

# 初学者的冥想书

从呼吸·走路·吃饭开始



MEDITATION FOR BEGINNERS 一美一亦克·康菲尔德 著

唐莲 译

天津出版传媒集团  
天津人民美术出版社

# 初学者的冥想书

从呼吸·走路·吃饭开始

[美] 杰克·康菲尔德

Jack Kornfield

著

唐 唐

译

天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

初学者的冥想书 / (美) 康菲尔德 (Kornfield, J.)  
著 ; 唐唐译. — 天津 : 天津人民出版社, 2014. 1  
书名原文: Meditation for beginners  
ISBN 978-7-201-08264-6

I. ①初… II. ①康… ②唐… III. ①禅宗—人生哲学—通俗读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第155000号

著作权合同登记号: 图字02-2013-174

MEDITATION FOR BEGINNERS by JACK KORNFIELD  
Copyright: © 2004, 2008 BY JACK KORNFIELD  
This edition arranged with SOUNDS TRUE  
through BIG APPLE AGENCY, INC, LABUAN, MALAYSIA.  
Simplified Chinese edition copyright:  
2013 Beijing Spirit and Freedom Culture Communication Co., Ltd  
All rights reserved.

天津人民出版社出版

出版人: 黄沛

(天津市西康路 35 号 邮政编码: 300051)

邮购部电话: (022) 23332469

网址: <http://www.tjrmcbs.com.cn>

电子信箱: [tjrmcbs@126.com](mailto:tjrmcbs@126.com)

上海图宇印刷有限公司 新华书店经销

2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷  
787×1092 毫米 32 开本 4.25 印张 4 插页  
字数: 80 千字  
定价: 32.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请联系 021-64386496 调换。

## 第1章 古老的冥想艺术 / 001

好的冥想练习有很多种。无论选择哪种冥想方式，关键在于作出选择之后，就该坚持到底。

## 第2章 为何冥想 / 007

冥想并不意味着我们必须成为佛教徒、禅者或灵性之人，它仅仅是邀请我们唤醒自身的觉醒潜能。

## 第3章 冥想，从实践中获益 / 017

冥想训练我们时刻保持觉察，以一颗敞开的心和明澈的视角面对世界，活在当下。

## 第4章 冥想一：观呼吸 / 025



深呼吸，放轻松。再去注意你的意识和感觉有何变化，包括你的想法、情绪、期待与记忆的起伏。

## 第5章 冥想二：观全身感受 / 035



请铭记一点，若在冥想中注意到身体的打开，切勿用理智决定它该如何。

## 第6章 冥想三：观情绪 / 047



有许多人以为必须解决了所有问题，我们才能真正开始冥想。事实上，一切问题都是旅途的重要组成部分。

## 第7章 冥想四：观念头 / 065



以呼吸为核心，令自己安静、平和，而后怀着善意与接纳，以这份觉察去迎接所出现的一切。

## 第8章 冥想五：宽恕 / 075



宽恕绝非纵容。宽恕意味着放下过去，即使确实有错铸成，无法补救，亦难挽回，但前方崭新的道路已然展开。

## 第9章 冥想六：慈心观 / 081



慈心观是一项古老的修炼，我们要做的是先对自己散播爱，之后将慈爱传递给我们所爱的人，最后扩展到一切众生。

## 第10章 冥想七：食禅 / 089

食禅的重点是让所有声音都进入意识层面，日日皆食，且不止一次，食禅正是发展觉知的绝佳机会。

## 第 11 章 冥想八：行禅 / 099

当你心无旁骛地来回走着，你很快就能意识到，重点并非取得某些进展，而是待在此时此地。


## 第 12 章 冥想与社会责任 / 105

我们要学会如实地看待这个世界，无惧苦痛，不贪欢愉。无论遇到何人何事，都能够敞开心。

## 第 13 章 冥想的日常练习 / 111

若你能与呼吸、身体感受、念头和情绪能量共处，你就能在任何生活场景中保持冷静与好奇。

## 附录 教学音频二维码 / 117

注：标有  的章节，均带有教学音频，标准二维码请见附录。

第 1 章  
古老的冥想艺术

好的冥想练习有很多种。若要配得上这个“好”字，则必须有助于修习者发展对身体和感受的觉察，对意识和内心的觉察。无论选择哪种冥想方式，关键在于作出选择之后，就该坚持到底。



在《初学者的冥想书》中，你将读到那些最为简易、普遍的冥想练习，如“正念”与“慈心观”。

是否真正的佛教徒、是否恪守东方典礼仪式，这些都是无关紧要的事。掌握该如何冥想并凭借它切实地改善自己的生活，这才是重点所在。不妨花些时间让自己静下来，我们每个人都会发现自己可以更加慈悲、更有觉察力地活着。而冥想可以滋养这份内在潜能，并让它在我们的生命中绽放。

好的冥想练习有很多种。若要配得上这个“好”字，则必须有助于修习者发展对身体和感受的觉察，对意识和内心的觉察。无论选择哪种冥想方式，关键在于作出选择

之后，就该坚持到底。若想学会弹钢琴，就必须付出足够的时间勤加练习，每天花上几分钟远远不够。冥想同样如此。弹琴也好，冥想也罢，任何一门重要技能的掌握都要求我们拥有耐心、坚持不懈，展开系统的学习。

