

正念

此刻是一枝花

「美」乔·卡巴金 著 王俊兰译
(Jon Kabat-Zinn)

正念减压之父乔·卡巴金

用简明优美的文字阐明正念冥想的精髓和方法

帮助你在喧嚣忙乱的世界里

找回平静、专注、清明、幸福

WHEREVER YOU GO, THERE YOU ARE



机械工业出版社
China Machine Press

正念

此刻是一枝花

[美] 乔·卡巴金 著 王俊兰 译
(Jon Kabat-Zinn)

WHEREVER YOU GO,
THERE YOU ARE
Mindfulness Meditation in Everyday Life



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

正念：此刻是一枝花 / (美) 卡巴金 (Kabat-Zinn, J.) 著；王俊兰译．—北京：机械工业出版社，2015.4

书名原文：Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life

ISBN 978-7-111-49922-0

I. 正… II. ①卡… ②王… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 072482 号

本书版权登记号：图字：01-2015-1417

Jon Kabat-Zinn. Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life, 10th Anniversary Edition.

Copyright © 1994 by Jon Kabat-Zinn, 2005 afterword by Jon Kabat-Zinn.

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback Copyright © 2015 by China Machine Press.

This edition arranged with Hyperion through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Hyperion 通过 Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内（不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区）独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

正念：此刻是一枝花

出版发行：机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码：100037）

责任编辑：方琳

责任校对：殷虹

印刷：北京瑞德印刷有限公司

版次：2015 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本：170mm × 242mm 1/16

印张：13.5

书号：ISBN 978-7-111-49922-0

定价：35.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 68995261 88361066

投稿热线：(010) 88379007

购书热线：(010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱：hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问：北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

太多的人生问题，是因为我们想要逃离

1971年，乔·卡巴金刚从麻省理工学院著名生物学家、诺贝尔奖获得者萨尔瓦多·卢瑞亚（Salvador Luria）手中接过博士学位，到麻省医院开始他的职业生涯。

他本该在麻省医院的实验室折腾各种瓶瓶罐罐里的试剂，安心做他的科学家，可是他不愿意。他是印度裔美国人，虽然在美国接受了最好的科学教育，可根还在佛教的故乡。他既不想做一个科学家，也不想做一个修理身体的传统医生，他想追随佛陀的脚步，做一个改变人身体和心灵的疗愈者（Healer）。他相信，疾病的治愈，从来都不该脱离对生活的领悟和修炼。

卡巴金想做的，是一种参与式的医学。他认为，疾病的治疗可以由医生主导，身心的疗愈却无法假他人之手，必须通过治疗者自身的全情投入来实现。所以他邀请接受正念减压的受训者通过正念练习，来学习对自己经验的开放和觉察，学习如何与自己的压力和痛苦和睦相处。他认为，这种觉察虽然并不能直接改变压力和痛苦，但是会改变病人与它们之间的关系。关系的改变会带来体验的改变，并最终改变病人的人生。卡巴金自己的参禅经验让他对这种改变深信不疑，于是从1979年开始，他和几个同事在麻省医院的地下室，开始试验性地教导病人正念的练习。

今天，医学界已经普遍承认病人的疾病常常是心理、生理、社会因素多层次相互作用的结果，但在 20 世纪 70 年代，一个典型的医生眼中只有病人生病的躯体，还没有完整的病人。在这样的年代，用“正念”这样带有东方宗教神秘意味的理念和方法来治疗病人，很容易会被看作离经叛道和不务正业。

我相信，卡巴金一定度过了很长一段纠结的日子。从他和同事在麻省医院的地下室接待第一批病人开始，这种质疑的声音就从未停过。好在他所接受的科学训练，很快变成了一种优势。他开始用严格设计的科学方法来记录病人的变化。他深知，要被西方主流思想接受，正念疗法必须和现代社会最大的“宗教”——科学挂上钩。他开始为佛教和科学搭建桥梁。

