衣服倒头就睡。

时间是样有趣的东西。我不知道是睡了5分钟还是5个小时，就被一群人大声敲门和吵嚷的声音惊醒。我感觉很困，也没完全意识到自己在哪

里，我跌跌撞撞走到门口。我太累了，甚至没有想到我只是穿着睡衣。我也没有想到通过猫眼看一下外面站着的人是谁。我就走到门前，打开门闩，把门打开……我忽然醒了。面前是4个警察，拿着非常巨大的手枪，大声叫着朝我靠来，把我逼进房内。他们说的话我一句都听不懂，显然，他们也没人说英语。他们显然很激动——且态度很差。其中3个人一间一间房地查看，检查碗橱，搜查我的行李箱，一个留下看住我，用枪阻止我从前门逃走。

他们很高兴房间里没有装满炸弹，门口的巴布什卡大概是这么告诉他们的，于是大家都开始放松一些。但只是一些。他们继续大声地说话。我看了一下表。只有十二点半，我睡下去还不到半小时他们就来了，尽管我感觉自己睡得更长。他们问我要护照、证明、工作证明，然后一个接一个地走到饭厅坐下开始检查。我还是站在那里，只穿着绿色的内裤。“那么，”我心想，“如果有人来你家，坐在餐桌前，你会做什么？对，我想你会去准备一杯茶。”幸好，房间里有一些基本的食物，于是，依然在一名警察的监视下，我走进厨房，匆匆忙忙泡了茶。走回来时，有一个警察注意到我的冥想区域。“啊，”他说，“空手道？”一边比画着解释自己的意思。我不知道要怎么说“其实不是，这是我用来打坐冥想的地方，等到没有警察举着枪到处乱跑的时候”，于是礼貌地笑笑，点点头。

这似乎让他们有些高兴。他们开始大声地开着玩笑。他们是在嘲笑我，还是陪我一起笑，这很难说。但看到他们笑已经很好了。他们开始指着不一样的东西，显然是想要问问题。有人指着我的裤子，这让人有些难堪，而且我也不知道他们问的是什么。过了一会儿，我终于猜到他们是想问我的空手道腰带是什么颜色，已经到了什么级别。伴随着阵阵笑声，我开玩笑地指了指椅子，那是黑色的。这似乎让他们兴奋起来，他们开始示意让

我演示。我试图想解释这是开玩笑，但他们听不懂。于是一场半裸着的手势猜谜游戏开始了，我试图想说自己很累，坐了很久飞机，等等。最终，他们放弃了，意识到不会有单手碎砖或者穿门而过之类的表演，于是他们留下我，让我去睡觉了。

“欢迎来到俄罗斯。”我躺下的时候这么想。现在已经超过了1点钟了，但我却非常清醒。我的内心中各种想法在赛跑，我的身体也像注射了肾上腺素。我知道我很累，需要睡觉，但我不知道要如何做到。警察、炸弹还有我在俄罗斯的新生活，这些想法填满了我的内心。我还想到，第二天早上，我要见很多新的人，接下来几个月要一起工作，而且，承认吧，第一印象非常重要。于是我躺在那里，让那些想法在脑子里嗡嗡乱飞。如果我是在冥想修炼之前遇到这样的情况，我一定整夜都睡不着。但还好我知道如何应对这样的情况，于是内心开始很快地平静下来。

我越是简单地看着这些想法，在他们通过内心时对它们产生意识，内心似乎就更安静。当内心安顿下来，身体也开始感觉不再那么兴奋。我清楚再多努力也无法强迫自己入睡，于是我放松了一些那条隐喻中的绳子，给内心多一些空间。可以回想一下那些比喻，不管是驯服野马，还是蓝天，那些像云一样飘过的想法，或者随便什么你觉得对增加视野和空间有益的比喻。而我想到的是蓝天。但有时候老习惯会非常强大，而我时不时会发现自己又开始相当用力。但一旦我对自己付出的努力有所意识，它就仿佛忽然消失了。它当然还会回来，但每次都是同样的情况，只要我对努力有所意识，它就似乎没有了能量。很快，我开始感觉到睡意，最后熟睡了一整晚。

我要向你介绍的这个练习适用于各种睡眠状态，不管是无法入睡，还

是夜里不断惊醒，还是早晨很早醒来就再也无法继续入睡。甚至，如果你没有遇到上面任何一种情况，而只是想体验一下更平静的睡眠，或者是想早晨醒来时不会感到很虚脱。尽管这是为了晚上躺在床上入睡前练习而设计的，但这并不是为了要取代“10天10分钟”的练习。事实上，你会发现，在进行这一练习的同时，每天练习“10天10分钟”，这是最好的组合。

很多人发现，光靠“10天10分钟”练习，他们的睡眠已经有所改善。这不需要任何晚上躺在床上的专门技巧。科学研究似乎也能为这一点提供佐证。很多实验为了评估冥想和内观对失眠的效果，要求参加者在白天而不是晚上练习这些技巧，最终也得出了同样令人印象深刻的结果。因此，可以认为这类练习是为了让你拥有24小时的健康内心，而不是仅仅为了晚上的目标而已。

下面这一练习需要15到20分钟，不过如果你在此期间就睡着了，那当然没有关系。事实上，睡着了也很正常，这绝不会影响这一练习的长期效果。记住，这个练习不是为了让你入睡，而是让你在晚上增加对自己内心的意识和了解。只是碰巧，结果很容易让你睡着。你可以下载练习的音频，跟着指导完成全过程，这样会感觉更舒服，过几个晚上，你就会对此感到熟悉，不需要指导也能很有信心地完成每一部分。

练习十：睡觉冥想

这个练习在 www.getsomeheadspace.com/headspace-book/get-some-headspace 网站上有冥想指导。

在你上床前，请先洗个澡，锁上门，关上电话，把平时上床前要做的

事情都做完。如果你觉得有必要，还可以为明早做好一些准备，或者整理一下第二天要做的事情。

准备好后，平躺在床上，盖好被子，仿佛自己马上就要入睡。如果你觉得会更舒服的话，那就在头下放一个薄薄的枕头。不管你平时习惯趴着睡，还是侧睡，这个练习最好是躺着进行，结束后可以随便翻身。躺下后，花点时间感受一下沉在床里的感觉，感受一下你的身体被支撑着，一天已经结束，你没有事情要做了。

躺着感到舒服后，深呼吸5下，鼻子吸气，嘴巴呼气，就像核心技巧中那样。吸气的时候，试着感觉肺部充满了空气，胸腔在膨胀。呼气的时候，想象白天的想法和感受都消失去了远方，身体中任何紧张的感觉都已融化。这会帮助你的身心都为接下来的练习做好准备。

第一步：先停顿，像平常那样，注意你的感觉，身体的和内心的。记住，就像你不能催促自己放松一样，也不可以催促自己入睡，因此，花时间完成这部分练习。不要担心有许多想法在心中呼啸（这很正常），现阶段就这样让它们去。随便你做什么，只要避免自己去抵抗这样的想法，不管它们是多么令人不安，令人不适。

接着，对身体的接触点产生更细节的意识。把你的注意力带到身体和床接触时的感受上，感觉身体陷在床垫里的重量。注意哪些接触点感觉最强烈——重量是不是平均分配的？你还可以注意声音或者其他的感受。你要入睡时，声音可能是特别烦人的。首先，可以识别一下那种声音是你改变的，还是不受你控制的、你无能为力的。接着，不要抵抗这种声音，慢慢将你的注意力放到声音上，保持注意力30秒左右，然后再把注意力移回到身体上。

现在，试着对身体的真实感觉有所知觉。开始，先有一个粗略的了解。比如，身体是感觉沉重还是轻盈，烦躁还是宁静？接下来，试着更精确地精神扫描全身，从头到脚趾，慢慢观察各种压力和紧张的感觉。内心一定会注意感觉到压力的部位，但你还是可以放松，因为你就要入睡，并且这个练习会帮你让这些部位放松下来。你可以这样扫描几次，每次花 20 到 30 秒时间。记住，除了感觉不适的部位，也要注意感觉放松和舒服的部位。

现在，你可能已经注意到呼吸的起伏，如果没有的话，只要把注意力带给你身体感觉到运动最明显的部位。像平常一样，不要试图改变呼吸的节奏，让身体自己去调整。和“10 天 10 分钟”练习一样，在这一练习中也没有所谓对的呼吸方式和错的呼吸方式，因此，不用担心你的胸部感觉比胃部强烈。注意呼吸是深的还是浅的，长的还是短的，顺畅的还是不规律的。这完全不需要用很多力。你要做的只是对这种运动产生意识。

如果呼吸很浅，很难感觉到，你可以把手放在任何感觉到强烈运动的部位。手就放在那里，从它的上下运动感觉呼吸起伏。

观察呼吸一两分钟后，你的内心会游离，这很正常。当你意识到自己分心，感觉到内心游离时，那一刻你要回到当下，你要做的只是将关注的焦点慢慢带回到起伏的感觉上。这部分练习不需要你计时，你只要感觉过去了几分钟，就可以自然地过渡到下一部分。

第二步：这部分是要有重点、有条理地回顾一整天。先回想一下你能记住的最早的一刻，就是早上刚醒来时的那一刻。你记得醒来时是什么感觉吗？现在，你的大脑就感觉仿佛是慢慢开始快进，你只要观察自己的内心如何重复那些白天的事件、会议、对话。不需要很具体，只要看个大概，就像内心中一系列的快照闪过。

比如，你看到自己从床上翻身起来，关掉闹钟，走去盥洗室，冲了个澡，吃完早饭，做冥想练习，走去上班，和同事打招呼，等等。花大约3分钟时间回顾一整天，一直到那一刻。感觉几分钟里要装下的事情太多，但就像我说的，这只是一个概览，只要三四分钟就够了。练习几天后，你一定就会对这种速度感到舒服了。