所以，择出与自己相应的冥想方式，然后开始练习吧！务必坚持每天练习，若有老师指导当然再好不过，寻找共修团体也是不错的选择。在不断修炼的过程中，你会发现自己渐渐具备了朝当下敞开的的能力。久而久之，耐心与慈悲也会与你同在，你终将能全然地敞开自己，接纳当下所发生的一切。

《初学者的冥想书》会将最重要的基础方法呈现给诸位，即“正念”（有觉察的冥想），又称内观（vipassana，这个巴利文词语的意思是“如实看待事物的原貌”）。它是东南亚地区拥有最大受众的冥想方式。这项方法尤其注重觉知，旨在培养我们对一切经验及时的觉察。

之所以在书中介绍这样的冥想方式，是希望能帮助你  
将正念融入日常生活的所有领域，并向你们展示，如何让  
慈悲的疗愈之光照耀更多人（当然包括你自己）。修习正  
念的重点在于向内关照，而非专注于观想佛陀、神灵、一  
束光、一根蜡烛或是那些神圣的句子。正念能让我们发  
现如何在行动中依旧拥有一份宁静，哪怕是最寻常的经  
验——吃饭、走路、接电话，都一样能成为修行。如此一  
来，冥想就不仅仅是偶尔为之的练习，而是一种存在方式，  
与日常生活的每一刻同在。

哪怕境遇再糟糕，我们也能全然地活在当下，这就是  
正念的力量。艾伦·沃兹<sup>①</sup>这样描述生活的艺术——既非  
心不在焉，亦非紧抓不放，而是敞开心胸，接纳一切，对

---

① 艾伦·沃兹（Alan Watts），1915年生于伦敦，英国哲学家、作家和  
演说家，深受吠檀多哲学与佛法的影响，最为人所知的成就即将东方的智  
慧与艺术引介到西方，著有《禅之道》《自然、男人与女人》等书。——  
译者注

每时每刻保持高度的敏感，将它们视作全新且独一无二的。

冥想就是怀着好奇与温柔进入我们的生活，探究如何获得觉醒与自由。我们储存着许多关于自己的信念与看法，总是不停地告诉自己——我想要什么？我是谁？聪明还是善良？而这些看法通常来自于别人，我们将之内化并据此生活，却不曾审视它们的局限性。冥想就是去探究新的可能性，去唤醒我们自身的潜能，发展我们的智慧、爱心与慈悲，让我们能够更全然地活着。

## 第 2 章 为何冥想

冥想并不意味着我们必须成为佛教徒、禅者或灵性之人，它仅仅是邀请我们唤醒自身的觉醒潜能。或许正念、活在当下、慈悲和觉醒，这些都是我们坐在蒲团上冥想时的收获，然而，这种觉察力将在生活的方方面面予我们以馈赠。

有这样一个故事，说的是在佛陀开悟不久之后，他在漫天风尘的路上邂逅了一位旅人。在旅人的眼中，这是一位英俊不凡的瑜伽士，身上蕴藏着惊人的能量，他忍不住开口询问：“您看起来如此与众不同，到底是谁？天使还是天神？”

佛言：“既非天使，亦非天神。”

“或者您是诸天神祇中的一位？”

佛言：“非也。”

“那您是哲人还是巫师？”

佛言：“都不是。”

“好吧，您是人吗？”

佛言：“也不是。”

“那您究竟是什么？”

佛陀这样答复他：“觉者。”

“觉者”二字，道尽佛法精髓。“佛陀”本是梵语，意为“觉醒之人”，即成为一个了悟生死本质，“自觉、觉他、觉行圆满”的人。

冥想并不意味着我们必须成为佛教徒、禅者或灵性之人，它仅仅是邀请我们唤醒自身的觉醒潜能。或许正念、活在当下、慈悲和觉醒，这些都是我们坐在蒲团上冥想时的收获，然而，这种觉察力将在生活的方方面面予我们以馈赠——编程、打网球、做爱、在海边散步、聆听周围的一切。事实上，觉醒与活在当下是一切艺术的核心。

那么，我们的觉醒指向何处？佛家给出的答案是“法”。在梵文与巴利文中，“法”这个词所指的是宇宙的真理，即宇宙法则，也包括对这种法则的描述。从这个角度来说，



我们完全可以立即发现“法”的存在，这般若智慧与我们共同呼吸，随时随地都能被发现。

所谓觉醒，并不是说坐在那里，等待脚踩祥云的神祇、灵性启蒙或是灵魂出窍的美妙经验降临。唯有放下妄想与记忆，回到当下一刻，我们才有可能发现名为“法”的宇宙真理。只消做到这一点并保持细致的觉察，我们就能够于生活的每一处发现法的特征。

“无常”乃是冥想中“法”所显露的第一个特征。《金刚经》中有这样的句子：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”越是安静，越是仔细观察，你就越能了悟：自己所见的一切皆处在不断地变化之中。

一般而言，似乎我们所经验到的一切都是稳定不变的，包括我们的性格、周围的世界、情绪和念头。这就好比看电影，从本质上来说，那只是银幕上光影的闪烁，我们却深陷其中无法自拔。若你能观察得更仔细些，就可能发现