卡巴金在麻省医院地下室接待的第一批病人，都有很严重的身体疾病：皮肤病、心脏病、慢性疼痛甚至癌症。卡巴金从未试图给病人虚幻的希望。他只是教他们，怎么和疾病、疼痛相处，怎么在过去和未来的间隙，投入当下，怎么把从练习中获得的态度和体验，融入生活。第一批病人走了，他们很快带来了第二批病人；第二批病人走了，又很快带来了更多的病人。接着，有精神问题的病人来了，想体验这种方法的医生来了，想一探究竟的科学家来了，想把这种方法传播出去的教学者也来了。卡巴金和他的同事，就这样默默地接待他们。最初 10 年，他们做的工作，大部分都是免费的。卡巴金知道欲速则不达，就像耐心播种的老农。他最知道慢就是快的道理。

这样的工作，持续了 30 多年，直到今天，仍在继续。

回过头来，才能清楚地看到这些种子的意义。今天，正念减压（**Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR**）已经从边缘逐渐走向主流和正统。美国已有 520 多个从事正念减压的培训机构，全球已有

740 个培训机构。无数人接受了正念培训。一些人的人生由此发生了重要变化。

在科学界，正念已经成为心理学、神经科学、健康和教育领域的热门话题。美国财政每年拨款数千万美元资助与正念冥想有关的科研项目。《情绪》(*Emotion*)、《社会认知与情感神经科学》(*Social Cognitive and Affective Neuroscience*) 等著名学术期刊多次推专刊介绍正念冥想的作用及其神经机制。大量的研究文献表明，正念冥想有助于治疗慢性疼痛、焦虑、皮肤病、抑郁症复发、失眠、物质滥用、酒精依赖、饮食障碍、心脏疾病和癌症等心身疾病。

在文化界，正念同样逐渐成为主流文化的一部分。2014 年 2 月，《时代周刊》(*Time*) 发表了以 “The Mindful Revolution” 为题的封面故事，介绍了正念培训在硅谷工程师和高管中的流行。而每年的正念大会 “智慧 2.0” 时代，都会有像推特、Instagram 和脸谱这类公司的总裁来分享自己修行正念的心得。正念开始变得时髦。

卡巴金代表了一批受过科学训练又有禅修经验的科学家。他们默默耕耘，把一个处在学术边缘、带点神秘主义的概念，带到了科学和文化中心。这其中也包括神经学家理查德·戴维森 (Richard J. Davidson)，最近他编写的《大脑的情绪生活》(*The Emotional Life of Your Brain*) 刚在我国出版。书中花大篇幅介绍了禅修的脑机制。理查德·戴维森对禅修的理解是：“当我们以开放和接纳的态度去面对自己的新经验时，以往用于自动反应的神经联结被暂时阻断了，而新的大脑突触联结得以产生和加强。正念利用大脑的可塑性，对心灵的习惯重新进行了训练，在大脑中开辟了一些新的神经通路。”

很多人对正念的态度，经历了从怀疑到接受的转变，这其中包括卡巴金的导师萨尔瓦多·卢瑞亚。他曾经对弟子从事的事业颇有疑虑，但

他年老时患上了癌症，开始在病榻上跟卡巴金学习正念之道。

2013年，当卡巴金教授来到中国的时候，他已是誉满全球的正念导师和科学家。他倡导的正念减压方法正在全世界范围内传播。在中国，也有越来越多的人知晓他。

他来到中国这个禅的故乡，向现代中国人教授禅的传统。他讲授书法“道”和“念”的含义。他说，“道”是一条通往觉悟的崎岖山路，而“念”是把心安驻在此刻。他用英语背李白的诗：“众鸟高飞尽，孤云独去闲。相看两不厌，只有敬亭山。”然而旁边的中国翻译却茫然失措，因为他并不知道这首诗。他说正念的要义，是让一切自然地展开。而眼前这展开的一切，恐怕也不是30多年前，麻省医院地下室那个默默耕耘的卡巴金所能预料的。