内心在重复一天中的事情时，无疑会进入某些思考中。可能是一场很顺利的会议，你开始想着所有潜在的可能性。又或者是和老板的争吵，你开始担心这次讨论会带来什么影响。开始时，内心像这样开始游荡是很正常的，但晚上这个时间有这样的新想法显然是没什么意义的。因此，像以前一样，当你意识到自己分心时，慢慢回到你内心中的那场电影上，回到你离开的地方。

第三步：将自己带回到此刻后，你可以将专注的焦点带回到身体上。将注意力放在左脚的小脚趾上，想象一下你把它关上了，准备睡觉。在你专注脚趾的时候，你甚至可以重复“关掉”“休息”这样的词。就好像是你要关掉肌肉、关节、骨骼等等这些所有东西，准备睡觉，因为直到早上之前都不再需要他们了。对下一个脚趾也做同样的事情，再下一个，依此类推。这样继续下去，拇指根、足弓、脚后跟、脚踝、腿的下半截，依此类推，直到臀部和骨盆的位置。

在你对右腿重复同样练习之前，花些时间注意一下已经“关掉”的腿和没有关掉的腿之间的差别。如果你对做这个练习会有什么真正的效果有任何疑惑，那么现在来感受一下。对右腿进行同样的练习，也是从脚趾开始，一直到腰部。

继续练习，通过躯干，一直到手臂、手、手指，再上到喉咙、脖子、脸部和头。花点时间享受一下没有压力的感觉，身体不需要做任何事情的感觉，放弃控制的感觉。现在可以让内心开始随意游走，自由地去往一个又一个想法，不要管它去哪里，直到你漂进睡眠。

额外可选步骤：很可能练习到了这个时候，你已经快要睡着了。如果是的话，就好好享受接下来的睡眠吧。如果没有感觉要入睡，也不用担心——并不是因为你的练习不正确。记住，这不是帮助你入睡的练习，而是在夜间让你增加对自己内心意识和了解的练习。

因此，如果你还醒着，有两件事可以做。一件是让你的内心去游走，像平常一样，自由地联想，不需要你的任何控制或强迫。这可能感觉很好，但唯一的问题是，有人会觉得这很模糊，甚至是令人为难。如果你是这种情况，最后这部分练习会有用处。

先从 1000 倒数到 0。这听上去是一个不可能的任务，感觉太困难。但方法正确的话，其实毫不费力。这种方法也能很好地保持内心专注，而你可以慢慢入睡。像先前一样，内心如果游离也很正常，你只要感觉到分心，就慢慢回到分心前的数字，继续开始。

最后很重要的一点，做这一练习时，你要真正希望能数到 0。不要把它当做是一种入睡的方法，而是让你保持忙碌与专注的练习，直到你的身心都准备好熄灯睡觉。不管你的内心中出现什么想法，不管它们是和睡觉有关还是无关，只要让它们去随意游走。你的唯一目标，唯一专注的事情，就是努力数到 0。而如果你在数到一半时就进入了梦乡，那当然最好。

研究发现

1. 冥想与自我控制有关

调研内观效用的研究者发现，经过短短 5 天的冥想，参加者的大脑中控制情感和行为的部分的血流量都会增加。完成 11 个小时的冥想后，这部分大脑发生了真正的物质改变。毋庸置疑，初步研究表明，内观在毒瘾、烟瘾、饮食紊乱等疾病治疗方面都很有效。在一项研究中，暴食症的发病率在 42 天内减少 50%。

2. 内观改善人在压力下的表现

宾夕法尼亚大学的神经科学家进行了一项研究，调查内观是否能帮助消除海军在压力环境下的不佳精神状态。用研究负责人的话来说：“通过内观训练建立起良好的内心健康状态，对于那些需要在面对极端压力的情况时保持最好状态的人都很有帮助，不管是急救员、救助人员、创伤外科医生，还是职业运动员或者奥林匹克运动员。”

3. 冥想能将入睡时间减半

马萨诸塞大学医学院的研究者开发出一种有效的睡眠方法，将冥想融入其中。这项研究发现，经过诊断 58% 的失眠症患者有显著改善，原先使用药物治疗的患者中 91% 的患者减少了药量，或者完全停止用药。在斯坦福医学中心另一项独立但是相关的研究中，神经科学家发现，经过短短 6 周的内观练习，参加研究者入睡的时间比平时缩短一半——相对原先的平均 40 分钟，缩短为平均 20 分钟。

4. 内观能帮助你赶上截止日期

在多项以内观为基础的研究中,研究者们发现,经过短短4天的练习,练习者的认知技巧都有显著改善。他们在持续需要注意力的体力和脑力工作中都表现得特别良好——还包括有时间限制的紧张工作。其中一项研究中的专家认定:“冥想组在所有计时的认知测试中表现得都明显更好……在造成压力的时间限制下处理信息的参加者中,经过简短内观训练的一组明显表现得更佳。”

5. 冥想让你聪明机灵

美国埃默里大学的研究者比较了冥想者和非冥想者之间的头脑和认知技能。在对照组中,他们发现,年纪较大的参加者回答的精确性和速度都较低,如你所预期的一样。然而,这种与年龄相关的衰退在冥想者中却没有发现。利用复杂的脑电图技术,他们发现,随着年龄增长通常会发生的灰白质减少,却因为冥想而得到了弥补。

实 用 指 南

只有实践了，冥想才会有效。只有当你坐下来，规律性地操练，你才会发现收获。尽管内观的练习可以运用到任何时间、任何地点，但日常的冥想练习还是无可替代的。每次 10 分钟的练习都会让你有机会和条件更好地熟悉意识的真正含义。

我之前说过，但还是值得重复：只有你做了，冥想才会有效！只有当你坐下来，规律性地操练，你才会发现收获。因此，尽管内观的练习可以运用到任何时间、任何地点，但日常的冥想练习还是无可替代的。这每一次 10 分钟的练习都会让你有机会更好地熟悉意识的真正含义。它还会给你一种平静的感觉，而这在刚开始时是很难在日常生活中复制的。因此，不管你是把它当做一个孤立的获取头脑空间的练习，还是平时练习内观的基础，抑或只是一个崭新的兴趣，每天坐下来冥想的重要性之大都毫不夸张。

不管你现在的内心是繁忙还是寂静，快乐还是悲伤，紧张还是放松，都没关系。这些内心状态都很适合开始冥想。重要的是，你是否达到了对这种内心状态的意识，且是轻松自在的。而这只能通过持久的、规律性的操练才能做到。也正是这样的体验才有可能从根本上改变你的生活看法。

记住，我们在讨论的不过是每天 10 分钟而已。世界上真的一天抽不出 10 分钟的人很少。这不是工作，不是额外的麻烦（尽管奇怪的是，人们常常这么认为），这 10 分钟是你的休息时间。这可能是你一天中唯一的完全不用做任何事的 10 分钟，只要保持意识。这怎么能被当成是麻烦？我们太习惯做事情，以至于我们一开始会觉得什么都不做感觉很异样，或者很无聊。你不需要把冥想当做是“自己为自己工作”，这 10 分钟就是让你的身体和内心放松，对身处当下、产生意识的想法更加熟悉。

在我们进入实践中的某些实际问题之前，有几点不可避免地要强调。我开始时就说过，这本书不是要告诉你如何生活，现在依然如此。你选择怎样的生活还是由你决定。可能练习完冥想后，你决定要做一些积极的生活改变，而这是你的决定。但冥想和内观不是和生活的其他部分分割开的

事情。我们走到哪里，内心都一直跟着。即便是你跑到喜马拉雅山山顶，你的内心也会依然在那里陪着你（我敢担保）。因此，如果我们的冥想反映着我们日常的内心状态，那么我们如何生活就对我们的冥想有着重要的影响。

记住这点，就会发现，生活更注意健康，少做些会内疚、恐惧、遗憾、愤怒的事情，都是很有意义的。

和健身房的训练做一下比较是有意义的。你或许觉得每天都练得很勤奋，对此也感觉很好。然后教练告诉你，如果你每天午餐的时候少吃一个全家桶炸鸡，会有更大的收获。冥想也是一样。我从自己的经验中知道，我的生活方式是反映在我的操练中的。如果我对别人不好，那么，我坐下来冥想时，内心就会感受到大量异常的刺激想法。同样的，如果我出门，工作结束后酒醉，那么很有可能我睡觉的时候也是醉酒的状态。这两者对于产生意识、体验宁静与清晰，都不是有利的条件。

而如果你忽视了身体的健康，内心训练也变得没什么意义。大多数人都对每天一定量的体力活动或练习反响很好（即便是那些不是很热衷于此的人）。事实上，很多人觉得，如果他们先做一些运动，那么他们在冥想中能更好地掌握要用的力度。不一定是瑜伽，但如果是也不错。可以是任何的运动，但最好是你喜欢的。同样的，也问问自己某些食物给你什么感觉。你是不是觉得，有些食物让你觉得充满活力、生机勃勃，而还有些则让你觉得很兴奋或者很困？了解一下这些方面，花点时间注意一下你生活的哪些方面似乎能改善你头脑空间的质量，而哪些方面会减损它的质量。

