



每一滴水上安住 每一段路上幸福

郑莉 著

乐活环保主义倡导者，
正念禅修研习者，
国内畅销书作家郑莉，
独自静心游历日本，
对照中日两国人民获得幸福的不同方式，
从心理学和禅修等多个角度诠释隐含在每
一个小细节中的幸福，
为你揭秘获取幸福力的真谛。

A TRAVELLING
NOTE
OF JAPAN

我的日本旅行
乐活手记

•许多年来，我们都为了幸福而上下求索。

但是，什么又是真正的幸福呢？幸福需要拼命地去追求吗？

•如果我告诉你，幸福就是好好吃一粒葡萄干，
停留在此时此刻的体验中的滋味，也许你要笑我。

•是的，幸福是质量，而非数量。

中国华侨出版社

每一滴水上安住 每一段路上幸福

我的日本旅行乐活手记

A TRAVELLING
NOTE OF JAPAN



郑莉
著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每一滴水上安住 每一段路上幸福 / 郑莉著. —北京: 中国华侨出版社, 2012.5
ISBN 978-7-5113-2111-4

I. ①每… II. ①郑… III. ①随笔 - 作品集 - 中国 - 当代IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第048874号

● 每一滴水上安住 每一段路上幸福

著 者/郑 莉

出 版 人/方 鸣

出版监制/张国辰

策划编辑/张园雅

特约编辑/卢娟娟

责任编辑/文 志

封面设计/马顾本

版式设计/新兴工作室

经 销/新华书店

开 本/700mm × 970mm 1/16 印张/15 字数/250千字

印 刷/北京瑞禾彩色印刷有限公司

版 次/2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

书 号/ISBN 978-7-5113-2111-4

定 价/32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 82605959 传真: (010) 82605930

网 址: www.oveaschin.com

E - mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

假若全部时间永远存在，
全部时间就再也都无法挽回。
过去可能存在的是一种抽象，
只是在一个猜测的世界中，
保持着一种恒久的可能性。
过去可能存在和已经存在的，
都指向一个始终存在的终点，现在。
足音在记忆中回响，
沿着那条我们从未走过的甬道，
飘向那重我们从未打开的门，
进入玫瑰园。

——（英）艾略特《烧毁的诺顿》

自序

幸福就是当下这个真实的瞬间

许多年来，我们都为了幸福而上下求索。曾经，我们把幸福寄托于未来，认为，有了钱，物质极大丰富了就可以幸福了，但却发现，物质只是一个幸福的基础。有时候，还会让幸福受到损害，比如人欲横流，破坏亲密关系；环境被污染破坏，生存质量下降；富起来的人幸福指数不升反降的例子比比皆是。

英国《星期日泰晤士报》曾经刊登过一篇名为《快乐是新的经济指标》的文章，引起很大反响。该文章认为快乐是衡量一个国家相对成功的最佳指标，而不是GDP。就个人来说，衡量是否成功的标志也不再是票子、房子、车子，而是是否快乐。

但是，什么又是真正的幸福呢？幸福需要拼命地去追求吗？如果我告诉你，幸福就是好好吃一粒葡萄干，停留在此时此刻的体验中的滋味，也许你要笑我。一粒葡萄干有什么？为什么不是吃一把葡萄干？你是说幸福是一滴酒，而不是一瓶酒吗？然而我要问你，如果你没有细细品过那每一滴酒的味道，你又怎能认为那瓶酒是美酒？

是的，幸福是质，而非数量。如果你用别样的、仔细的、当下的心情去吃一颗葡萄干，也许你会发现更多。色，香，味，嗅，触，五感俱全，一颗葡萄干已经一切具足，它具备了自己的佛性。当你集中注意力去观察、去吃一颗葡萄干，心无别物，你会有崭新的发现。它来自哪个产地？为什么周身会散发出这样的色泽，有这样的味道？