有时候我们评价一个作者，会说“我觉得鸡蛋好吃，并不需要去知道下它的鸡什么样”。但正念不是。根据佛教的传统，你能向别人传授的，不是道听途说的知识，而是你自己所悟到的道。在正念里，作者和他的作品应该是一体的。卡巴金老师本人的经历，正是一个关于专注、信任、坚持自我、但行好事莫问前程的正念故事。

2013年，我刚博士毕业，一边在大学当心理咨询师，一边在佛学院教心理学。佛法和心理咨询有相似之处，都在帮助人获得心灵的宁静和解脱。但无论在过去还是现代，“佛法”都很容易被一些人利用，沦为虚无缥缈的清谈、封建迷信的土壤、招摇撞骗的工具、炫耀显摆的资本或者自欺欺人的迷药。为了更好地渡人自渡，佛教可以从现代心理学中借鉴一些东西，而心理学，更是可以从佛教思想和修炼方法中汲取养分。我期待佛教和心理学会在某处相遇，就像我的两位老友相聚。

然后我读到了卡巴金老师的《正念：此刻是一枝花》。这真是一种奇妙的阅读体验，既像聆听一位智者的布道，也像和一位久别重逢的朋

友谈心。虽然卡巴金是一个美国人，但你不会觉得有任何陌生和隔阂。我猜这种亲近感是因为《正念：此刻是一枝花》里有一种精神，清静平和，有思想却没优越感，有情怀又不矫情，脚踏实地又立意高远，一切都恰到好处。最重要的是，我看到了，佛教和心理学相遇的地方。正念，就在此地。

现在，你也与这本书相遇了。佛说，这是因缘。你驻足在此，你翻开此页，总有你的理由。也许你遇到了压力、困扰，正如每个人生活中都会遇到，也许你想找的让内心平静的方法，每个人内心都有所期盼。

正念是这样一种方法，但又不是。虽然有大量的研究证明了正念的诸多功效，但正念本身并不是实现这些目的的工具。正念练习的，是“无用之用”，“不作为的作为”，是你在这里，体验自己在这里。正念不关乎目的，只关乎存在。

有什么比存在更美妙而重要的事呢？

正如卡巴金老师所说：“生命只在刹那间展开，若无法全心与这些刹那同在，我们将错失生命中最宝贵的事物，而且会意识不到自身成长和蜕变中的丰富性和深邃性。”

正念所倡导的人生态度，是专注、接纳、信任和耐心，是体验生命本身的富足和美好。这种简单的人生态度，正是我们这个日益复杂和功利的时代的稀缺品。

太多的人生问题，是因为我们想要逃离。逃离的企图，有时被隐藏在积极改变、努力上进的后面。我们经常忘记，当我们说憧憬未来的时候，其实是说现在不够好；当我们说改变自己的时候，其实是说自己不够好。而现在的自己，正是我们生活的全部。

成功学或者心灵鸡汤，有时候佛教或者心理学，都可能成为我们为逃离生活而制造的幻象的一部分，让我们相信真正的生活在远方，从而

与真实的生活、真实的自己越行越远了。

在这苦乐交融的人生中，怎么珍惜当下，怎么删繁就简，怎么与自己相处，怎么投入地生活，正念说的，其实是我们生来就懂却逐渐忘却的东西。

陈海贤（网名：动机在杭州）

于浙大紫金港

你能想到吗？归根结底，无论你身处何方，你就在那里。无论你最终做了什么，你最终做的就是什么。无论你此时在想什么；你此刻想的就是什么。无论何事发生在你身上，它已然发生。关键在于，你如何应对。换句话说，“此刻该当如何？”

无论你喜不喜欢，我们真正需要认真应对的唯有当下。然而我们对人生的态度都太过随意，就好像在这个瞬间忘了我们当下在此处——我们已经到达的地方，忘了我们身在当下。在每一刻中，我们都发现自己身处此处当下的交汇点。但是当遗忘的阴云使我们不知自己身在何处时，就在这一刻，我们迷失了。“当下应该如何”就成了一个现实问题。

