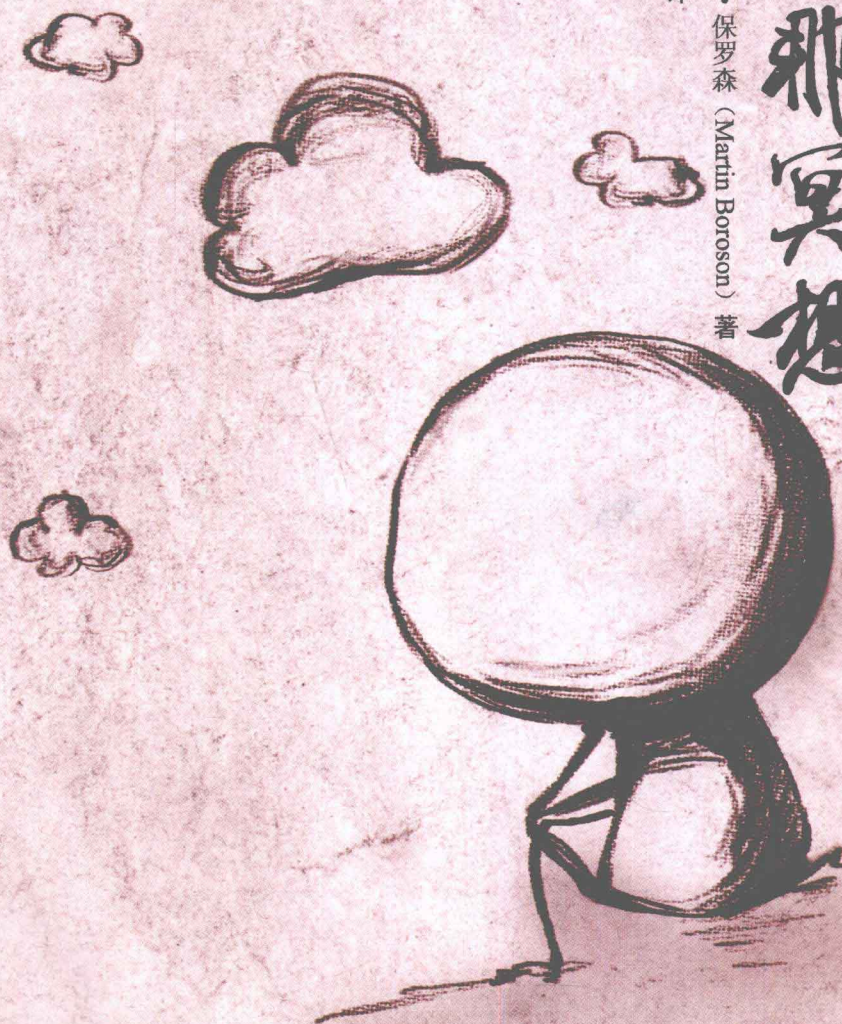


One-Moment Meditation

——熙攘俗世中，还你清净心

刹那冥想

「美」马丁·保罗森 (Martin Boroson) 著
张颖颖 译



世界图书出版公司

刹那冥想

——熙攘俗世中，还你清净心

[美]