这只是其中一些能帮助你完成有益的规律性冥想练习的实用建议。你可以在 www.getsomeheadspace.com 网站上找到更多有用的意见。

找到合适的地点

很少有人会奢侈到有一间自己的冥想屋,但幸好你可以在几乎任何地方学习冥想。下面是开始时你需要记在心上的一些有用的事情。找一个你可以坐下 10 分钟而不被打扰的地方。这在一些人家里比做到要容易,那么你就要和家人说清楚你的要求。如果周围没有人帮忙照看孩子,那么你可能要等孩子睡着了再开始,或者就在孩子早上醒之前练习。当你开始时,这一空间是很重要的,就在这 10 分钟里,如果可以的话,把这个空间留给自己。人们总会担心外界的噪音,但就像我前面提到的,这无须介意,也完全可以融入练习中成为一部分。不过,要是你可以选择是嘈杂的环境可以是安静的环境,那还是应该选择后者。

你可能想每天都利用同样的空间。这对于形成新的习惯很有用。每天都回到同样的地方也给人一些安慰感。如果那个空间整齐一些,你也会感到更加轻松。想想上一次你走进一间凌乱房间时的情形,还有上一次走进一间整齐房间时的情形。你对此感觉如何?整洁的房间会不会给你一种宁静感?大多数人会这样觉得,因此,如果你也是,那么就应该保持那个房间干净整洁,或者至少保持其中一个区域整齐。

最后,尽管你可以利用房间的任何一个部分,但如果周围留些空间,你会觉得更舒服。如果你挤在角落里,或者夹在两件家具中间,你有时或许会感觉很拘束,这对内心并不太好。冥想可以在任何地方进行。事实上,我认识的有些人可以在上厕所的时候完成,因为这是他们能找到的唯一不被打扰的空间。

穿着

冥想时的穿着不是太重要，只要你觉得舒服。这也是冥想灵活性的一个方面。你可以穿着西装在上班路上冥想，也可以穿着你的跑步衫甚至睡衣在家里冥想。但还是有一些穿着的建议，你可能会觉得有用。其中最重要的是要有足够的空间呼吸。如果牛仔裤很挤，勒着肚子，那样坐下来很难休息，因此可以放松一下皮带，如果需要，甚至可以解开一两颗扣子。还有脚要踏在地上，这一点也很重要，因此如果你穿着高跟鞋的话，请脱掉。你不需要赤脚冥想（不过如果你想要赤脚也没问题），但脚平放在地上你可能会感觉更脚踏实地，这会让第一部分练习更容易。最后，如果你打着领带或是系着围巾，最好也放松些。任何的约束感都会在你坐着的时候拖累你，因此，请采取必要的措施，让自己坐得舒服。

坐姿

首先，重要的是你对自己内心所做的调整，而不是对自己身体所做的调整。身体也很重要，但像我说的那样，如果你以完美的莲花座姿势盘坐在地上，可内心却四处乱飘，那并没有什么意义。如果你想把冥想当做长期的活动，那么学一些传统坐姿会很有益处。如果只是为了日常练习，那么椅子就很不错。我在一所寺院中修炼时，所有的冥想都是在椅子上完成，所以，我能向你保证，这样练习冥想也非常好。主要的是要感觉舒服、放松、自在，但同时也要感觉专注和警觉。

花点时间思考一下身体如何反映内心。如果我们很累，或者感觉有些懒，我们会想躺下。如果我们精力充沛，反应敏捷，那么可能想要继续保持活跃。如果我们生气了，身体也会变得有些紧绷。相反，如果我们感觉

很放松，身体就会感觉很松弛。这样的反馈你在每天坐下来冥想时都值得记住。你要能够做到，坐在椅子上时，稳定、自信、警觉，但同时又放松、自在。如果你的身体姿势反映出了你希望内心发展的状态，那么你会感觉更容易些。

任何椅子都可以达到这一目的，不过你可能会觉得厨房和餐厅中的椅子更好。靠背椅和沙发，当然还有床，这些太软，太有弹性，不是很适合。它们会让你感觉放松，但不太会让你感到警觉。因此，那种让你用一点力气就能维持坐姿的椅子或许是最适合的。下面还有几条有关坐姿的建议。

1. 后背最好挺直，但也不要过分强迫自己。
2. 骨盆的位置决定了后背的位置，通常背后放一个小靠垫能帮你矫正弓背。
3. 如果要靠椅背支撑也可以，但最好不要用后背顶着椅背——试着向上顶，而不要向下顶。
4. 你的双腿最好不要交叉，两脚平放地上，与肩同宽。
5. 双手和双臂可以靠在腿上或者膝盖上，双手相叠。手指不需要做出任何特殊的手势，不用像你以前看过的图片里那样，只要让你十指、双手、双臂的重量都落在双腿上。
6. 很显然的一点是，头在脖子上保持平衡，不要抬头望天，也不要低头看地。这样你不止会感觉更舒服，还会发现这改善了你的注意力。
7. 最后，你要先闭上眼睛，因为这会减少分心。这在“十天十分钟”

的介绍中已经详细解释过了。

找到合适的时间

在你开始 10 分钟的练习之前，有些事情可以考虑。可能你早晨醒来时会感觉无力，或者因为你总是很匆忙，所以不想起床第一件事先冥想。又或者可能你一天结束时已经很劳累，知道如果晚上冥想一定会睡着。可能你在工作的地方有一个安静的空间，你早就盯上了那里，想着或许可以把冥想安排在午休的时间里。我们都各不相同，你找到让自己感觉舒服的冥想时间，这很重要。不过，有一个时间你最好避免，那就是刚吃完午饭。身体在这一时间段中一般感觉很沉重，正忙着消化的过程，非常容易就会睡着。吃完晚饭大餐后，情况也一样。

经常有人让我推荐一天中最适合的冥想时间，我的回答总是一样的。不管你是早起的鸟还是夜猫子，初学时，一天中最好的冥想时间就是早晨。最实际的原因是，这通常是一天中最安静的时刻，家里其他人都还在睡觉，更容易找到不被打扰的地方安静地坐下来。这样也可以驱散整晚的疲劳，让你神清气爽，以最好的状态迎接接下来的一天。但最重要的原因是，如果你早上冥想，最容易完成。如果留到晚些时候，这可能会是一个危险的决定，因为其他的责任、截止期、打扰都会纷至沓来。而如果你想留到下班回家时再做，你可能只想倒在沙发上，即便是想想冥想这件事都觉得吃力。事实上，有些人觉得要腾出时间来做冥想压力很大。在要做的事情列表上不断往后拖，最终变成了没做的事情。于是，他们原先想用来排解压力的事情，结果反而成了他们压力的来源。这并不是冥想的出发点。

要在大清早找出时间可能想来有些令人畏缩。不过，别忘了，我们所

要的只是 10 分钟。这 10 分钟会让你一整天都振作起来。我们可能非常想要再多睡一会儿，但冥想时体验到的深层休息要比多 10 分钟的睡眠更有用、更有益。而且，你对此还是有意识的。

什么时间来做，最好由你决定，但选择一个实际点的时间，你知道你可以每天在那个时间练习，这样你会有更大的机会让冥想变得有效。

计算时间

很多人说，他们觉得设定计时器是违背冥想的。“在特定时间的压力下怎么能获得头脑空间？”不过，这似乎不是最好的看待计时的方式。计时器有实际的作用。在冥想时睡着并不罕见，因此，在你原先想要结束的时间醒来是很重要的（特别当你需要按时开始工作的时候）。另外，是为了要知道自己坐了多久——有时 1 分钟会感觉像是 10 分钟，有时候又会反过来。但最后一个原因或许是最重要的。

对冥想来说，每天都是不同的。某天你会觉得自己的内心很平静，另一天又可能感觉很忙碌。有时候可能没有特别的感觉，有时候会感觉很剧烈。当你安静放松的时候，我不怀疑你可以坐着冥想 10 分钟。事实上，你甚至会觉得，坐着 10 分钟后，你还觉得很享受，想要延长到 20 分钟。相对地，如果你的内心很繁忙，你对某件事情感觉很愤怒，那或许过几分钟后，你会觉得没有必要继续下去，决定马上停止。

如果冥想的目的是要了解自己的内心，那么，这种方法会让你只了解内心快乐、宁静的一面，而不是烦恼的一面。这乍听起来很吸引人，但你上一次感觉快乐与放松出了问题是什么时候？因此，烦恼的想法与情感才

是我们最需要了解的。为了了解自己的内心,进而以全新的视角体验生活,就要冲过终点线,完成 10 分钟练习,不管发生什么,这点非常重要。同样,当你感觉很棒的日子里,你感觉想要一直继续下去,但计时器响时,你最好停下。这样,你的练习会变得很可靠,很有效。当然,如果你想要稍后再重复这次练习,那也可以,但还是要根据 10 分钟的规则从头开始。

最后,找一个响声不会惊吓到你的计时器。我认识的一个人为了冥想买了一个厨房计时器,结果每次时间结束都会心悸发抖。你可以在手机上找一个优美平缓的铃声。只要把手机翻面,看不见屏幕,并且关到静音,把震动也关闭。如果你不事先完成这三件事情,很难抵住诱惑不去看刚打来的电话或是刚发来的短信。还有最好选择一个和早上起床闹铃声不同的声音。这种声音会给人特殊的联想,或者可能让人有强烈的厌恶感,因此最好避免把它作为日常冥想的一部分。

重复的重要性

冥想是一项技能,和任何技能一样,也需要经常重复才能学好、精通。有些动力只有每天坐下来练习才会拥有,并且无法复制。开始一个新的练习项目时也一样。需要规律性地投入才能拥有足够的动力将其变成日常习惯的一部分,甚至不需要思考。通过每天在同一时间冥想,能帮助你完成坚固、稳定的练习。

研究冥想与内观的益处的神经科学家在他们的发现中反复强调过重复的重要性。他们认为,日复一日进行练习,就足以刺激大脑发生积极的改变。事实上,他们认为,这对于建立新的突触关系和神经通路有至关重要的作用。也就是说,新的行为以及精神活动模式是可以被创造的,而同

