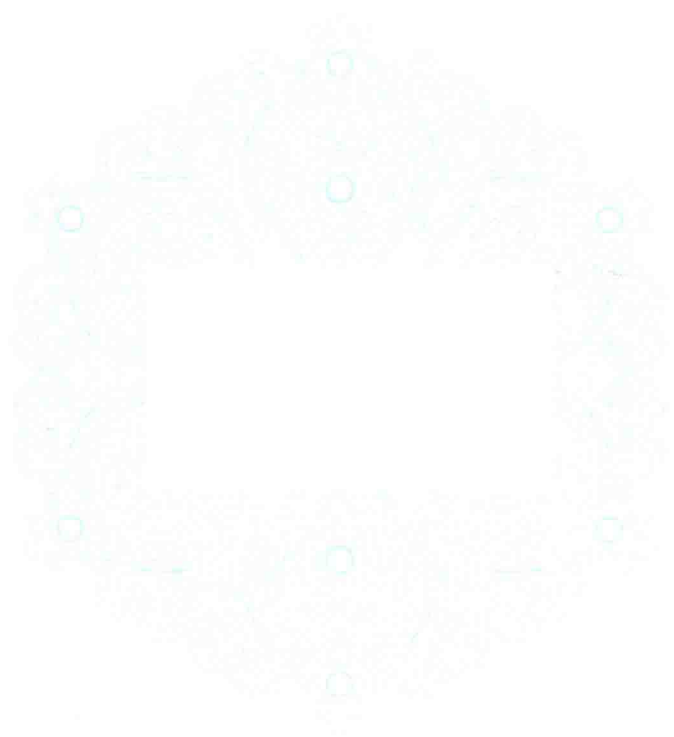


【美】佩玛·丘卓 (Pema Chodron) 著

吕文静 译

# 冥想， 活在当下的练习



重庆出版集团



重庆出版社

「美」佩瑪·丘卓 (Pema Chödrön) 著

呂文靜 译

# 冥想， 活在当下的练习

HOW TO MEDITATE © BY PEMA CHODRON 2013

Simplified Chinese language edition published in agreement with Sounds True Inc.

through The Artemis Agency

## 版贸核渝字(2015)第136号

### 图书在版编目(CIP)数据

冥想, 活在当下的练习 / (美) 丘卓著; 吕文静译. — 重庆:

重庆出版社, 2015.10

书名原文: How to Meditate: A Practical Guide to Making Friends with Your Mind

ISBN 978-7-229-10190-9

I. ①冥… II. ①丘… ②吕… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第158679号

### 冥想, 活在当下的练习

MING XIANG HUO ZAI DANG XIA DE LIAN XI

[美] 佩玛·丘卓 著

吕文静 译

出版人: 罗小卫

策划: 华章同人

特约策划: 刘 萍

出版监制: 陈建军

责任编辑: 陈 丽

责任印制: 杨 宁 高 金

封面设计: 主语设计

 重庆出版集团 出版  
重庆出版社

(重庆市南岸区南滨路162号1幢)

投稿邮箱: bjhztr@vip.163.com

北京旭丰源印刷技术有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行有限公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

 重庆出版社天猫旗舰店  
cqpbs.tmall.com

全国新华书店经销

开本: 880mm×1230mm 1/32 印张: 7 字数: 80千

2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷

定价: 38.00元

如有印装质量问题, 请致电023-61520678

版权所有, 侵权必究

冥想只是简单地训练我们存在的状态，让我们的心灵与身体达到和谐。通过冥想练习，我们能够学会不再伪装，变得真诚而富有活力。

我们的生活是一场没有终点的旅行：练习冥想能让我们经验沿途的所有风景——这正是这场旅行真正的意义。



## 自序

# 选择全然地生活

对于任何建立一个开悟世界的努力而言，活在当下都是一条很重要的原则。你可能想知道，帮助世界的最佳方法是什么？如何才能知道你的所作所为乃至真至善之举呢？唯一的答案就是活在当下。放松，或者让心念安住在当下的方法，就是修习冥想。在冥想中，你将采用一种不偏不倚的方法。让事物呈现其本来面貌，不加评判，你自己也会在其中得享安然。