它默默地为你提供了自己的养分，献出了自己的生命。它是如何诞生，成长，如何从新鲜葡萄被制作成一颗葡萄干？这一切的过程全都融化成这一次的相逢，你与它，犹如你与一滴雨水，一缕阳光，一口空气，一个人。

停留在此时此刻，你幸福吗？幸福是为了什么，不幸福又是为了什么？幸福，不是某时某刻的转瞬即逝，不是某个顶点的高峰体验，却是每时每刻的细水长流。

你都在呼吸吧，你觉得当下这口呼吸如何？是浑浊的，还是清新的？这口呼吸让你产生了怎样的内在感受？或者你只是惯性地活着，还没来得及去感受这一切，你认为这并不重要？你说很多人一生都生活在不良，不清新的空气中，好像也没有什么。但是，呼吸支持了我们的生命，空气的含氧量，直接地决定了健康与生命的品质。如果每一口空气都可以更清新，那么我们生命的含氧量就会直线上升，连带身心健康水平也会更优质。至少，你被清新的呼吸关爱着，幸福指数是会提升的！

你在爱吗？爱是考验幸福的力量。但，有的人却已经爱

无能了。太长时间没有爱的体验，已经忘了爱长什么样了。是的，你说有的人不活在爱里面一样生活。你对无爱已经麻木了。那么，你是否体验过空气中充满着爱的时刻呢？

爱如同空气一样，很多时候你都感觉不到它的存在，但是它却是你生命中不可或缺的物质。你爱的品质一定程度决定了生活的品质。

有人说，爱很麻烦。但麻烦的爱其实并不是真爱。好的爱情，就像好的空气一样让人舒服，不会让人难受。好的爱情不需要纠结，就是双方的认定，快乐，阳光明媚，彼此交付。

但，爱也很脆弱。常常会因为某一时刻对爱人内在感受的疏忽而从指尖滑落。爱就是无常，这跟生命的质地是一样的。当你停止呼吸了，爱就会慢慢停止。没有完美的爱人，就如同你不可能生活在完全纯净的环境里。因此，包容与原谅，在不完美中平衡地爱，始终是你需要研修的功课。

你一定要幸福，这是我的心愿。你一切俱足，为什么不能幸福？你是世界上最独一无二的存在。

当我在日本东京成田机场附近的酒店，呼吸着早晨纯净的空气，一边吃丰富的早餐，一边观赏窗外的红叶时，我感觉到饱满的幸福含量。我想，阻止我们获得幸福的到底是什么？是野心，是对未来过大的期待，是竞争，是占有欲，以及匮乏感。还有就是对于环境不够保护和尊重，大肆破坏的态度。这都会影响我们乐活生活方方面面的质量。而幸福，

应该是一种可以持续发展，又精致协调的生活方式。

这本书，我要从各个方面为你解析幸福。其实，它就是停留在你身边跳舞的孩子，或一只美丽的小松鼠，是你这一餐一饭的饱满质感，是你能够顺畅呼吸的那种特别的滋味。是爱人的那双温柔的手，以及你对你自己最大的爱与祝福。也是你能够全然活在当下，体验觉知当下的心性修养。

幸福向内求，就是一种爱人如己的感觉，借着这份爱，你再去爱这个世界，这个宇宙。当你停留在当下，这个特别的时刻，当你充分地享受感知此时此刻，而不会让注意力转移去回索往事，或者憧憬未来，你会如此清醒而且明晰，你的五官从来没有如此地投入过这样一个时刻，这个绝不混浊，绝不麻痹，深富意义的时刻。你觉得自己比以前看到得更多，层次更丰富，所听到的声音也更怡人，所触摸到的事物也是如此地多姿，直抵内心。

慢慢地，你仿佛一个局外人一样看着这个世界，以及世界与你的关系。你开始慨叹，原来，你进入了一个真实的瞬间。这个世界，与你曾经经历的都不相同，因为很多时候，我们都对于生活缺乏觉知，而只是惯性地活着。我们吃饭、睡觉、上班、下班、交友、购物，但更多时候，这些习惯性动作里都会混合着某些焦虑、烦恼、计划、失落、遗憾等，你很难全然地体会这一切，比如：吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉，购物就是购物，工作就是工作。许多时候，我们吃饭