样重要的是，旧的精神活动模式也是可以去除的。因为我们大多的精神活动都是习惯性的，这也就是说，这一影响是足以改变生活的。研究还表明，冥想者对此体验的感觉是积极的还是消极的，这也无关紧要，大脑会记录下同样的增益作用。因此，即便你感觉进展并不顺利，某些积极的事情也正在发生。不管你某天的感觉如何，试着重复这样的过程，因为正是通过这种重复，才为将来获得更多的头脑空间建立了基础。

如果你有时真的漏掉了一天没有冥想，也不要让这成为你放弃冥想的理由。把这当做是增强自己决心的契机，锻炼你的韧性，适应不断改变的环境。你还是会看到收获。一位就诊者最近表示：“很难确切说出收获是什么。我只知道，我练习的日子感觉很好，而不练习的日子，感觉很糟。”开始注意你冥想时的感觉，还有你因为某些原因被迫错过练习时的感觉。

记得要记得

人们常对我说，尽管他们很赞赏保持全天内观，甚至是每天停下来做10分钟的冥想练习这样的理念，但却很难记得要做。由于种种原因，日子就这么过去，在他们意识到之前，已经躺在床上准备好要入睡了，这才忽然想起来他们忘记了冥想。然后他们会对没有冥想而感到内疚，觉得他们毫无希望，甚至觉得冥想不是适合他们的活动。在你走上这条路之前，有几件事要考虑。

学习冥想的部分技巧就是要记得练习，有足够意识，足够清醒，意识到现在是你要用来练习的时间。开始时有几次忘记并不奇怪，这样很正常。但这强调了你经常练习时，固定时间的重要性。我猜你早上很少忘记刷牙或者淋浴，晚上也不会忘记吃饭和看最喜欢的电视节目，对吗？

在每天的日程上找出同样的空隙，就可以腾出这 10 分钟，但要记得全天都保持内观那就有些更具挑战。事实上，在头脑空间的活动上，我们还发过小的圆形贴纸，让大家贴在手机、电脑、碗橱门等等地方，以提醒大家全天要保持内观和意识。贴纸上什么都没有，因此对别人来说什么意义都没有，但对那些人来说，这就是一个身处当下的提醒。如果你觉得有用，你也可以做些类似的东西帮助自己记得。

相信自己的体验

冥想很难定量或者评判。如我前面所说，真的没有所谓好的冥想和坏的冥想，只有有意识的和没有意识的，分心的和专心的这些分别。因此，如果你要评判，也是以此为基础。但你不需要和另一次冥想对比来进行评价，更糟的是，甚至和别人的体验进行对比——冥想就是冥想。

相信你自己的体验，不要依赖他人的意见。这是将冥想变成生活现实的前提之一。用一位非常著名的冥想师父的话来说，不要只因为我说有效就去冥想。自己试一试，看是否会让你变得不同。坚持真诚地这么做下去，再评判它是否真的带来不同。如果是的话，你会更有信心继续做下去，甚至可能每天花更长时间。如果似乎并没有带来什么不同，那么再多给一些时间。刚开始一两次，就像是品尝新咖啡的时候，打开电水壶。你至少要等水壶烧开，倒在杯中，品尝完咖啡，然后才能真正评价你适不适合。这就是我为什么建议，至少要练习 10 天，再决定是不是要放弃。

如果感觉不舒服或兴奋要怎么做

第一次坐下冥想时，感觉些许兴奋或者浮躁是很正常的，遇到这种情

况时，可以回想一下野马的比喻。如果你一直忙着做别的事情，或者只是想了很多，内心不太可能马上安静地休息下来。它一定有相当大的能量，需要花几分钟才能安静下来，身体或精神上感觉到那样的躁动是很自然的。因此，记住要给内心一些空间，让它按照自己的节奏进入自然的休息状态，就像我之前描述的一样。

当你进行到冥想的最后阶段时（不管你坐了多久），你可能会开始感觉到一些不舒服。你可能会注意到某一天会有这种感觉，而另一天就没有，对这样的改变产生意识，观察一下身体的疼痛是不是反映了内心的状态，这样很有意义。你还可以回去看一看“颠倒”这个故事，这可以很好地应对不适。那么，除非你的后背真的有严重的问题，不然在椅子上坐一会儿应该不会有真正的身体挑战。尽管如此，对大多数人来说，完全专注地坐着不动确实很不寻常，因此不可避免地，你会对平常不太会注意到的琐碎小事还有身体上的不舒服等有所意识。要记住的重点是，那些不舒服的地方，在你坐下之前就已经存在。冥想所做的只是将一缕意识的阳光投射到了它们上面，让你看得更加清晰。这乍一听像是坏消息，但其实是很好的消息，因为我们需要更清晰地看到这些东西，才能将它们赶走。因此，这就仿佛是看到了不适浮出水面，才能看到它离开。无须赘言，如果你真的感觉到某种慢性或是急性疼痛，最好是去看医生。但无论你做什么，不要让轻微的不舒服成为不做冥想的理由，因为你永远都不知道头脑空间何时会降临。

记录反馈

不管是通过我们脸书上图书页面的论坛（访问 www.facebook.com/HeadspaceOfficial），还是通过书末的日记页，记录下你开始时的冥想体验

都很有帮助。否则体验会很快消失，与冥想前后的其他感受混合到一起。这并不是要你给出一个 10 分制的分数，而是以一种类似“散步时的所见”的形式记录你的发现。

记住，并不一定会看到每天的专注力和清晰度都在增加。这是为了要记录每次你坐下冥想时，身体和内心所发生的事情。只要看到转变，日复一日，本身就会带来一种更轻松的看待事物的方式，还会让人更愿意接受改变，甚至成为改变的一部分。我们都强烈地想要成为某一类人，但如果你真诚地进行练习，你会发现，其实我们绝不仅仅只是那一类人。我们始终在改变，每一刻，每一天，都不曾停止。当你看清这点，你就很难再守住任何一种固定的看待自己的方式。结果便是更大的自由感，感觉不再需要依照同样的习惯模式生活，不再需要依附某种特定的身份。

内观生活的十项建议

要具备平和的好奇心：注视、留心、观察生活的每个方面——你的行为、你的言语、你的思维。找到一种与自己本来的样子相处的自在感，就从现在开始。智慧无法在书本中学到——它来自对生活的经验见解，但可以通过冥想来加强。冥想让我们学会将有辨识力的智慧运用到日常生活中。简单地说，我们就可以在这世上更精于生活。

关于如何最好地辅助你的冥想练习，很容易写一本完整的书，但我只在这里提一些我认为最重要的建议，希望能够帮助你加强日常的内观练习。无须多说的是，贯穿始终的主题就是意识，是对自己和他人的了解。要具备平和的好奇心：注视、留心、观察生活的每个方面——你的行为、你的言语、你的思维。但记住，并不是要试图变成别人，而是找到一种与自己本来的样子相处的自在感，就从现在开始。

视角——选择如何看待你的人生

要让冥想有效，如何看待你的人生并不十分重要。但对这一问题有所认识却是有益的，因为这样你就会有陷入负面的想法时有所警觉。正是这种增强的意识为可持续的改变提供了可能性。

同时注意自己的视角转变也有帮助——比如，某天你挤在火车上，却对此并不介意，而另一种情况下却仿佛将你彻底激怒。这种意识的好处在于，显然不是我们外界发生的事情给我们造成困难，而是我们内心中发生的事情——幸好，这是可以改变的。注意日常生活中每时每刻的类似视角转变，可以有效辅助你的日常冥想。

交流——与他人沟通

如果你想在冥想练习中感到更强烈的幸福感，将你对他人的不满抽离并不一定能带来平静、清澈的内心。与他人有技巧地、细致入微地交流在获取头脑空间的过程中才是至关重要的。也就是要将更强大的自制力、同情心或者洞察力运用到你的人际关系中去——或者是三者齐聚！

尽管如此，但还是有些人，不管出发点多好，依然会选择争斗。遇到这样的情况，你也爱莫能助。试着与他们的情感同步，试想一下自己内心中相似的状态，这样会有帮助，但如果有人一直对你如此不友善，那么最好应该保持清醒——如果你能做到的话。

欣赏——闻香识玫瑰

你有没有发现，有些人对生活中哪怕最少量的困难都无比重视，而快乐的时光却很少花时间享受？有一部分原因可能来自于“快乐理应属于我们”这样的想法，于是其他的情况都是错的，或者不合适的。

花点时间感谢，这样的想法对有些人来说或许太过陈腐，但如果想要获得更多的头脑空间，那么这很重要。如果生活中充满着强烈的欣赏感激之情，那么很难会陷入令人分心的想法之中。而通过对我们所拥有的事物的真心感激，我们也开始更清晰地看到他人生活中缺失的东西。

友善——待人如己

你对他人友善时，自己也会感觉舒服。这不是什么航天科学那么难的事情。你感觉好，他们也感觉好。这会带来一份非常快乐、安详的内心。如果你能做到这点，那为什么不对自己也表现得友善一点呢——特别是在学习内观的时候。我们生活在一个期待如此高的世界中，我们总是对自己学习新事物时的进展十分挑剔。

幸好，冥想用一种很奇特的方式给人们送去友善——在日常生活中学会做到友善也会反过来促进冥想。友善让内心在练习中变得更柔软，更有

韧性，更易相处。它让人的思考更少一些评判，更多一些包容。显然，这对于我们和他人之间的关系有深远影响。

同情——穿上他人的鞋

同情不是一件我们可以“做”的事情，或者可以“创造”的东西，它早就存在于我们每一个人之中。如果你回想一下蓝天的比喻，同样的原理也适用于同情。事实上，你可以说，蓝天同时代表了意识和同情。