念头是散漫的。人类的经验充满了迷茫与矛盾，喜悦与遗憾，成功与失败。在自我存在的广阔空间中，我们无法逃脱这些感受。这些经验使我们的人生阅历变得丰富，也同样让我们的念头狂妄得难以驾驭。如果通过冥想训练，使自我对那些野蛮的经验更加开放和包容，如果我们能够认识到人生和驾驭念头的困难，无论生活给我们带来怎样的考验，我们都可以安然处之，泰然面对。

如何与念头相处，方法有很多。最有效的方法之一就是打坐冥想。打坐让我们开放地觉知生活中的每时每刻。每一刻都是全然独特而未知的。我们的精神世界貌似可以预测，可以掌控，我们相信通过对人生中所有过往以及未来的彻底思考能够给我们提供存在基础与安全感，可惜这都是美好的幻想。当下这一刻，剥离了表层概念，也是全然独特、绝对未知的。此前我们从未经历过这一刻，而下一刻也会与当下这一刻截然不同。冥想教会我们如何直接与人生建立联结，

让我们可以真正地感受当下。

如果我们审视“法”——也即佛陀的教义或者有关当下事实的真理，我们通过修习冥想发现我们的意图在于去除痛苦。或许这就是为什么有这么多人被冥想所吸引，因为人们逐渐发现，只要不被外物所扰，他们甚至不再需要刻意地维持冥想打坐的姿势。但佛学的教义并不仅仅要除去痛苦的症状，更要除去痛苦的肇因，或者说根源。佛陀曾说：“我只教一件事：离生死苦，得涅槃乐。”

在本书中，我想强调痛苦的根源是念头——我们的念头。同样，快乐的根源也是我们的念头。高僧寂天（Shantideva）在《入菩萨行》（*The Way of the Bodhisattva*）一书中谈及痛苦时，关于我们如何试图缓解自己的痛苦这个问题，曾打了一个非常著名的比方。他说如果行走在地面上感到脚疼，你可能想把所有的地面都铺上皮革，从而不必遭受地面带来的伤痛。但到哪里去找这么多皮革呢？或者，你其实只需要一

小块皮革包裹住自己的脚，这就有如整个世界都被包裹，并且你也得到了保护。

换言之，你可以通过无休止地改变外在环境来终结痛苦——我们绝大多数人都是这么做的。这是通常的手段。但你只是在一次又一次地努力解决外在问题。佛陀说过的一些话语非常具有革命性，只不过我们大多数人没有真正采纳：只要你能驾驭念头，就能缓解一切看起来源自外在世界的痛苦。

如果有什么事情困扰着你——某个人让你烦恼，某个场景让你烦躁，某些生理的疼痛让你苦恼……你必须安住念头——通过冥想。只有安住了念头，你才能真正开始感到快乐，并且对身处的世界感到满意。

关于“痛苦”这个词，有个重要的概念需要说明。佛陀说“我只教一件事：离生死苦，得涅槃乐”的时候，“痛苦”一词，他用的是“苦”（Dukkha）。苦和疼痛（Pain）不同。

疼痛是人类生活中无法避免的一部分——就像喜悦一样。疼痛和喜悦交替，它们在任何降临在世间有肉身、有精神、有生命的个体的组成部分。

佛陀没有说“我只教一件事：止息疼痛”。他说的疼痛是——你必须渐渐地、成熟、坦然地接受这个事实：疼痛会贯穿你生命的始终。你不会达到这种境地——当你爱的人死去时不感到悲伤；你也不会达到这种境地——从楼梯上摔下来而不受伤。随着年龄的增长，你的后背会弯曲，膝盖会疼痛。这些事情终将发生。

即使最精进的冥想者也会有情绪的起伏。能量可以在人们之间流动，那些沉重的，压抑的，被我们称为抑郁、恐惧或焦虑的能量——这些情绪能量可能流经所有的生命，如同每日的天气变化一样。同样，我们的内在“天气”每时每刻也在变化着——无论我们是否充分开悟。于是问题就来了：我们如何与这些情绪能量相处呢？我们是否需要彻底辨识这