此处我说的迷失，指的是我们暂时迷失自我，不能发掘自己的全部潜能。相反，我们会机械地视物、思考和做事。在这些时刻，我们迷失了自我心中最深层的东西，而正是这些深层的东西使得我们能够创造、学习和成长。一不小心，这些遮蔽时刻的阴云就会不断蔓延，直至笼罩我们人生中的大部分时刻。

无论我们所在何处何时，要想真正感受我们的所在，我们就必须停下来，停留时间足够长，以便让当下进入我们的意识，以便切实感受当下，全面审视它，用意识捕捉它，并借以更好地认识它、理解它。只有那时我们才能接受我们生命中当下的真相，从中获益，然后继续前进。然而现实正相反，我们似乎总对过去念念不忘，对已经发生的事情念念

不忘，或者沉浸在对还不曾到来的未来的幻想中。我们找寻另一种所在，希望身处那里时一切都会更好，我们会更快乐，希望一切更如我们所愿，或者希望事情会一如往常。多数时候，即使我们对这种内在紧张状态有所意识，我们感受到的也充其量不过是冰山一角。而且，就连我们究竟在做什么，如何应对人生，我们的行为或者更玄一点——我们的思想对我们所见及不见的事物、对我们所做和未做的事情有着怎样的影响，我们也只是了解了一星半点而已。

比如，我们往往会在无意识中认为自己的所思所想——我们在某个特定时间中产生的观点和想法，就是“外在”世界和我们的“内在”世界的真实反映。然而大多数时候，事实并非如此。

我们为这种错误的未加验证的臆断、为几乎是有意忽略当下的丰富性而付出了高昂代价。这种负面影响在悄无声息中不断累积，影响着我们的生活，而我们对此要么无知无觉，要么束手无策。我们也许永远无法完全把握我们的现状，充分发挥我们的潜能。相反，我们会沉浸在自己的个人臆想中，以为自己已经了解自己，知道自己身处何处、所往何处，知道何事正在发生，而实际上却深陷在个人想法、梦幻和各种冲动中。这些想法、梦幻和冲动大多关乎过去和未来，关乎我们的欲望和偏好，关乎我们的所惧和不喜，所有这些不断旋转，使我们迷失了方向，迷失在此处当下。

你手头的这本书讲的是如何从这种幻梦中清醒，这种幻梦往往会演变成梦魇，甚至不知道自己正身处幻梦中。这就是佛教中所谓的“不觉”，或曰“不悟”。知道自己的不觉，就是所谓的“开悟”。要想从这种幻梦中觉醒，你要做的是冥想，是系统地培养清明心境和对当下的觉醒意识。这种觉醒与我们所称的“智慧”相伴相生，而所谓智慧，就是更深刻地洞见因和果，洞见万事万物间的相互联系，这样我们才不会深

陷在自己创造的虚妄现实中。要想摆脱这种虚妄，我们需要专注于当下。当下才是我们赖以生存、成长、感受及蜕变的唯一时刻。我们需要更清醒地认识并警惕过去和未来的拖拽，避免陷入它们编织的虚幻梦境，而忘了我们的真实生活。

说到冥想，重要的是你要知道它并不像我们的主流文化所定义的那样神秘怪诞。它并不是要我们变成行事怪僻之人，不是要我们成为疏懒单调之人，也不是要我们变成自恋狂，更不是要我们变成以自我为中心者、白日梦者、宗教狂热分子、神秘主义者。冥想只关乎做你自己，有一定的自我意识。它关乎意识到无论你喜欢与否，你正在路上，正在人生的路上。冥想帮助我们明白，我们的人生之路是有方向的，明白我们的人生之路是不断延展的，一刻一刻延展开的，明白现在当下发生的事情对接下来要发生的事情是有影响的。