有时，同情会自发产生，就像云层散去，露出蓝天。还有时候，你或许需要有意识的努力，就像是想象蓝天本来的样子，就算当时乌云满天。你越是想象这样的场景，它就越可能自然出现。同情就像是对他人的移情，将我们放入他人的鞋中，体验共同的相互了解。

平衡——平静的感觉

生活和大海没什么不同，我们的人生中会经常潮涨潮落。有时候是平静安详的，但有时也会骇浪滔天，几乎要将我们淹没。如此地起伏是生命中不可避免的一部分。只是当你忘记这样简单的事实时，你很容易被巨大的感情波涛冲走。

通过冥想来锻炼内心，很可能学会一种更平衡的方法，让你的生活体验更平静的感觉。但也不要和无聊的生存相混淆，你不是像毫无感情的灰色斑点一样漂浮在生命汪洋中。事实恰恰相反。对你的情感有更强的意识，也就意味着，你对它们的体验也得到了增强。只是你不再沉浸其中，也就不会再感到受它们摆布。

包容——抗拒是徒劳的

不管你的情况有多幸运，生活总是有充满压力和面临挑战的时候。我们总是试图忽略这点，于是在遇到障碍时感到沮丧、失望。和同情一样，回想一下蓝天的比喻有助于你思考包容的问题。

记住这点，通向包容的路程，是我们在发现需要舍弃的东西，而不是发现我们需要做的事情。通过观察一天中抗拒的时刻，你会开始意识到，是什么阻止了包容自然出现。这会进而让你更轻松地看到冥想时出现的想法和情感。

镇定——驱散焦虑

对很多人来说，生活充满了忙碌，焦虑的情绪可能在所难免。这种时候，你会发现嘴巴紧绷，双脚顿地，呼吸越来越浅。但如果以真正的好奇心关注焦虑，它的本质就开始改变。它的冲劲开始减弱，紧张也开始释放。

焦虑不管在冥想练习中还是日常生活中都同样容易出现——两者互相映射。事实上，如果你和大多数人一样，你或许也会问自己：“为什么我没有更快地感受到效果呢？”还是要记住，冥想不是真正以成就和结果为目的的——这也正是它是调整生活步伐的良方。它的目的是为了学会有意意识，真正放松地休息在自然意识的空间中。

献身——坚持冥想

内观是你面对想法与感受的方式的根本转变。尽管这听起来很激动人心，或者可能有些令人着迷，但要做到必须通过日积月累的重复练习。因

此，这就意味着规律性地练习冥想，不管你的感受如何。像其他技巧一样，你运用越是频繁，你对内观的感觉就会越发自信、熟悉。

通过日积月累的练习，你会在冥想中慢慢建立起稳定的意识感觉，进而自然地影响生活的其他方面。类似地，在日常生活中保持内观，也会对你的练习产生积极影响。如果你真的清楚自己的动机，明白为什么要学习冥想，知道周围哪些人可能从你增加的头脑空间中获益，那么你每天坐下来短短 10 分钟也就不会遇到什么困难。

存在——精于生活

精于生活，可以是让内心存在于当下，避免自己说的话或做的事会让自己后悔。也可以是让稳定的内心力量细致地回应艰难的境况，而不是被动地反应。因此，精于生活需要有辨识力的智慧。

可惜的是，智慧不能在书本上学到，不管那本书有多深刻。相反，它来自对生活的经验理解，可以通过冥想来加强。就像同情和包容会让人联想起蓝天的比喻，存在也一样。因为智慧不是你可以“制造”或者“触发”的事物——它就在我们每个人的身体里。对我们里面的那块空间更加熟悉，完全信任我们的直觉，这样我们就能学会将这种有辨识力的智慧运用到日常生活中。简单地说，我们就可以在这世上更精于生活。

诊所里的故事

这里有一些多年来的案例研究，前来接受治疗的人当中有一些是由他们的专科医师或者全科医生介绍来治疗特定症状的，但其他很多人只是来为他们的生活寻找更多的头脑空间。得到他们每一个人的好意应允，这些案例研究展示了日常冥想实践的简单、力量和潜力。

詹姆士，40岁

詹姆士已婚，有3个孩子。他是一位成功的商人，虽然工作很努力，但也享受优雅的生活方式。因此，你或许会奇怪，詹姆士来诊所是因为忧虑成疾。显然，我们看见的表面现象通常与内部的境况非常不同。

詹姆士告诉我他有很多事要担心。他担心妻子和别人私奔，担心孩子受伤，担心父母的健康，担心自己的事业还有他的员工。他还担心他自己。事实上，他定期看医生，也上网试图找寻治疗自己的疾病方法。

他说，人们一直告诉他，他有多么幸运，他的生活多么令人惊异，可他又为什么会觉得生活在持续的不安中呢？抑或，他怎么会认为万事如意反而让他更加紧张呢，就因为他有更多的东西可以失去？他说，想到哪种忧虑都会让他不安。于是他会开始感觉内疚，仿佛那种感觉让他变得很愚蠢，他甚至担心自己会不会是疯了。

詹姆士在看到电视节目以后知道了冥想。他说，尽管他感觉有些异样，但还是愿意尝试。不言而喻，他来诊所的时候也带着对冥想的许多成见，认为冥想是为了停止思考，将所有不快的感受从内心中清除出去。但他来的时候也有着开放的内心，愿意接受新事物。事实上，他很快就开始找机会运用新技巧。他将内观运用到了健身房锻炼的时候、吃午饭的时候，甚至是和婴儿坐在一起的时候。他还很快就过渡到每天20分钟的练习。

尽管热情并不一定总是能决定结果好坏，但在詹姆士的个案中，似乎差别巨大。那段时间中，我看着他对自己的感受方式变得越来越宽容。我们运用了一系列技巧，一些是普通的，还有一些是专门应对忧虑的。最主要关注的是詹姆士如何应对他的不安想法。他一直觉得它们是“问题”，

需要“摆脱”，于是他始终抵抗这样的想法，有时甚至整天都在和它们战斗。这是常见的反应，只是因为抵抗，詹姆士不仅越来越紧张，还因为将想法变成了有形的事物而让情况更加恶化。

因此，詹姆士一开始有些惊讶，我让他对忧虑本身少做冥想，当忧虑独处时，它就会按自己的方式行动，相反，我让它更关注他对忧虑的抵抗。过了一会儿，他开始注意到，他试图想控制忧虑的执念反而在驱使忧虑本身。当它对这一趋势越来越有意识，情况开始明朗起来。

这并没有立即让忧虑的感觉消失，却改变了他应对忧虑的方式。慢慢地，他放弃了消除想法的挣扎，让忧虑的感觉自由流动。在那短短几个月中，我发现詹姆士开始从中找到了幽默感，不再把自己和自己的想法太过当真。事实上，他甚至开始和他人分享一些自己的想法。让他惊讶的是，他的妻子感到松了口气，她说自己一直都觉得他太过于井井有条，而自己快要疯掉了。她得知他也有相似的感受时，压力反而小了一些。他甚至在酒吧里拿自己的忧虑和朋友开玩笑。

我最近又巧遇詹姆士。一如所料，他对冥想的热情让他一直坚持到现在，他每天早上还是会静坐冥想。他说，尽管他仍然会在某些情况下感到不安，但已经不会感到那么困扰了。他对忧虑的情感感受不再那么强烈。最重要的是，他说他再也不怕忧虑，也就是说，他再也不需要投入大量的时间和精力试图驱散这种情绪。他笑着说，自从他不再与这种感觉搏斗，它也似乎很少再来了。

瑞琪，29岁

瑞琪来诊所是因为遇到了睡眠障碍。她的医生给她开了安眠药，但瑞

琪不愿意吃。

我们讨论了可能的原因。瑞琪认为可能与工作压力过大有关。她和男朋友一起住，而因为工作太忙，她会和男友争吵。他并不是无情，只是感觉她搞错了重点。

瑞琪认为她的问题是“失眠”。我问她有没有睡得很香的时候，她说有时候睡得很好。这样似乎就排除了失眠，因为失眠一般是持续的、慢性的。我问她是否还记得第一次睡不着是什么时候。她说，大约是6个月前，那天的工作特别困难，她要为第二天的一个重要演讲做准备，直到午夜才回家。她回去时，男友已经睡着了，这让她感到既内疚又孤单。

她说她记得，躺在床上时候感觉很不安，想法在内心中乱窜。她知道自己第二天要表现出最好的精神状态，但她越是这么想，越是感到无比清醒。事实上，她发现不安很快变成了失落。她先是对自己的老板感到愤怒，然后又生起男友的气，后来又生自己的气。

结果，第二天的演讲很顺利，公司赢得了合约。不过瑞琪说，她感觉很糟，也不觉得自己的贡献有那么大。最让她害怕的是，这样的事可能再度发生。她回到家时，已经想好了让自己睡觉的策略。她先要洗个澡，然后很早很早上床。不过，虽然她很累，但她的身体并不习惯那么早睡觉，因此她又一次无法入眠。她开始害怕这种事又要再度发生，她又要一夜无眠。于是，一夜又这样过去。当然，有时她可以直接睡着，但只要她越来越担心睡不着，这样的想法就会真的让她睡不着。