些能量，然后敬而远之，或者完全被它们所左右呢？

“苦”（Dukkha）也被译作“不满足”，或“永远不满意”。苦的存在源于对人类现状的持续不满，而人类的这一现状正是对愉快与不快均是情绪一部分这个事实的持续不满。世间众生皆趋乐避苦，我们都希望快乐的、舒适的、安全的感觉无处不在。一旦出现任何形式的痛苦——失望的、不适的、不安的——我们都想转身逃走，都想回避。这就是我们为什么转向冥想的原因。

为什么要冥想？我们进行冥想不单纯是为了舒适。换言之，我们进行冥想，不是为了在任何时候都感到舒服。我猜想看到这里，你感到非常震惊——太多人进行冥想，都仅仅是为了“感到舒服”。当然，至少冥想的目的是为了感到差劲——这一点多少还是能让你觉得开心些。冥想给我们一个机会，开放、悲悯地专注于所发生的一切。冥想的空间就像无际的天空——广袤、浩瀚得足以包容所有。在冥想中，

我们的念头和情绪就像天际的云朵，停停走走。美好的，舒适的，愉悦的，困难的，痛苦的——万念俱来，万念皆往。所以，冥想的本质即在那些根本的却非习性的状态下修行。那就是无论发生什么，都和我们自己在一起，不贴上好或坏、对或错、纯粹或不纯粹的标签。

如果冥想仅仅是为了感觉良好（我认为我们所有人都暗自希望如此），我们就会经常感觉，自己一定是做错了。因为冥想有时候是如此艰难的一种经验。对冥想者的一个非常常见的经验就是，在典型的一天或一次典型的静修中，经历枯燥无聊，躁动不安，腰背酸痛，膝盖疼痛，甚至可能会有头痛欲裂等“感觉不适”的经验。所以冥想应该是关于悲悯心懷的打开，是与自身共处，以及独自经历一切的能力。在冥想中，无论生活呈现给你什么，你都对其保持开放。有些冥想更加关注于达到某种特殊的境界，超越或驾驭生活的艰难困苦，而我所修习的，以及在这里将要传授的冥想，是充

分唤醒我们的生活，打开心胸和头脑，面对生活所有的困难和喜悦——面对生活的本来面目。而这种冥想带来的结果，是无限的。

在我们冥想的时候，经年累月中，我们会培养五种特质。当你问自己，为什么我要冥想的时候，你可能会发现，与这五种特质重新联结，会让你受益匪浅。

第一种特质——是我们对自己进行培养和锻炼的定力。我曾经和别人谈到这一点，她问：“这种定力是不是和忠诚有点类似呢？我们是对什么保持忠诚呢？”通过冥想，我们培养出的对自己的忠诚，马上就能转化为对一个人生活经验的忠诚。

定力意味着当你坐下来冥想，让自己经历这一刻所发生的事时——你可能头脑转得飞快，你的身体抽搐，你的脑袋里嗡嗡作响，你的心里充满恐惧，无论出现什么，你都和这份经历共处。就是这样。有时候你可以坐上一小时，但也没

有什么成效。然后你可能说：“一次糟糕的冥想。”“我刚刚进行了一次很糟糕的冥想。”但在那里坐上10分钟，15分钟，20分钟，半个小时，一个小时——无论你在那里坐多久，那是一种培养对定力或对自我忠诚的慈悲心。

我们习惯在所发生的事上贴上很多标签，添加许多意见和评判。定力或对自我忠诚，意味着你要把这些评判都去掉。所以，在某种程度上，有时定力就是，当你注意到自己的头脑转得飞快，努力思考各种事情的时候，会有某个未曾规划的一刻，无须任何努力地发生了。你停留在你的经验中。在冥想中，你会培养出这种定力和忠诚的特质，并且对自己保持坚定不移。当我们在冥想中学着这样做时，我们会变得面对外界的各种情景，都能更加坚定。