如果此时发生的事情确实影响到了下一刻发生的事情，那么时常环顾四周，确保自己能更好地把握当下正在发生的事，以便更能感受到当下正在发生的事情，以便能测定你的内心以及外在的方位，以便清楚地了解自己此刻的前进道路以及方向，这难道不是很明智的做法吗？如果真的这样去做，也许你会处在更有利的位置，能为自己规划一条更能反映自己真实内心的道路——灵魂之路、心灵之路，真正属于你自己的路。否则的话，你当下的这种无意识就会影响下一刻。然后，一天天、一月月、一年年就这样在不知不觉中被虚掷了、荒废了。

要在这种混沌愚妄的状态中活到终老，那实在轻松不过。或者，你也可以活在拨云见日的澄明中，从混沌中觉醒，意识到这些年来我们关于人生该如何度过，什么才重要，而进行的全部思考充其量不过是由于恐惧或无知才产生的未经检验的一知半解而已，它们只是我们自身在有生之年的想法，它们根本就不是人生的真相，也并不是人生

应有的样子。

别人不可能代替我们来唤醒我们的心灵，虽然我们的家人和朋友有时确实千方百计想要让我们觉醒，帮助我们看清事实或脱离蒙昧无知，然而觉醒这种事情终究只能靠自己。归根结底，无论你身在何处，这就是你的所在。正在展开的是你的人生而不是别人的。

虽然追随者希望释迦牟尼能点化他们，使他们能更容易地找到自己的前进方向，但一生致力于教人开悟的释迦牟尼，却在漫漫人生的最后时刻这样点化他的信徒：“自光明。”

在我之前的《多舛的生命》^①中，我力图使正念之路更能被美国主流社会所接受，尽量不让人将其误解为佛教或神秘主义。正念首先关注的是专注和自觉，而这于人类来说是共通的。但是在我们的社会中，我们往往将这种能力视之为与生俱来或理所当然，我们往往并不认为我们需要系统地对之加以培养从而利用它们使我们更睿智，更了解自己。冥想是这样一种过程：我们可以借由它深化我们的专注力，深化自我意识，使它们变得更纯粹，并使它们在我们的人生中发挥更大的现实作用。

《多舛的生命》可以说是专为那些身心受创、不堪重负的人绘制的一幅心灵导航地图，这本书旨在鞭策读者专注那些经常被我们忽略的事物，从而意识到也许确实有必要将正念融入我们的人生。

我并非说正念是什么放之四海而皆准的灵丹妙药，可以解决任何人生问题。我的本意也绝非如此。我并没听说有什么万灵仙丹，并且，坦白来讲，我也没有寻找这种仙药的打算。充盈的人生有多种可能，通往理解和智慧的道路又何止千万条。我们每个人的需求各不相同，值得我

① 英文名为 *Full Catastrophe Living*，其他译本将其译为《生存大突变》。——译者注

们终生去追寻的事物也千变万化。我们每个人都要自己去规划自己的道路，这张蓝图应适合我们的本我。

当然，冥想是需要你做好准备的。在人生中时机适宜的时候，在你愿意仔细倾听自己的声音、聆听自己的内心、专注自己的呼吸的时候，进入到冥想中去吧——只管感受它们、体验它们，无须达到某种境界，也无须改变或改善什么。然而这并非易事。

因为无法忘怀在马萨诸塞州立大学医疗中心我们的减压诊所中，我们称之为病人的那些人，所以我开始写《多舛的生命》这本书。许多人报告说，在他们不再竭力想要解决那些使他们走进诊所的严重问题、全身心地投入到为期 8 周的正念强化训练中、开启心扉仔细聆听时，他们的身心发生了巨大转变。正是有感于这种巨变，所以有了《多舛的生命》这本书。

因为充当的是一幅心灵导航图，所以《多舛的生命》必须提供足够的细节，这样有这方面迫切需求的人才能够详细地规划自己的心灵之路，它不但要面向那些遭受各种重压的人，而且还必须满足那些身患严重疾病、长期遭受痛苦的人的迫切需求。出于这些原因，该书里面不但包含了进行冥想的各种方法，而且包含了很多压力和疾病、健康和治疗方面的信息。