我先让瑞琪知道，睡眠障碍很常见，然后给她介绍冥想的基本方法，让她每天练习10分钟。尽管她感觉有些奇怪，因为我让她每天早上冥想，

而她的的问题是发生在晚上。我解释说，内心并不是像她想的那样运作，并且告诉她每天坚持练习，这点很重要。

我还让她注意自己的睡前卫生。也就是要让自己准备好入睡。我让她保证只在卧室睡觉，也保证和男朋友在一起也一定在卧室中。这样强化了上床和睡觉之间的联系。我要求她避免白天打盹，还解释了调整规律睡眠时间的重要性，每天上床和起床都在差不多同样的时间——开始时即便连周末也一样。这听起来很严格，但要让身体和内心都学会新的习惯，是需要重复很多次的。我还要求她避免晚上看兴奋的电视节目，或者玩电脑游戏，因为两者都会让内心感觉反应过速。我们还讨论了饮食，至少在睡前几小时吃东西，让身体有时间消化。最后，我们还谈到要买一个老式闹钟，这样她的手机就可以整夜待在另一间屋里，她就不会受到诱惑去查看邮件。

第一周过后，瑞琪很激动，因为她连续几晚都睡得很好。但失眠的精灵在第二周又回来了，于是她对进展失去了耐心。我们又讨论了一下方法，以及要达到最好的效果所需要的态度，到了第三周，她开始看到真正的进展。

我们又连续见了几个月，慢慢推进学习的技巧，直到学会睡觉冥想的技巧。她有时还是会睡不好，但总体来说，她感觉更有自信了。可能最大的改变是瑞琪对于睡眠的看法。它变得不再那么重要。她说，回想起来，她也不理解自己为什么曾经那么当真。她说，她现在觉得睡眠并不一定总是完美的，但没问题，她很高兴能走出迷雾。而正是这一改变成为了可以持续下去的方法。

帕姆，51岁

帕姆是由医生推荐来到诊所。她服用抗抑郁药物已经超过3年，试过各种方法治疗抑郁。她还在做一份全职工作，而除了她的医生和公司的人力资源经理，没有人知道她抑郁。她说她的抑郁仿佛就在那里岿然不动，让每件事物都变得阴暗、没有意义。

帕姆的孩子已经成人，住在国内其他城市，她已离异10年了。她来找我的一部分原因是想减少用药量。在医生的支持下，她打算慢慢减少药剂。估计这可能需要一年。这或许听起来是很长一段时间，但如果忽然停止长期服用的抗抑郁剂，结果是很严重的。因此需要医生的同意，并且要慢慢进行。这种方法的另一优势在于，研究发现，逐渐减少用药，也会减少复发的可能性。帕姆在报纸上读到说冥想可能对治疗抑郁效果很好，于是非常急切地想要尝试。

帕姆的抑郁主要是因为感觉一切都不顺，感觉每件事都是她的错。事实上，她强化这些想法的方式非常显著。这样的身份认同变得十分强烈，已经成了她看待自己的唯一方式。只要她还继续沉浸在这样的想法中，甚至还继续纵容它们，她就很难摆脱抑郁的感受。

我们花了很长时间讨论如何让想法后退一步，创造多一些空间。我们谈到了不需要过分分辨这些想法，这些想法反映的并不是她的样子，而只是因为染上了抑郁的色彩。我们还谈到了蓝天的比喻。当有人感觉抑郁，那么潜在快乐的想法会显得很可笑。乌云得到了太多的关注，变得无比重要，于是越来越厚，越来越暗。对于很多相同境遇的人来说，已经很难回想起蓝天曾经的样子，更不会想到云背后真的有蓝天。但这个比喻很重要，因为只要你在外部或者头脑空间寻找快乐，就会很容易走到抑郁的终点。

更重要的是，这会强化你的不良感觉。

这对帕姆来说并不是一个简单的过程，但云层确实渐渐开始退去，她开始想起蓝天的样子。抑郁已经成为一种强烈的习惯，因此云层开始时还是会回来。但因为这是一种习惯，也就意味着可以戒除，而帕姆越是经常看到露出的小片蓝天，她就越是相信抑郁不是什么永恒的东西。她难以忽视那些蔓延进她生活中的宁静与幸福的片刻，不管那是多么短暂。同时，在医生的帮助下，她慢慢减少用药量，直到可以完全戒除。在6个月的时候，她会对放弃用药有些抵触。感觉药已经是她的一部分，于是她开始担心，如果她不再是那个样子，她会变成什么样子。这很像是要舍弃她的身份。但到一年的时候，她完全准备好停药。她说这感觉就像是和老朋友说再见，但却是一个她很乐意告别的朋友。

帕姆愿意了解那种感受，并且和它成为朋友，正是这样才最终使她能够摆脱这种感受。更重要的是，她是靠自己完成的，每天花时间和内心相处，不管当时感受如何。帕姆现在和我保持邮件联系，进展非常顺利。有时她还是会担心自己会连续几天感到不开心，害怕抑郁会回来，但她说，她学会了一点，只要她保持意识，记住那些不过是想法，她就知道她再也不会被它们伤害。

克莱儿，27岁

有时，人们来诊所是为了给生活添加一些色彩，或者是想改善某一特定方面。可能是职业运动员想要增强竞争优势，也可能是艺术家或者作家想要开掘创作潜能。克莱儿来到诊所时，用她的话来说，是抱着“开发创作储备”的希望来的。她相信，创造力始终存在，只是因为她内心忙碌而

无法接触到。这种观点和蓝天的比喻大同小异，我们不需要“创造”创造力，只是要找到方法让它浮出表面。

克莱儿似乎有各种不同的才能。她会谱曲，演奏乐器，还会写作，出版过一本书。她还会油画、素描、雕刻。她是全方位的艺术家，而且显然非常出色。但因为太多的事情同时进行，她始终无法保持足够长的时间专心于一个想法，并让它完全展开。于是，她的家里和工作室里堆满了半成品的诗作、文章和艺术品。

克莱儿在练习“10天10分钟”的过程中遇到最大的挑战，是在内心游离时如何专心——她的内心还常常游离。克莱儿呼吸数数的时候，只能努力数到2或3。这就像是一个连锁反应：一个想法产生，如果能够将它看清楚，将它放在意识的光照下，那它就无处可逃，于是也就失去了动力，注意力也就留在了冥想的对象之上。但是，如果刚出现的想法显得很有趣，让意识变得迷失，于是第二个想法又被创造，接着是第三个，第四个。可能链条上有太多环节，于是5分钟就这么过去，你才注意到内心的彷徨。但通过每天重复练习，链条的长度会渐渐缩短。你的内心可能还是有游离的倾向，但当它游离时，你会更快发现，进而可以避免陷入这段故事中。

克莱儿不只要努力保持专心，她还很难记住每天留出那10分钟。她说她很想要做到，但别的事情似乎总是在阻碍她。有些事情总是迫切地需要自己投入关注，但大多数时候，我想生活中没那么多事情连10分钟都不能等。为了帮助克莱儿，我建议她把每天的冥想写成日记。这种简单的方法就是要告诉自己“这和你生活中的其他部分同样重要”。我还让她每次忘记冥想时都记录下来——只要短短一句，说明她为什么没有完成。这不是每天结束时的回顾，而是随时随地记录你为什么不能等上10分钟的

事情。克莱儿发现这第二个练习特别有用。事实上，每次她把理由写下来，就会觉得这个理由太微不足道，于是她便继续做了 10 分钟的练习。

我还要求克莱儿选择一些白天会规律性进行的活动，帮助她进一步做到内观。比如，早晨喝一杯橙汁、刷牙、坐到书桌前准备工作。并不是要在进行这项活动的同时专注呼吸，而是利用这一活动做到身处当下。比如，她刷牙的时候，可以关注牙刷在嘴里时带来的身体感受，牙膏的味道、气味，甚至是牙刷在来回移动时的声音。而如果她内心游离，在注意到的时候，只要回到她关注的身体感觉上就可以。她很享受这么做，每周还增加一项新活动。过了 10 周后，她每天都会有几次短暂的内观体验。这样积累下来的效果，配合每天 10 分钟的冥想，结果令人难以低估。对克莱儿来说，这样的时刻是重组的时刻，让她能够检视自己是否飘去了别的想法中，便可以将自己带回到她当时的工作上。

约翰，45 岁

约翰来诊所只为了一个原因：他的妻子威胁说，如果他不设法控制自己的怒火，她就会离开。约翰和妻子、孩子间并没有爆发肢体上的暴力冲突，不过家里还是有语言上的侵犯。事实上，约翰发现自己对完全陌生的人也会动怒。他会推挤着穿过商场中的队伍，开车时也像个疯子，稍有小事不如意就变得不安。他有高血压，常常感到胸口紧张。

约翰知道自己的行为缺乏理性，但却说那团红色的怒火仿佛是从天而降。他在一个冷漠的家庭环境中成长，不会讨论情感，也不会表达情感。他说，失业或许是这一切的导火索。这给家庭带来了额外的压力，约翰憎恨自己无所事事，仿佛失去了生命的目标。

我建议约翰花两周时间冥想，如果完全不见效，她再告诉妻子，商量别的可能。我向约翰展示如何做10分钟练习，简单地谈到了最佳的练习态度。

约翰第二周回到诊所时，他说，冥想一点没有让他安静下来，反而让他更加怒火旺盛。他说，当他坐下来练习时，能感到的只有愤怒，每一个想法似乎都反映着这种感受。他生气原来的老板把自己辞掉，不过他最气的还是他自己。他生气自己无法控制想法，这导致他对自己的爱人表现冷酷。他最生气的则是，他并非自己想的那种人，或者说，并非是他想成为的那种人。我解释给约翰听，冥想并不会让事情变得更糟，但会让你的意识变得更强，更深入地看清他所感受到的愤怒。我还解释了为什么以愤怒对抗愤怒并非最好的回应方式，尽管这是可以理解的本能反应。