马丁·保罗森 著
张颖颖 译

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

刹那冥想：熙攘俗世中，还你清净心/（美）马丁·保罗森著；张颖颖译. --北京：世界图书出版公司北京公司，2011.10

书名原文：One-Moment Meditation

ISBN 978-7-5100-4052-8

I. ①刹… II. ①保… ②张… III. 冥想—心理励志 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第216399号

刹那冥想——熙攘俗世中，还你清净心

著 者：[美]马丁·保罗森

译 者：张颖颖

策 划：戴 林 于 彬

责任编辑：张瑶瑶 刘冰云

装帧设计：刘 岩

封面插图：徐寅虎

内文插图：CZF设计工作室

出 版：世界图书出版公司北京公司

发 行：世界图书出版公司北京公司

（地址：北京朝内大街137号 邮编：100010 电话：64077922）

销 售：各地新华书店

印 刷：三河市国英印务有限公司

开 本：880 mm×1230 mm 1/32

印 张：7.75

字 数：120千

版 次：2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

版权登记：01-2011-0479

ISBN 978-7-5100-4052-8

定价：22.00元

版权所有 翻印必究



【引言】

想想那些已经“失去”的刹那：路上堵车，排队等候，会议无聊透顶。想想那些已经“浪费”的刹那：参加的派对异常无趣，一心笃定要专心工作却总是分心，临睡前又多瞄了一集可有可无的电视剧。想想那些“偷闲”的刹那：漫无目的地逛街，上网冲浪，胡乱摆弄电话。还有那些“被忽视”的刹那：刹那与刹那之间的刹那间隙。我们是否想过，如果每个刹那都是一次绝妙的机缘，值此之时，我们让自己变得愈发冷静而警醒，身心平衡，心满意足，那将会怎样？如果在短短刹那的时光里，我们只需稍事准备，就可以彻底地改变自己的生活，那将会怎样？



本书就起念于刹那之间。

一般情况下，我每天都会冥想三十分钟。有天清晨，当我再次准备修习三十分钟的时候，却发现自己坐立不安，心烦意乱，思绪万千，时间也过得异常缓慢。脑子里充斥着各种各样的念头：会不会忘记设定计时器了？是不是已经枯坐数个小时了？当时的状态，只有一个词能形容，那就是“度日如年”。我如坐针毡，总是想着去检查一下计时器，可是我也不想轻易放弃，所以只好硬着头皮继续枯坐。最后，我实在忍无可忍，还是放弃了。

我拿起闹钟，发现自己并没有忘记设定计时器。而此时，只差一分钟，三十分钟的冥想就该结束了。也就是说，我刚刚用了整整二十九分钟的时间在疑神疑鬼，满心狐疑地觉得自己早已度过了三十分钟。此时的我，无比沮丧，心想，“只有一分钟了，今天干脆就算了，到此为止吧。”忽然，一个想法触动了我：“何不做个一分钟冥想？我渴望在三十分钟冥想里获得的体验，为什么就不能在一分钟冥想里体验一下呢？”于是，我决定从头开始，重新冥想一番。我决定，不管还剩下多



少时间，我都要冥想。我决定，冥想一分钟……嗯，这感觉好极了。

从那一刻开始，我对时间的看法渐渐发生了翻天覆地的变化。我开始越来越少花心思去思考长期目标，而更多地用心去关注此时此刻的各种机会。我开始思考短期之内自己能够取得怎样的成就。我不再像从前那样，单单用每天早上三十分钟的时间，坐在专属坐垫上冥想。我开始以新的方式冥想：无论身处何地，火车上、书桌前或是健身房里，在一天之内，随时随地都会简单地修习。我开始发现，只要能够越快体验到平和，越少借助道具，我就越有可能拥有美好的体验。简言之，只要有刹那的时光，我都会开始冥想。

在大部分时间里，我们无法领悟到刹那时光所蕴藏的无穷潜力，这是因为我们将刹那视作了一个非常短暂的时间单位。但是，实际上，“刹那（moment）”这个词源于拉丁词汇，它的原意是“足以改变刻度的微粒（a particle sufficient to turn the scales）”。也就是说，“刹那”具有变革性的特质，它足以彻底颠覆你的生命。在本质上，它极其重要。



想象一下，刹那之间可能发生什么事情：大坝炸裂，地震，干燥的森林突然起火，等等。在短短刹那之间，醉醺醺的司机加足马力、全速行驶，飞速冲过了停车牌，一下子撞到了你的车子上。在短短刹那之间，股票的价格开始跌宕起伏、震荡不已。你永远都无法知道，现在所拥有的一切，会在什么时候突然离你而去。

但是，刹那也可以是疗愈、启迪和欢乐的时刻。刹那之间，灵光乍现，一个奇思妙想意外地大驾光临，造福你的大脑。刹那之间，他人了却了令你头痛不已的难题。抑或，刹那之间，久已失散的故友打来了问候的电话。饱受经年的两地割据之后，横亘于两地之间的高墙——刹那之间——怦然倒地，土崩瓦解。长年累月饱受疾病之苦的你——刹那之间——开始痊愈，没有人能说出个所以然。