在冥想中我们培养的第二种特质与定力类似，那就是“明见”。通过冥想，我们能够帮助自己在身心疲惫的时候，对环境或他人变得麻木的时候，或对生活失去信心的时候，找

回自己。你开始抓住限制我们去感受喜悦或与其他人联结的神经连锁反应的源头。你可能认为，因为我们只是坐在那里冥想，如此的宁静安止，专注于呼吸，所以我们无法注意到很多内容。其实恰恰相反。通过对定力的拓展，这种停留在冥想中的学习，我们开始形成不加是非评判的，不带偏见的，公正而清明的观见。念头会浮现，情绪会浮现，而我们能够保持前所未有的明净。

在冥想中，你会与自己靠得越来越近，开始更加清楚地了解自己。你开始清晰地看，不做概念化分析——因为你做着常规的练习，一遍又一遍地审视自己。你看到自己在大脑里一遍又一遍地重复播放着同一个念头。可能伴侣换了，可能老板换了，但主题却有些重复。冥想帮助我们看清自己和限制我们生活的习性模式。你开始清晰地看到自己的想法，看到自己的评判，看到自己的防御机制。冥想加深了你对自己的理解。

在冥想中我们培养的第三种特质，是我在提及定力和明见时其实一直有所暗示的——当我们让自己带着情绪压力坐下来冥想的时候，它就会出现。我认为很有必要将这种特质单独列出来，因为当我们带着情绪压力进行冥想时（你一定会有），我们经常会认为“我不该这么做”。所以第三种特质似乎是让我们从内而外地培养勇气，一种慢慢升起的勇气（我认为“慢慢”这个词非常重要，因为这可能是个非常缓慢的过程）。经过一段时间，你就会发现自己发展出了一种足以经受情绪不适、生活艰难困苦的勇气。冥想是一个转化过程，它并非突然一下子改变你身上某种东西的神奇改造。我们练习得越多，我们就会越开放，面对生活就越有勇气。在冥想中，你从来没有觉得自己是在“做”冥想，或者“达到了”冥想，而是觉得自己只是足够放松，能够感受一些长久以来一直存于内在的东西。有时候我会把这种转化过程称作“恩赐”。因为在培养勇气的过程中，我们让自己所有的

情绪发生，于是我们能够抓住瞬息的洞见——一些我们永远不可能试图在利用概念搞清楚“我们出什么状况了”，或者“这个世界怎么了”的时候发现的洞见。这些洞见来自打坐冥想的行为——这种行为需要勇气，勇气会随着时间的流逝而增长。通过培养勇气，我们的世界观会不断发生变化，尽管这些变化是如此微小。冥想让你重新看待一些你从前未曾看到的事物，理解一些你从前未曾理解的事物。有时候我们称这些冥想的恩惠为“加持”。在冥想中，你学会如何放下自己的方式，留出足够的空间让自身的智慧显现，因为你不再压制自身的智慧了。

当我们培养勇气去经历最艰难的情感压力，带着那些情感压力坐在那里冥想，你就会意识到从自己的精神世界中能获得怎样的舒适和安然。此时，面对如此多的情绪，你开始真正与你深层的感觉、能量和情绪建立联系。就像你将从这本书中学到的，你开始尽可能地放下言语、故事，然后你只

是坐在那里。你会意识到，你忍不住要不断重现过往的回忆，重温自己的情感故事，或者忆起你想割舍的东西，尽管这样做看起来并不会令人愉悦。你可能发现自己经常去幻想一些美好的事物，事实上，你却从未有过付诸行动的愿望。我们中的有些人迫切地想要觉醒和开放。人类试图感觉更多活力，试图觉醒，但同时，人类却无从适应能量实相的短暂性和善变性。简单地说，我们中的很大一部分人其实更乐于沉溺在妄念的舒适安然中，这就是为什么冥想是如此困难的练习。所以，经历了情感压力之后，所有这些——定力、明见、勇气，会真正地打破我们的习性模式。冥想会帮我们松绑——我们是那么死死地支撑着，那么死死地纠缠着过往的伤痛不放。

我们在冥想中发展的第四种特质，我一直都有涉及，那就是对我们的生活，对所有的瞬间都保持觉知的能力。这是冥想的精髓。我们培养对此刻的专注力，学会停留在那里。但其实，对单纯地停留在那里，我们有着如此强烈的抗拒！