我问约翰，他大女儿生气的时候，他是怎么对待她的。他说，遇到这种情况，如果她真的感到很忧虑，他唯一想做的就是张开双臂搂住她。他还说，如果她同意，他会这样抱紧她。他的经验告诉他，他说任何话都不会让她感觉更舒服，只要待在那里给她信心就可以。我让他花点时间想一下，如果他用同样的方法对待自己的怒火会怎样，就随它去，没有评判，没有批评。那一刻，约翰开始哭泣。尽管他显然感觉不舒服，甚至有些窘迫，但却难以控制。他说，他没有意识到自己对自己如此严苛，意识到自己如何经常苛责自己的感受。

于是，约翰和我达成了共识，他的冥想历程不会让他摆脱愤怒，但却能更友善、更宽容地面对愤怒。他的任务，是要注意每次对自己生气的时候，在他意识到的那一刻，不要为自己生气而感到愤怒，相反，给那种感受多一些空间。如果他感觉自己要失控，就提醒自己，如果那是他女儿

的愤怒，他会做出什么反应。约翰表示同意，他甚至开始在不工作的日子里每天坐下冥想两次。他说，他觉得这个练习很具挑战性，他还是时常会再次陷入愤怒中，但又说，当他记得要记得时，那种感觉就仿佛所有的东西忽然都变得柔软起来。

几个月中，我们共同尝试了一些不同的技巧，每一个都是针对约翰的性格的，但是，用友善对待他的愤怒这个简单却充满挑战的任务始终是其中的重点。我很高兴告诉你们，约翰还和他的妻子在一起，现在也找到了工作。这并不是奇迹，他也不是在这些日子里再也没有愤怒过，只是他说，现在的生活感觉更加舒服，如果他生气时，他对此会更加了解，并且能更好地处理这种情况。

艾米，24岁

艾米是一位带着小女儿的单亲妈妈。她向私人医生倾诉了各种健康的顾虑后，来到了诊所。她体重过轻，月经已经停止，还有些脱发。她是个意志坚定的女性，却似乎将全世界的重量扛在了自己肩上。她靠自己的努力将女儿抚养长大，虽然渴望一段恋情，却不认为有人真的会对一位单身母亲感兴趣。艾米对自己的身体非常有意识。她每天至少锻炼一次，只吃一餐，不管是食量还是营养都严重不足，她对自己的看法也显然很不健康。

我发现艾米的双手上似乎有伤。我想是湿疹，但我问她时，她说，那是因为她感到压力时，就会洗手，洗多了会产生皴裂。我问她多久会这么做一次。她说她每次接触到公共场合的东西都会。她说她知道这不好，不过只在感到压力的时候才这么做。她说比较严重的问题是她的头发在脱落，而她的月经又突然停止。我们达成协议，她还是要去看私人医生，另

外每周再来一次我的诊所。

艾米的自律倾向在冥想的开始阶段能帮上很多忙，她很少忘记练习。但是坐下来练习是一件事，将内心调整到正确的状态是另一件事，而艾米对自己非常挑剔，很难在坐下观察自己想法的时候不带评判。她说，大多数想法似乎都是和练习本身有关，仿佛是在对进展发表现场评论。艾米陷入了一种对思考本身进行思考的模式，这让内心无法宁静。她似乎还不断纠正自己，试图制造出一种她想象中冥想应该带来的完美内心状态。

如果你曾经尝试过冥想，你会奇怪有人还会用这种方法进行，而且他们已经得知这会起相反效果。但内心的习惯模式会非常强大，有时即便被告知要尝试别的方法，但我们还是难以自己。这就是冥想的有趣之处。它是对你面对周围世界的方式的反映。那么，艾米的冥想体验只是反映了她的生活态度。尽管这个方法遇到问题，但她还是观察到了一些自己生活方式的成因。她对自己缺乏自我价值这点更加有意识，也明白了自己容易把自己和她在学校教的小女孩作对比，尽管她要比她们大十多岁。她还更好地意识到了令她做出强迫症行为的想法模式。我们运用的技巧大多是为了让她对自己更友善、更同情。这些技巧的核心都是“10天10分钟”练习中的基本元素，但经过进一步调整，更适合每个人的个性和性格特质。

艾米已经开始冥想3年多了。她早期的洞察力一直不断在进步，这使得她对自己的感受方式发生了显著的改变。她依然很轻，但没以前那么危险了。她还是每天练习，但坦陈现在更多是当做享受而不是惩罚，而她的月经也开始恢复正常。艾米说，更健康的生活方式，更平衡的人生观都是很明显的变化，但她感觉改变最多的还是她对自己的感受。她说，她感觉自己仿佛在身体里找到了某样东西，能提醒自己，自己很不错，不管她外

在的感受如何——因此，即便她陷入了旧有的思维方式，她也不会感觉有什么问题。

汤姆，37岁

汤姆来到诊所时，称自己是“专业瘾君子”。过去15年中，他对酒精、毒品、香烟、性、赌博和食品都上瘾过。有时只是对一种东西上瘾，而有时却同时对几种东西上瘾。他多次进出康复所，他来到诊所时，已经参加过许多辅导救助团体，以至于他每周只有一个晚上有空休息，可以见见他所谓没有瘾症的朋友。

首先，很重要的一点是，如果你感觉你的上瘾行为危及了自己或他人，应该去看医生，再考虑采取内观这一类的方法。汤姆去看过很多次医生，但他感觉似乎所有办法都试过，可仍然会陷入同样的上瘾行为模式。

汤姆单身，也没有孩子，尽管他说他非常想要一个家庭。这有点复杂，因为他还认为自己可能是同性恋。多年来，他有过几段不同的恋情，但都不长久——常常是因为他对新事物永无止境地渴求。汤姆总是在追求某些事物，而只要他有事可做，他就觉得没问题。不过一旦他停下来，就感觉烦躁不安。他有一系列可以让自己沉浸其中的娱乐项目。有些是社会认可的，比如吃吃喝喝，但还有些则是他想隐藏的。

汤姆多年来接受过许多疗法，以至于他认为自己什么都知道，对新理念不再那么容易接受。他的感觉听起来就像是经过精神评估的分析、拆解又装回到一起。这不仅仅只能通过治疗做到。通过冥想和内观也一样，只是同样的理念被运用到了内省的层面，但还没有成为人的一部分。虽然如此，要通过冥想来达成还是不容易，因为在静坐中，确实无处可藏。有些

治疗对他来说很珍贵，辅导团体也不断给他提供慰藉与安全感，但他对另一些治疗感到失望。

我可以利用这个很好的机会提醒汤姆，我不能向他承诺效果，但我可以告诉他一些针对内观与瘾症所作的研究，我还可以凭借我的经验，告诉他其他人从练习中得到的收获。我向他解释，这一过程的成功与否将取决于他对计划安排的配合意愿，以及他每天训练的自律，还有要保持一个开放的内心。汤姆表示同意，离开诊所的时候感觉很乐观，我指导了他 10 分钟练习的过程，并将这个作为他接下来一周的回家作业。让他惊讶的是，他发现这比他预期的要容易，也因而给了他巨大的鼓励。对于没有做过冥想的人来说，它似乎是一个陌生的理念，因此，如果他们担心不可能完成，这也很能理解。不过一旦你真正尝试过，亲眼验证过自己确实可以，那它就不再那么像件大事，不过是坐下来，花 10 分钟放松，欣赏下寂静。即便开始的时候你的内心凌乱，坐下 10 分钟也能给你信心与自信，相信自己每次都能做到。

对汤姆来说，这种方法和他以前试过的完全不同。多年来他已经习惯每周做理疗，但要做的事情也都局限在每周的那一段时间中。有时他也会被要求在一周中思考一些事情，但大多只是为了下周再去的时候谈谈童年之类的话题。他说他感觉，治疗他的责任在那些治疗师身上。我记住了这点，于是向他指出，我并不是治疗师，且这次责任在他自己身上。这个理念有点吓到了汤姆，因为这就是说，如果责任归他，那么如果效果不好，要责备的也是他自己。不管我如何解释说冥想中不存在责备，他似乎都难以相信。

如果说汤姆对冥想上了瘾这样不太恰当，至少可以说他对此的热情和

自律是我从前很少见过的。他对物质的依赖被他对冥想体验的依赖所取代了吗？或许是，尽管看起来并不仅如此。况且，如果他必须要依赖某样生活中的东西的话，很难想象还有什么比冥想更有益处。为了解决依赖的问题，我们商量决定让他不用每周来，而是隔周来，后来又变成每月一次。这对汤姆来说都是巨大的进步。这意味着，他对自己的身心健康都负起了责任，而不再因为效果不好怪罪他人。他还是和我保持联系，假如他遇到棘手问题或者需要指导，但大多数时候，他很满足于坐在那里，随便内心或生活中发生什么，他都随遇而安。他还是参加一些辅导团体，但觉得他现在好像可以去那里辅导别人，而不是去接受辅导。