的时候想事情，睡觉也睡不着，工作也例行公事。

真实的瞬间世界由更精确，更细密，更体贴，更会心的事物组成，它以自己的形态存在，不允许你去破坏一丝一毫。你仔细地观察自己所有的念头升起、发展然后消灭；观察世界上的万事万物发生发展的过程。这时，你开始全心投入觉知，但不想去介入太多，至少不想为这个世界再带来什么垃圾。你越来越多不作评判断断，并且能够停留在当下之中。当你的觉知力得到全方位的提升，你就更具备了创造和体验精致幸福感的能力。

当我成为了世界的观察者，我和这个世界之间仿佛有了某种距离。我只是外星来的客，一定会回去。但是，世界却用喜悦的目光看着我，没有我，它不增不减，不喜不悲，而我自己，也早已不生不死，不苟不净，仿佛时空就此停驻，只为了这一刻而生。我想起一句话：让我们在每一滴水上安住，让我们在每一时刻，静静观想。人的一生，只有这个时刻，为什么不能活出最高的品质？拥有最大的满足感？

我知道佛学里有此岸世界以及彼岸世界之说，“喜怒不形于色，这是此岸，生死超然度外，这是彼岸。此岸到彼岸，遥远而又近在咫尺。”我知道，人欲很容易给世界造成破坏、污染和损毁。当然，人欲如果得到正确的疏导，也会带来社会的改造与进步。但我们每个人，都是被欲望驱逐的人，我们只有修行、修心，就此能够默默地穿越人性里的某

些阴影面，并且平心静气地面对世界的无常，戒掉一些负面的习气，才能够把这个真实的瞬间，这个世界建设得更好。更少的噪音，更少的污染，更愉悦的内外环境，更细致的服务，更贴心的情感，更幸福的存在，以及更本体的感动。

我想，这本书就送给我体会到的这种幸福感，也祝福你，一定可以在此刻停驻，并且体会到幸福可以穿越阻隔，穿越人性的鲁莽与无明，以某种美好而智慧的方式呈现在你的面前。

推荐序

正念：当下之美

文 / 刘兴华

（副教授，首都师范大学教育学院应用心理研究所副所长，以正念训练为主要研究方向。）

本书以如何获得幸福为切入点，谈论了一个核心思想，那就是正念练习。“正念减压疗法之父”乔·卡巴金教授将“正念”定义为：“一种特定方式的注意，有目的、集中于当下和不加评判地”。正念的核心在于两点：一是将注意力集中于当下；二是接纳当下所呈现的所有现象，不作评价。

正念提供了一些余地、一些空间，使我们得以辨认出情绪、想法等各种内心活动，以及形形色色的外界事物，但又并不融于其中，而只是观察其生灭的过程。犹如卡巴金博士在著作《此刻是一枝花》里所说，“珍视现在，感悟此刻，用关爱和敏锐的心灵去呵护眼前的一切，与之建立和谐亲密的关系。”

过去三十年来，正念训练在西方的行为医学与临床心理学中得到广泛的应用。截至1997年，美国就有超过240家医疗

机构中建立了以正念训练为基础的辅助治疗方案。目前在不少国际一流大学中也成立了正念冥想训练中心，比如英国牛津大学（Oxford Mindfulness Centre），美国加州大学洛杉矶分校（UCLA Mindful Awareness Research Center），圣地亚哥大学（Center for Mindfulness at UC San Diego）等。