但是，无论改变命运的刹那是快乐的还是悲伤的，是波及全球的还是个人专属的，它都在提醒着我们这一点：寻常生活其实蕴藏着无限可能，它随时会变得难以捉摸、面目全非、超乎想象。刹那之间，寻常生活“噼里啪啦”撕裂开来，而那





个曾经一度被深深掩埋、厚厚遮掩着的另一个真相从中跳脱出来。也就是说，戏剧性的变革根本无须长时间的等待——刹那足矣。

我曾经帮助过许多人，指导过很多机构，而在他们身上，我看到了剧烈的蜕变。尽管整个变化的过程需要时间，但是，当蜕变真正开始的时候，往往顷刻即成。无人能够预料蜕变发生的时间或者内容，但是蜕变的最佳状态是：人能够身处其中，活在此时此刻，心里憧憬着无限的可能。也就是说，无论自己制定了怎样的计划，保持着哪些习惯或怀抱几多期许，这一刻，都要全身心地拥抱急剧的变化，这一刻为剧烈变革提供了无限可能。

本书将会帮助你留意这些刹那，领悟它，欣赏它，全身心地活在此时此刻，并为刹那注入无限可能。而且，这并不需要多长时间。我保证，第一个修习只需每天用上一两分钟即可。当你有所进步的时候，这个修习实际上会相应的变得越来越短，耗费的时间也会越来越少。最终，刹那之间，你就可以完成整个修习。



借助这种修习，你将会变得浑身清爽，焕发新生。而在一天之中，你将可以无数次地体验到这一点。你将会在行动（activity）（这是你的本性）之中体验到深层次的安宁（deep stillness）（这也是你的本性），会以一种全新的角度看待时间。而一旦你掌握了这种修习，你就可以让原本拥挤不堪、忙忙碌碌的一天变成胸怀开阔、蕴含无限可能的一天。

当你在修习时，你对这个哲学命题的理解也会随之加深，也会逐渐蜕变成所谓的“刹那之主”。主人，在这里的意思不是要你去支配刹那或者控制它。也不是说，要你臣服于它或者让它控制你。简而言之，成为刹那之主，就是内心平和地活在此时此刻，在你与此时此刻发生的任何事情之间，没有焦躁不安、剑拔弩张的对立情绪。

在讲座中，在工作室里，在电台中，在领导力研讨会上和在职培训中，我都曾经传授过这种修习方法，也亲眼目睹了人们是如何在许多不同的方面从中受益的。如果你才刚刚开始接触冥想，那么这个方法在你身上会产生立竿见影的效果，轻而易举地与你生命的实相（your life as it is）相契合。如果



你曾经尝试过冥想却以失败告终，那么这个方法就是一个让你重试一次、从头再来的机会——这个方法关注的并不是长远的成功，而是短期的机缘。如果你觉得自己是一个奔波劳碌、无暇冥想之人的话，那么这个方法不会给你任何借口，毕竟每个人都有刹那的闲暇。

尽管本书最初的构想是为初学者而写，但是实际上它也适合于高阶冥想读者，因为这些读者也总是乐于重拾冥想。所以，即便你已经对冥想颇有心得，我还是希望你能够全心接纳这种方法。你会发现，它会让你以一种焕然一新的角度、激情满怀的状态来看待现有的修习，或者能够给以启发，如何将现有的修习融入每日时时刻刻面临的挑战中去。如果你就是这种见识非凡的修习者——你坚守着一个信念，即“只要能够心无旁骛、心无杂念地稳坐，那么想要冥想多久就冥想多久。”

（这其实是冥想大男子主义）——那么这个方法对于你，其实是一个提示，随时提醒着你要将一切（甚至包括冥想在内）切分开来，一次一段，逐渐完成。

刹那冥想，真的有可能吗？



许多人将冥想视作一种耐力测试，总以为只要能够内心平和地端坐在那里，时间越长，那么他们就会变得越有灵性。许多人认为，只有远离了俗世生活，选择宁静而美丽的清修之地才可以修习冥想。毫无疑问，他们之所以执著于这类想法，完全是因为大多数的精神遗产是由僧侣、修女、隐士和先知们传下来的，而他们正是放弃了熙攘俗世，选择了归隐，年复一年、日复一日地陷入无语的沉思之中。

