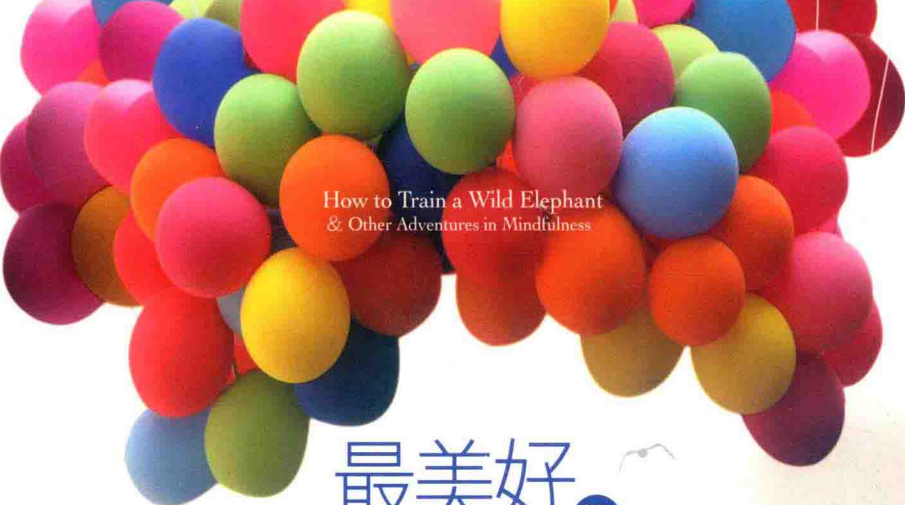




How to Train a Wild Elephant
& Other Adventures in Mindfulness

最美好的 都在此刻

53個創意、幽默、找回微笑生活的正念練習

珍·邱禪·貝斯醫生
Jan Chozen Bays, MD ◎著

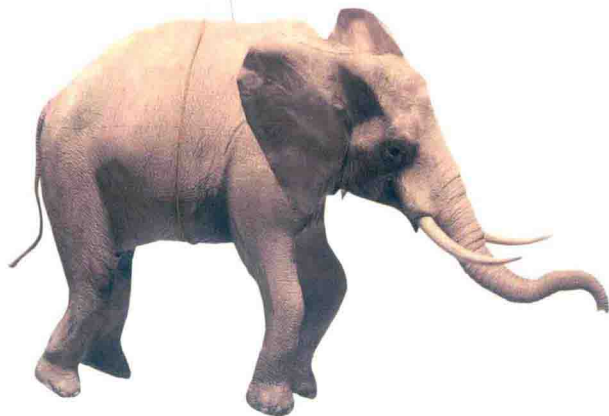
趙雨青◎譯

楊淑坤 張其翼◎校閱

每週做一個正念練習

慢慢地將正念注入日常生活

讓寧靜與幸福充滿每一天！



眾生

How to Train a Wild Elephant
& Other Adventures in Mindfulness

最美好^的
都在此刻

53個創意、幽默、找回微笑生活的正念練習

HOW TO TRAIN A WILD ELEPHANT by Jan Chozen Bays

Copyright © 2011 by Jan Chozen Bays

Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc.,

Horticultural Hall, 300 Massachusetts Avenue,

Boston, MA 02115, U.S.A., www.shambhala.com

through Bardonia-Chinese Media Agency

Complex Chinese translation copyright © 2015

By Oak Tree Publishing Publications, a division of Cite Publishing Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED.

衆生系列 JP0098

最美好的都在此刻：53 個創意、幽默、找回微笑生活的正念練習

How to Train a Wild Elephant & Other Adventures in Mindfulness:

Simple Daily Mindfulness Practices for Living Life More Fully & Joyfully

作者／珍·邱禪·貝斯醫生 Jan Chozen Bays, MD

責任編輯／張威莉

業務／顏宏紋

總編輯／張嘉芳

出版／橡樹林文化

城邦文化事業股份有限公司

104 台北市民生東路二段 141 號 5 樓

電話：(02)2500-7696 傳真：(02)2500-1951

發行／英屬蓋曼群島家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

104 台北市中山區民生東路二段 141 號 2 樓

客服服務專線：(02)25007718；25001991

24 小時傳真專線：(02)25001990；25001991

服務時間：週一至週五上午 09:30 ~ 12:00；下午 13:30 ~ 17:00

劃撥帳號：19863813 戶名：書虫股份有限公司

讀者服務信箱：service@readingclub.com.tw

香港發行所／城邦（香港）出版集團有限公司

香港灣仔駱克道 193 號東超商業中心 1 樓

電話：(852)25086231 傳真：(852)25789337

馬新發行所／城邦（馬新）出版集團【Cité (M) Sdn.Bhd. (458372 U)】

41, Jalan Radin Anum, Bandar Baru Sri Petaling,

57000 Kuala Lumpur, Malaysia.

電話：(603) 90578822 傳真：(603) 90576622

Email：cite@cite.com.my

版面構成／歐陽碧智 abemilyouyang@gmail.com

封面設計／黃健民 w110.w110@msa.hinet.net

印刷／韋懋實業有限公司

初版一刷／2015 年 4 月

ISBN／978-986-6409-97-4

定價／350 元

城邦讀書花園

www.cite.com.tw

版權所有・翻印必究 (Printed in Taiwan)

缺頁或破損請寄回更換

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

最美好的都在此刻：53 個創意、幽默、找回微笑生活的正念練習 / 珍·邱禪·貝斯 (Jan Chozen Bays) 著. -- 初版. -- 臺北市：橡樹林文化，城邦文化出版：家庭傳媒城邦分公司發行，2015.04.
面：公分. -- (衆生系列：JP0098)
譯目：How to Train a Wild Elephant & Other Adventures in Mindfulness
ISBN 978-986-6409-97-4 (平裝)

1. 佛教修持 2. 生活指導

225.87

104002920

目錄

導言

練習 1 使用你的非慣用手

29

練習 2 使用後不留痕跡

33

練習 3 清除贅詞

37

練習 4 欣賞你的雙手

41

練習 5 吃飯時只管吃飯

45

練習 6 發自內心的讚美

49

練習 7 讓姿勢帶有正念

54

練習 8 一日終了時的感恩

59

練習 9 開啓你的聽覺

63

練習 10 鈴聲一響就放下一切

66

練習 11 讓碰觸充滿愛意

71

練習 12 善用等待的時間

76



練習 13	不接觸媒體資訊	81
練習 14	以關愛的目光看世界	85
練習 15	秘密善行	90
練習 16	僅僅是三個呼吸	94
練習 17	當你步入一個新空間……	98
練習 18	留意周圍的樹木	102
練習 19	讓手休息	107
練習 20	對一切狀況說「好」	111
練習 21	看見環境中的藍色	115

練習 22	觀察腳底的感受	120
練習 23	看看周圍的空間	124
練習 24	一次吃一口	128
練習 25	無盡的欲望	132
練習 26	觀照「痛苦」	136
練習 27	學傻瓜走路	141
練習 28	水	145
練習 29	向上看！	149
練習 30	你和你的勢力範圍	153