以正念为基础的疗法获得如此之大的关注与应用，其根本原因在于该疗法的效果获得大量实证研究支持。例如，以正念为基础的疗法不仅仅有利于慢性、严重性疾病患者调节情绪，也能有效治疗情绪障碍如抑郁症、焦虑症，而且能有效缓解普通人的压力，提升幸福感。2010年，哈佛大学医学院的Lazar教授的研究表明，8周正念减压训练，使得练习者负责注意力、综合情绪调节、人的学习和记忆能力等部位的大脑灰质密度增加，说明训练的效果不仅仅反映在参与者主观感觉上，也反映在其大脑结构上。

“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”在我看来，正念的核心在于《金刚经》四句偈的“如是观”，即对此刻的如实观察与体验，比如体验吃饭，观察与体验我们的身体感觉，内心的活动。我们能够从中获益的原因说来其实很简单，观察与体验可以直接把我们从无尽的思虑中解放出来，使得我们有机会深刻地体味和享受我们生命的那一刻，全身心活在当下。而且，如果我们每天花30分钟来观察自己的身体与内心，日积月累，我们自然会更为了

解自己，而且我们必然会在此过程中不断调适自己的身心，提升生命品质。

此观察能力，每个人都具有，只不过我们在大多数时候不会花时间去探索自己的身体感觉和内心活动。如果愿意的话，我邀请您观察与体验此刻自己的身心状况。客观上，这一刻无论您体验到什么，都只有您自己知道，无论怎样描述，别人也难以完全体会到我们此刻的感受。所以，我们对自己身心的观察与探索，以及在此基础上的调适与关爱，只能靠自己来进行，他人无法替代。

当然，在减少痛苦，追求幸福的道路上，我们并不孤单。从古至今，很多人留下自己的练习体验与感悟，可供我们参考。特别是最近30年来，西方将正念的概念以及训练方式操作化，其效果也获得大量实证研究的支持，越来越多的人练习正念，这样不仅有了不少学术理论探讨，也有丰富的个人体验分享。

目前国内正念训练研究刚刚起步，正念练习者描述自己练习体会的书籍还很少。本书作者将自己对练习的点滴感受与领悟汇集起来，难能可贵！衷心期望这本书能够给您带来一些启发！





自序
推荐序

Part1 看日本：这个国度的人民生活如何

1.人与性

- 菊与刀——解密日本人 /003
- 东瀛女子的柔性法宝 /006
- 磨难给男人最好的教育 /012
- 日本人的情色 /015
- 情感满足，你该做哪些功课 /019
- 青春期开始学习性与爱 /025
- 打扮，女性必修课 /030
- 家庭主妇：内务也是竞争力 /034

2.基础设施与文化

- 卫生间：舒服到像回家 /040
- 车文化，流动中的安全感 /044
- 交通协管员教你懂规则 /049

3.生态环保与传统保存

- 乐活箱根，身心灵的自然舞 /054

和水之间的生命交流	/064
珍惜传统，人生就是艺术	/068
天皇居所，墨家遗风	/074
京都：梦之古都	/078
和服美PK中国红	/084

4.现代化进程中的苦痛

东京那夜，高压下的生存考验	/090
日本人，为何既幸福又悲伤	/096
别再制造不幸福的“杯具”	/099

Part2 正念，品质生活

5.正念禅修体验

禅修中的生活艺术	/105
在每一滴水上安住	/109
净化内环境，让生命充分吸氧	/113
把握幸福的平衡感	/117
不再扩张贪爱的能量	/121



- 听之禅：好的声音兀自开放 /125
- 坐之禅：静心观照本体 /129
- 行之禅：用步履丈量世界 /132
- 食之禅：食物也有灵魂 /135
- 嗅之禅：疗愈你，释放你 /139
- 住之禅：满足每一种心理欲求 /143
- 浴之禅：默默散发慈悲心 /148

6.正念心生活

- 自我：成为自我的疗愈 /153
- 能量：不要速成，要等待 /156
- 关系：空杯爱情论 /160
- 质检：在每件事情上倾注更多 /165
- 多样化生存：幸福需要让人受点宠 /168
- 服务：多付出一点点就好 /171
- 环保：大自然，有神性 /175