但是，时代一直在不停地变化，我们对于冥想的认识也要相应地发生变化。科学研究证实，冥想的益处不仅仅体现在其深奥性或者“精神层面”上，也具有可操作性。科学实验和心理学研究成果表明，冥想可以改善情绪，缓解焦虑，减轻忧郁，降低血压，增强免疫系统，增进乐观情绪和提高适应力。

今时今日，越来越多的人开始相信，冥想的益处可以随时为我所用，只要我们需要，无论是塞车在半路、创业还是给孩子换尿布，随时随地都可以。今天，很多人非常希望能够将冥想或者冥想法则引入自己的人际关系、父母角色和工作中来。

大家也发现，其实政治、商业决策和当众演讲这些场合也需要



冥想方法。当然，如果我们只需要借助很少的道具，就能够很快内心平和下来，那么结果将会更加美好。因此，我想告诉你的不仅是为何我们要做到刹那冥想，而且要认识到它对于我们究竟是何等重要。

时不时地，我们都会幻想一下，换一个时间、地点，我们就能收获内心的安宁。我们幻想着自己在未来会得到安宁，这个未来可以是一日将尽的时刻，可以是周末，也可以是孩子长大成人之后，或者我们退休的那一天。我们幻想着或许换个地方自己就能内心平和下来，这个地方可能是教堂、公园，也可能是杳无人烟的沙滩。但是，每当我们这样幻想的时候，其实自己已经错过了此时此刻这一刻，而此刻就在我们手中。我们纵容自己无视此刻，这就是典型的拖拉放任、自暴自弃。此刻，我们最需要的是内心平和，而最难做到的也是内心平和。

“要达到内心平和就需要下工夫、花时间，目前看来是可望而不可及的，也许今后我会变成这样。”无论何时，一旦我们心存此类想法，我们其实是纠缠于如何变得平和而非达到此时此刻平和的状态。当我们停留在“需要”它的状态的时候，



其实从字面意思上看，就知道我们此时此刻根本就没有“拥有”它。所以，如果你确信自己必须通过长期的冥想才能心境澄明的话，那么你本身就在给自己施加更多压力。这如同在你面前抛球，你奔跑着去接球，而一旦你如愿以偿得到了它，那么你会再次毫不犹豫地随即抛出，然后从头开始故伎重演，一边拼命追逐，一边抱怨为何自己总也得不到。

从更为深入的层面上看，如果我们的自我满足感完全依赖于外界环境的变化，那么外在的任何变化都会严重影响我们；如果只有万事如意、事事顺心的生活才会让我们心满意足，那么命运多舛、穷苦困顿的生活则会随时将我们抛入谷底。因此，从这个角度讲，这并不是持久稳定或者深层次的满足感。真正的自我满足感其实已经彻底超越了生活中的跌宕起伏，它拥抱此时此刻的生活，接纳生活中的所有残缺与不完美。也就是说，抵达真正的清明之境的不二法门，就是对此时此刻的生活心满意足、自得其乐——即便有时，此时此刻的生活并不平静。

对此，心灵导师克里希纳穆提曾经言简意赅地用这样的妙



语描述：机不可失，时不再来（It's now or never.）。它的意思不是说如果你此刻无法安享安宁的话，那么你将永远无福消受，而是说当你不再一味地将期许抛向未来的时候，你的期许才真的有可能实现。这里用的是现在时，说明只有在此时此刻，一切才有可能，否则一切枉然。当你真正处于此时此刻的状态，思绪不再纠缠于渴望与拥有之间的区别的时候，那么此时此刻，你已然心满意足。