練習 31 觀照「氣味」

157

練習 32 每一次相處都視為最後一面

163

練習 33 冷與熱

167

練習 34 承載著你的大地

173

練習 35 觀照「嫌惡感」

177

練習 36 你忽略了什麼？

181

練習 37 風

186

練習 38 如海綿般地傾聽

191

練習 39 欣賞與感激

195

練習 40 年老的跡象

199

練習 41 守時

204

練習 42 拖延

209

練習 43 覺知你的舌頭

214

練習 44 不耐煩

218

練習 45 焦慮

223

練習 46 以正念開車

228

練習 47 深入探究食物

233

練習 48 光

238

練習 49 覺知你的胃

243

練習 50 覺知你的中心點

248

練習 51 對身體的慈愛

254

練習 52 微笑

258

練習 53 讓事物比你遇見前更好

263

開始修習禪坐

268

建議讀物

273

誌謝

275



How to Train a Wild Elephant
& Other Adventures in Mindfulness

最美好^的
都在此刻

53個創意、幽默、找回微笑生活的正念練習

目錄

導言

6

練習 1

使用你的非慣用手

29

練習 2

使用後不留痕跡

33

練習 3

清除贅詞

37

練習 4

欣賞你的雙手

41

練習 5

吃飯時只管吃飯

45

練習 6

發自內心的讚美

49

練習 7

讓姿勢帶有正念

54

練習 8

一日終了時的感恩

59

練習 9

開啓你的聽覺

63

練習 10

鈴聲一響就放下一切

66

練習 11

讓碰觸充滿愛意

71

練習 12

善用等待的時間

76



練習 13 不接觸媒體資訊

81

練習 14 以關愛的目光看世界

85

練習 15 秘密善行

90

練習 16 僅僅是三個呼吸

94

練習 17 當你步入一個新空間……

98

練習 18 留意周圍的樹木

102

練習 19 讓手休息

107

練習 20 對一切狀況說「好」

111

練習 21 看見環境中的藍色

115

練習 22 觀察腳底的感受

120

練習 23 看看周圍的空間

124

練習 24 一次吃一口

128

練習 25 無盡的欲望

132

練習 26 觀照「痛苦」

136

練習 27 學傻瓜走路

141

練習 28 水

145

練習 29 向上看！

149

練習 30 你和你的勢力範圍

153

練習 31	觀照「氣味」	157	練習 40	年老的跡象	199
練習 32	每一次相處都視為最後一面	163	練習 41	守時	204
練習 33	冷與熱	167	練習 42	拖延	209
練習 34	承載著你的大地	173	練習 43	覺知你的舌頭	214
練習 35	觀照「嫌惡感」	177	練習 44	不耐煩	218
練習 36	你忽略了什麼？	181	練習 45	焦慮	223
練習 37	風	186	練習 46	以正念開車	228
練習 38	如海綿般地傾聽	191	練習 47	深入探究食物	233
練習 39	欣賞與感激	195	練習 48	光	238

練習 49 覺知你的胃

243

練習 50 覺知你的中心點

248

練習 51 對身體的慈愛

254

練習 52 微笑

258

練習 53 讓事物比你遇見前更好

263

開始修習禪坐

268

建議讀物

273

誌謝

275



導言

人們經常跟我說：「我非常想要修持正念，但是我這麼忙，似乎找不出時間。」

大多數人們都以爲，正念是他們必須在工作、小孩、持家等已經滿格的日程中所要擠進去的某個東西。實際上，讓正念成爲你生活的一部份，更像是一個連連看或依照數字著色的遊戲。記得那些在各個小區塊標有數字，藉此告訴你使用哪個顏色的圖案嗎？當你爲所有的棕色區塊著色，接著是綠色區塊和藍色區塊，之後便開始出現一幅宜人的圖畫。

修持正念就像是這樣。你從自己生活的一個小區塊開始，比如說你接電話的方式。每次電話響起時，在接電話之前，你都停下一切，慢慢地做三次深長的呼吸。你這麼做，大約一星期的時間，直到它變成一個習慣。之後你再加入另一個正念的練習，例如具有正念的進食。當這「處於當下」的方式融入你生活之中，你再加上另一個。漸漸地，你在一天之中便有愈來愈多的時刻，都是處於當下並保持覺知，於是，覺醒生活的愉悅體驗便開始萌生。

本書中的練習，指向你生活中的許多不同空間，你可以開始填上讓心胸開放的溫暖正念色彩。我是個禪修老師，住在奧勒岡的一座禪宗寺廟裡。我也是一名小兒科醫生、妻子、母親、祖母，所以我非常明白，日常生活可以變得何等充滿壓力且具有挑戰性。這些練習中的很多內容，都是我所研擬出來的，為的是幫助自己在繁忙生活的流轉之中更具覺知，更為快樂安適。我將這個集結，獻給所有想要成為更處於當下、且更享受生活種種小小片刻的人。你無需參加為期一個月的長期禪修閉關，也無需搬到一所寺廟以重建你生活的安詳平衡，你已經擁有它們。正念的日修會一點一滴的幫助你，顯露你現在所處生活的滿足和完美。



正念是什麼？它為何重要？

近年來，研究人員、心理治療師、醫生、教育家和普羅大眾，都對正念產生了極大的興趣。目前，有大量的科學研究指出，正念對於身心健康具有諸多的利益。但是，我們所說的「正念」，到底是指什麼？