线下日记

尽管冥想只是讲求释放，但开始的时候记录日志也会带来很大的不同，你可以利用“线下日记”部分记录和反思你的冥想经验。

第一天

1. 你今天花时间做“10天10分钟”的练习了吗？ ☐是 ☐否

如果今天没有做到，不用责怪自己，只要提醒自己获取头脑空间的重要性，并安排进明天的日记中。

2. 开始“10天10分钟”练习之前，你的感受如何？

你觉得那种感受舒服吗？ ☐是 ☐否

3. 结束“10天10分钟”练习之后，你的感受如何？

你觉得那种感受舒服吗？ ☐是 ☐否

4. 你今天心情怎样？一整天心情又如何变化？

5. 你在一天中有对小事物产生过意识吗？ ☐是 ☐否

你注意到早晨淋浴时的水温吗？ ☐是 ☐否

6. 今天，你注意到任何以前从来没有注意过的事物吗？如果有的话，那是什么？

第二天

1. 你今天花时间做“10天10分钟”的练习了吗？ ☐是 ☐否

如果今天没有做到，不用责怪自己，只要提醒自己获取头脑空间的重要性，并安排进明天的日记中。

2. 开始“10天10分钟”练习之前，你的感受如何？

你觉得那种感受舒服吗？ ☐是 ☐否

3. 结束“10天10分钟”练习之后，你的感受如何？

你觉得那种感受舒服吗？ ☐是 ☐否

4. 你今天心情怎样？一整天心情又如何变化？

5. 你在一天中有对小事物产生过意识吗？ ☐是 ☐否

你注意到早餐的味道和口感吗？ ☐是 ☐否

6. 今天，你注意到任何以前从来没有注意过的事物吗？如果有的话，那是什么？

第三天

1. 你今天花时间做“10天10分钟”的练习了吗？ ☐是 ☐否

如果今天没有做到，不用责怪自己，只要提醒自己获取头脑空间的重要性，并安排进明天的日记中。

2. 开始“10天10分钟”练习之前，你的感受如何？

你觉得那种感受舒服吗？ ☐是 ☐否

3. 结束“10天10分钟”练习之后，你的感受如何？

你觉得那种感受舒服吗？ ☐是 ☐否

4. 你今天心情怎样？一整天心情又如何变化？

5. 你在一天中有对小事物产生过意识吗？ ☐是 ☐否

你注意到刷牙时牙膏的气味吗？ ☐是 ☐否

6. 今天，你注意到任何以前从来没有注意过的事物吗？如果有的话，

那是什么？

第四天

1. 你今天花时间做“10天10分钟”的练习了吗？ ☐是 ☐否

如果今天没有做到，不用责怪自己，只要提醒自己获取头脑空间的重要性，并安排进明天的日记中。

2. 开始“10天10分钟”练习之前，你的感受如何？

你觉得那种感受舒服吗？ ☐是 ☐否

3. 结束“10天10分钟”练习之后，你的感受如何？

你觉得那种感受舒服吗？ ☐是 ☐否

4. 你今天心情怎样？一整天心情又如何变化？

5. 你在一天中有对小事物产生过意识吗？ ☐是 ☐否

你注意到今天第一次坐下时身体压在椅子上的重量吗？ ☐是 ☐否

6. 今天，你注意到任何以前从来没有注意过的事物吗？如果有的话，那是什么？

第五天

1. 你今天花时间做“10天10分钟”的练习了吗？ ☐是 ☐否

如果今天没有做到，不用责怪自己，只要提醒自己获取头脑空间的重要性，并安排进明天的日记中。

2. 开始“10天10分钟”练习之前，你的感受如何？

你觉得那种感受舒服吗？ ☐是 ☐否

3. 结束“10天10分钟”练习之后，你的感受如何？

你觉得那种感受舒服吗？ ☐是 ☐否

4. 你今天心情怎样？一整天心情又如何变化？

5. 你在一天中有对小事物产生过意识吗？ ☐是 ☐否

你注意到今天出门时微风吹在皮肤上的感觉吗？ ☐是 ☐否

6. 今天，你注意到任何以前从来没有注意过的事物吗？如果有的话，那是什么？

第六天

1. 你今天花时间做“10天10分钟”的练习了吗？ ☐是 ☐否

如果今天没有做到，不用责怪自己，只要提醒自己获取头脑空间的重要性，并安排进明天的日记中。

2. 开始“10天10分钟”练习之前，你的感受如何？

你觉得那种感受舒服吗？ ☐是 ☐否

3. 结束“10天10分钟”练习之后，你的感受如何？

你觉得那种感受舒服吗？ ☐是 ☐否

4. 你今天心情怎样？一整天心情又如何变化？

5. 你在一天中有对小事物产生过意识吗？ ☐是 ☐否

你注意到今天外面的鸟叫声吗？ ☐是 ☐否

6. 今天，你注意到任何以前从来没有注意过的事物吗？如果有的话，那是什么？

第七天

1. 你今天花时间做“10天10分钟”的练习了吗？ ☐是 ☐否

如果今天没有做到，不用责怪自己，只要提醒自己获取头脑空间的重要性，并安排进明天的日记中。

2. 开始“10天10分钟”练习之前，你的感受如何？

你觉得那种感受舒服吗？ ☐是 ☐否

3. 结束“10天10分钟”练习之后，你的感受如何？

你觉得那种感受舒服吗？ ☐是 ☐否

4. 你今天心情怎样？一整天心情又如何变化？

5. 你在一天中有对小事物产生过意识吗？ ☐是 ☐否

你注意到今天别人身上香水或刮胡水的气味吗？ ☐是 ☐否

6. 今天，你注意到任何以前从来没有注意过的事物吗？如果有的话，那是什么？

第八天

1. 你今天花时间做“10天10分钟”的练习了吗？ ☐是 ☐否

如果今天没有做到，不用责怪自己，只要提醒自己获取头脑空间的重要性，并安排进明天的日记中。

2. 开始“10天10分钟”练习之前，你的感受如何？

你觉得那种感受舒服吗？ ☐是 ☐否

3. 结束“10天10分钟”练习之后，你的感受如何？

你觉得那种感受舒服吗？ ☐是 ☐否

4. 你今天心情怎样？一整天心情又如何变化？

5. 你在一天中有对小事物产生过意识吗？ ☐是 ☐否

你注意到今天下午红茶、咖啡或是饮料的味道吗？ ☐是 ☐否

6. 今天，你注意到任何以前从来没有注意过的事物吗？如果有的话，那是什么？

第九天

1. 你今天花时间做“10天10分钟”的练习了吗？ ☐是 ☐否

如果今天没有做到，不用责怪自己，只要提醒自己获取头脑空间的重要性，并安排进明天的日记中。

2. 开始“10天10分钟”练习之前，你的感受如何？

你觉得那种感受舒服吗？ ☐是 ☐否

3. 结束“10天10分钟”练习之后，你的感受如何？

你觉得那种感受舒服吗？ ☐是 ☐否

4. 你今天心情怎样？一整天心情又如何变化？

5. 你在一天中有对小事物产生过意识吗？ ☐是 ☐否

你注意到今天走路时双脚踏在地上的感觉吗？ ☐是 ☐否

6. 今天，你注意到任何以前从来没有注意过的事物吗？如果有的话，那是什么？

第十天

1. 你今天花时间做“10天10分钟”的练习了吗？ ☐是 ☐否

如果今天没有做到，不用责怪自己，只要提醒自己获取头脑空间的重要性，并安排进明天的日记中。

2. 开始“10天10分钟”练习之前，你的感受如何？

你觉得那种感受舒服吗？ ☐是 ☐否

3. 结束“10天10分钟”练习之后，你的感受如何？

你觉得那种感受舒服吗？ ☐是 ☐否

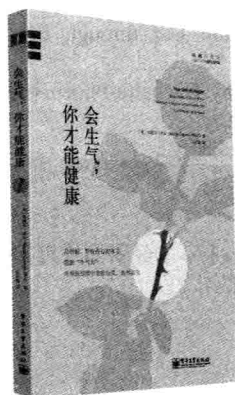
4. 你今天心情怎样？一整天心情又如何变化？

5. 你在一天中有对小事物产生过意识吗？ ☐是 ☐否

你注意到今天身体不同部位的温度吗？ ☐是 ☐否

6. 今天，你注意到任何以前从来没有注意过的事物吗？如果有的话，那是什么？

“自我训练系列”好书推荐



《会生气，你才能健康》

[美] 玛西亚·坎农 (Marcia Cannon, PH.D.) 著

王彩菊 译

定价：35.00 元

月有阴晴圆缺，人有喜怒哀乐。在重重压力之下，生气是情绪的可靠出口，也是人的自然反应。然而我们中的大多数却不愿意生气，甚至刻意压抑自己的情绪。殊不知，生气是大自然对人类的馈赠，是一种发自内心的天然信号，对治愈心灵有好处，也是成长的必经之路。

本书教我们识别生气的信号，发现生气背后的深层原因，从而改变生活中那些令人沮丧的人际关系和不良状态。跟随作者创立的“七步积极生气法”的指引，从轻微的不悦到震怒，你将顺利经过生气的各个阶段，逐渐掌握平复情绪的方法。只要充分运用“生气力”，你就能更加了解自己，身心也会越来越健康。

潜在创造力
激活你的

简单冥想术

在神经科学界，“冥想”可是个热门词汇。我认为本书所传授的技术对于保持健康的头脑和快乐的情绪是必需的。源自古代的冥想练习能为生活在今天的人们带来诸多好处，安迪本人便是从中获益的活生生的例子。

——埃琳娜·安东诺娃 (Dr. Elena Antonova)

Get Some Headspace

10 Minutes Can Make All the Difference

伦敦国王学院神经科学家

如果你想让脑中嘈杂的声音安静下来，学会专注，使身心更加健康平和，或者只是想让自己晚上睡得更好一点，那么，不妨跟我们来做冥想练习。

冥想也许跟你想象的不一樣，在你练习冥想时，不需要诵经，也不需要盘腿打坐，更不需要信仰什么。这是一种简单易学的技巧，一天只要10分钟的时间，却能给生活带来惊人的变化。

在这里，你能找到练习冥想所需的一切，然后把经过实践检验的方法变成你生活的一部分。

安迪是注册心理咨询师，也曾经是个佛教徒，他自称在各种冥想练习中犯过无数错误，所以能告诉你怎样在10分钟冥想练习中取得最佳效果。

上架建议 ◎ 心灵 励志

ISBN 978-7-121-22443-0



9 787121 224430 >



策划编辑：李欣
责任编辑：刘声峰
封面设计：刘艳南

交流请登录新浪微博@影响力读者俱乐部

定价：35.00元