这本书则不同。它旨在为读者提供与正念冥想的本质以及进行冥想有关的简明信息，面向的群体既可能是饱受压力、痛苦不堪、疾病缠身之人，也可能是平常普通之人。本书尤其是为那些不愿接受系统性正念训练的人以及那些不愿被人指手画脚但又对正念及相关内容非常好奇，因而想要自己去收集信息，进而对之有所了解的人而写的。

同时，本书针对的读者还有那些已经在练习冥想并希望能在人生中更深刻地实现清醒和顿悟的人。本书章节简短，关注的焦点放在正念的

精神上，而正念的精神既体现在我们的认真练习中，也体现在我们努力将之扩展到日常生活方方面面的过程中。正念之美是个多面体，本书的每一章节都只是对其中一面的简单描绘。钻石各面微光流转，各个章节于是融会贯通。如钻石的各个切面一样，其中有些章节也许有相似之处，但又各不相同，独一无二。

这本对正念进行探索的书面向的是所有那些有志追求大澄明和大智慧的人。要想踏上这个探索之旅，你需要乐于深刻地审视当下，无论其中蕴含着什么；你需要一种宽厚豁达的精神，需要善待自己，需要以开放的心态面对一切可能。

本书的第一部分探讨的是从事或深化正念修习应遵循的基本原则和背景情况。该部分激励读者尝试用各种不同方法将正念引入自己的生活。第二部分探讨的是与正式的冥想修习相关的基本知识。正式的练习指的是在特定的时间段里，有意识地停下其他一切活动，用某些特定方法专注地进行正念和专注力的培养。第三部分探讨的是正念的各种运用及其前景。这三个部分中，有些章节结尾处附有清晰可行的建议，这些建议既针对正式的正念修习，也适用于非正式的正念修习，我将之标注为“试一试”。

Acknowledgements

致谢

我衷心地感谢迈拉·卡巴金 (Myla Kabat-Zinn)、萨拉·多林 (Sarah Doering)、拉里·卢森堡 (Larry Rosenberg)、约翰·米勒 (John Miller)、丹尼尔·里瓦依·阿尔瓦瑞斯 (Danielle Levi Alvares)、兰迪·保尔森 (Randy Paulsen)、马丁·迪斯金 (Martin Diskin)、丹尼斯·汉弗莱 (Dennis Humphrey) 和费里斯·厄班诺斯基 (Ferris Urbanowski)，他们认真阅读我的初稿，提出了宝贵意见，并给了我极大的鼓励。在初期的紧张写作中，特鲁迪 (Trudy) 和巴里·西尔弗斯坦 (Barry Silverstein) 让我在他们位于落基山的牧马场安心工作，而在这段美妙时光里，贾森 (Jason) 和温迪·库克 (Wendy Cook) 带我游历西部。在此，我对他们表示深深的谢意。我还要向我的编辑鲍勃·米勒 (Bob Miller) 和玛丽·安·那不勒斯 (Mary Ann Naples) 致意，他们兢兢业业、精益求精，和他们一起工作是一件幸事。最后，我还得感谢以下诸位：作家代理人海佩林一家 (Hyperion family)、装帧设计师帕特里夏·范达伦 (Patricia Van der Leun) 和多萝西·斯米德尔·贝克 (Dorothy Schmiderer Baker) 及艺术家贝思·梅纳德 (Beth Maynard)，他们为本书的诞生倾注了不少心血。

Contents

目录

推荐序

引 言

致 谢

第一章 此刻，繁花盛开 / 1

何谓正念 / 2

简单但是不容易 / 5

停一停 / 7

当下即是 / 9

掌握刹那 / 11

留意自己的呼吸 / 12

修习，修习，再修习 / 14

练习，不是彩排 / 15

不必刻意去练习 / 16

觉醒 / 18

使之简单 / 20

你无法遏制波涛，但你可以学会冲浪 / 21

任何人都可以修习冥想吗 / 23

无为之誉 / 25

无为之悖论 / 27

行动中的无为 / 28

无为之为 / 29

耐心 / 31