既然满足感只存在于此时此刻，这也就意味着，拥有它根本无须等待。刹那之间，你便可心满意足。因此，为了内心平和，你不必隐居，也不必辞去工作，更不必“一次二十分钟，一天两次”循规蹈矩地修习。内心平和始终近在咫尺，唾手可得。它主动将自己呈献给你，就在此时此刻，无论你身处何地。但是，你却根本无法觉知它，这是因为，这么说吧，如果你太忙了，忙得四脚朝天，便无暇他顾。你如此操劳就像如此努力地想变得平和（或者阅读本书）一样，两者并无二致。

因此，请将我的方法当做入门之径。既然平和的心态在此时此刻是唾手可得的，而且也只有在此时此刻才会近在咫尺，



那么你也需要迈向它，与它靠近。但这并不是说，我想让你将这个办法替代掉其他时下随手可得任何形式的冥想、祈祷、发现自我的门径、绝妙的自助或领导力书籍。无论你选择了何种门径，寻求何种帮助，如果你没有学过如何成为刹那之主，那么你能取得的成功将会非常有限；但是，一旦你真的学会了，那么你将势不可挡，所向无敌。这个方法讲的就是这些，仅此而已。

本书的核心就是刹那。但是因为刹那飞逝如电、不易把握，所以，找寻它亦非易事。这就是为什么在第一部分——基础修习里，你将会以简单易行的修习开始，先让头脑活络起来，一分钟即可。（一分钟就像一个两边各有边界的刹那。你知道哪里是起点，何处是终点，因此很容易把握。）在本书的“基础一分钟”中，你将学会如何在一分钟里抵达清明之境，体验平和。

第二部分——中级修习，将告诉你如何将基础一分钟发挥到极致。它会变成你的贴身工具，随时随地，无论发生了什么事情，即便在紧急状态，你都可以随手用到。在第三部分里，



时间意义上的刹那更偏哲学化。它会陈述人类长久以来形成的对时间的认知，同时也会揭示时间的真实本质，从中你将会看到时间竟然会如此多变，富有弹性。在第四部分里，高级修习会指导你如何一步步地将基础一分钟缩短，直至你可以在刹那之间体验到它的益处为止。第五部分——与刹那相逢，揭示了更为深层次的刹那，将给你展示那些超凡之人的例子。在第六部分——超高级修习里，你将学会体验祥和，而祥和就在你的身边，一直都在，它就蕴含在你所做的每一件事物之中。第七部分——刹那的奇迹，会告诉你许多巧妙又有趣的方法，将帮助你发掘出每一个刹那的神奇潜力。最后，第八部分——刹那之主，将会要求你迈出最后一小步，让你变得精通此道。

尽管本书的这些章节内容很短，但是它们皆为高度浓缩的产物，所以切忌不加消化、囫囵吞枣。（如果你非要这么做的话，那么可能会导致精神消化不良，而这种情况大多都是因为阅读过多观点而不加透彻理解而导致的。）最好的方法就是细嚼慢咽，细细品读。每读一个章节都请反复咀嚼，然后再读一遍。修习它们。与它们同在。



当你确信已经完全消化了它们，并渴望了解更多内容的时候，方可开始下一章的修习。

但是，你可能更喜欢从头到尾一口气读完，以便将内容的大概了然于胸。这样很好。但是，请允许我提醒你，在匆匆忙忙、通读全篇的时候，你可能无法真正理解它，这是因为我描述和界定刹那的方式随着书本的进度而不断深入。每一个章节都是本着这样的考虑：因为你已经修习了前面的章节，所以你自身已经有了些许改变。也就是说，本书的结尾是为一个截然不同的你而写的。

请以严肃而专注的心态投入到这些修习吧，但是也请不要太过于认真计较。请抱持着放松、玩乐的心态对待它，不要将自己变成苦行僧，并请随心所欲地按照自己的情况做些调整。本书不会告诉你哪些肯定有效，或者何时必定会起作用。

本书提到很多刹那及时间的本质，它们是如此神秘而又似是而非，想要解释清楚——甚至连想清楚都是不可能的事情。与你而言，本书的观点并非全然有效，也并非时时刻刻有用——有时候，它把我也搞糊涂了。所以，你可能会想将本书