這是我想使用的定義：

「正念，是對發生在你周遭和自己內部（身、心、靈之內）的一切，有意的給予全然的注意。正念，是不具批判或評斷的覺知。」

有時候我們具有正念，有時候我們沒有。一個很好的例子就是，注意你擺放在車子方向盤上的雙手。記得你初學駕駛時，當你雙手笨拙的來回猛轉方向盤、校正和過度校正時，車子是如何一路搖晃彎曲前行的？那時你十分警醒，完全專注在駕駛的力學中。一陣子之後，你的雙手學會了熟練駕控，能做細微自動的調整，你可以不需要有意識的注意雙手，就能讓車子保持平穩前進。你可以同時開車、講話、吃東西、聽收音機。

於是，便會出現我們自動駕駛時全都曾經發生過的經驗：你打開車門，尋找鑰匙，小心翼翼的倒車出庫，然後……你把車停在辦公地點的停車場。等等！在你住處和公司之間的二十哩、四十分鐘期間，發生了什麼事？剛才的號誌燈是紅、還是綠？當你的身體熟練地操控車子，在交通和紅燈中穿行的時候，你的心，前往某個愉快或痛苦的地方度了個假，而在你抵達目的地時，突然又醒來了。

這是壞事嗎？若說你應該要對什麼感到羞愧或內疚，這並不算那種壞事。要是你能夠經年

累月的自動開車上班而從未發生意外，你的技術可算非常高超！然而，我們可說，這是件悲哀的事；因為，若我們花了很多時間用自己的身體做事，心卻在別處度假，這表示，在我們自己生命中的大部份時間裡，我們並非真正的處於當下。當我們並非處於當下時，這使得我們持續感到隱隱約約的不滿。這個不滿足感，來自將我們和其他所有東西、所有人們之間隔絕的間隙，乃是人類生命的基本問題，它會引發那些我們被深切懷疑和深度寂寞所刺穿的痛苦時刻。

佛陀稱此為第一個真理（聖諦）：這意謂著，每一個人在某些時刻，都會體驗到這種痛苦。當然，我們生命中有很多快樂的時刻，但是，當我們的朋友各自回家，當我們覺得寂寞或疲憊，當我們感到失望、悲傷或受到背叛時，不滿足和不快樂就會再次升起。

我們都試過不需處方的對治法——食物、毒品、性、過度工作、酒精、電影、購物、賭博，我們服用這些以減輕身為人類的凡俗生活之苦。這些對治法都有其短暫的效用，但是大多數則都有副作用，例如負債、失去意識、被逮捕或失去我們所愛的人，所以長遠而言，這些都只會增加我們的痛苦。

非處方藥的標籤表明：「僅用於暫時減緩症狀。若症狀持續，請看醫生。」在過去的幾

年之間，我找到一種可靠的對治法，能夠減緩經常性的不安和不快樂。我爲自己和其他的很多人，都開過這種處方，而它的成效卓著，那就是：定期修習正念。

如果我們能夠學會處於當下，如實觀待事物，那麼我們對生命的諸多不滿都會消失，且會生起許多單純的喜悅。

其實你已經體驗過正念覺知的時刻。每一個人，都能記得至少一次、自己是完全清醒的時刻，那時，一切事物都變得清晰鮮明。我們稱這些是高峰時刻（高峰經驗），它可以發生在我們經歷某個不尋常的美麗或嚴厲體驗時，例如孩子出生，或是摯愛死亡，而它也可以發生在我們的車子打滑時——當我們注視著意外是否繼續發展時，時間慢了下來。但這並非必然是戲劇性的，它可以發生在平常走路的時候，當我們轉過一個路口時，剎那間，一切都豁然明亮。我們將自己完全覺知的時刻，稱作高峰時刻。我們的生命和我們的覺知沒有分離，合而爲一。在這些時刻，處在我們和其他東西之間的間隙閉合，痛苦消失，我們感到心滿意足。事實上，我們超越了滿足和不滿足，我們處於當下，我們就是當下。我們品嚐到佛教徒稱之爲開悟生活的撩人滋味。