

《不分心：初学者的正念书》

图书基本信息

书名：《不分心：初学者的正念书》

13位ISBN编号：9787511342393

10位ISBN编号：7511342396

出版时间：2014-1-1

出版社：中国华侨出版社

作者：[美]乔·卡巴金(Jon Kabat-Zinn)

页数：176

译者：陈德中,温宗堃

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《不分心：初学者的正念书》

内容概要

《不分心：初学者的正念书》

作者简介

《不分心：初学者的正念书》

书籍目录

作者中文版序
译者序
导言
第一部 进入
初学者之心
呼吸
是谁在呼吸？
世上最艰巨的工作
关照当下
正念即是觉知
行为模式与存在模式
科学根基
正念是普世的
觉醒
校稳仪器
在觉知中安住乃修习精要
戒律之美
调整你的默认设置
觉知：平衡思维的唯一有效工具
专注与觉察的技能可被造就
思考并没有错
与思想为友
一些可用的内在意向
别把思想太当真
自我中心化
与人称代词的暧昧---特别是“我”及“我的”
觉知是个大容器
能观比所观来得重要
第二部 持守
正念减压（MBSR）
全球现象
温柔的注意力
正念发生在所有感官
本体感觉与内感作用
觉知的统一状态
“知道”便是觉知
生活本身即是禅修
你已有所属
就在我们眼前
正念不仅是个好主意
重建连结
我是谁？质疑我们自陈的故事
你不仅是自己编织的故事
你从未曾不完整
换个角度看看
不知道
有备之心

《不分心：初学者的正念书》

什么是有待你去发现的事物

第三部 深化

无处去，无事做

无为而为

適切地行动

若能觉察到正在发生的事，你就做对了

不评判是理智与善意的行动

谢天谢地---你只能作你自己

将了知带入生活

为他人感到喜悦

多灾多难

对苦的觉知也是苦吗？

从苦中解脱是什么意思？

炼狱

实修带来解脱

心智的自我认知之美

照料你的禅修

修习中的能源保护

不伤害的态度

贪：不满的瀑流

嗔：贪的反面

痴：自我实现的预言陷阱

当下永远是恰当的时间

“教学内容”是“仅此而已”

把生命归还给你自己

把正念带进世界

第四部 成熟

正念练习的态度基石

1.不评判

2.耐心

3.初学者之心

4.信任

5.不努力

6.接纳

7.放下

第五部 练习

从正式练习开始

关于正式练习的四点建议

1.姿势

2.眼睛怎么办

3.睡意

4.守护此刻

观进食

观呼吸

观全身觉受

观声音、念头与情绪

观纯然觉知

后记

感谢

《不分心：初学者的正念书》

推荐书单
关于作者

《不分心：初学者的正念书》

精彩短评

《不分心：初学者的正念书》

精彩书评

《不分心：初学者的正念书》

章节试读

1、《不分心：初学者的正念书》的笔记-第101页

佛陀讲到，法是“从苦中解脱”的道路。这里的“苦”所指的范畴是，在自然与超出人力所控的事件之外，我们自身又制造出来的苦。

我们所经历的大多数苦都是外来之苦。所有的痛苦，包括身体的、情绪的、社会的、存在的、灵性的，都是人类生活的一部分，因此无法避免。套用一句老话：“痛苦（Pain）虽然无法避免，但人们可以选择是否受苦（suffering）”。它的意思是，我们可以选择如何与痛苦相处，而且这一定会造成十分不同的结果。

2、《不分心：初学者的正念书》的笔记-第144页

当我们能够将发生的一切，无论是乐、苦或中性，都涵容在觉知之中，并容许事物就按其本然存在，那么，突然间，我们便有可能完全地处在当下，而不再要求什么改变。这种意识的转化本身就是自由，就是解脱。它因接纳而生，但又不只是接纳。它绝对不是消极的认命，也不是把你变成门前的擦鞋垫，任由世界、生活或他人任意践踏。它是了知事物的本然样态。你了解；或者，你知道自己尚不了解。

然后，下一刻，如果适宜采取行动，你就行动。但你的行动出自正念、诚挚和成熟的情绪模式，而不再被无法接纳的事件所左右。

3、《不分心：初学者的正念书》的笔记-第99页

你可以试探看看受苦的经历里面都有什么，看久一点，比你能忍受的时间再久一点，轻柔地去碰触，好似用脚趾试探水温一样，但仍然要记得运用你的觉知，去感受当下有什么在发生。透过练习，你可以尝试把这个过程延长一点，让这苦在觉知中逐渐稳定下来。你最好多在不同的场合尝试，这是一种温和处理不愉悦经历的方法。

你可以试验完全舍掉“我的”，看看感觉如何。它不再是“我的”苦、“我的”焦虑、“我的”悲伤。换句话说，你要放下自我，单纯地“意识到自我的存在”。你会渐渐了解，当我们充分探索自身经历时，觉知将会扭转我们对这个经历所抱持的信念，把我们从无意识的陈旧思维模式中解脱出来，从自我保护的习性反应中解放出来。

4、《不分心：初学者的正念书》的笔记-第23页

无论何时，发生何种经历，最重要的都是觉察。不管你是否希望这件事发生，不管它是否令人愉快，关键都在于你能否在当下创造一个觉知的空间。当你下意识地想要转身逃开，或试图做些什么来改变现状时，能否先让自己回到这份觉知中安处一会儿，即使只有一口呼吸的时间，哪怕只是吸一口气。不管当时你是在禅修还是在过日常生活，安住于觉知都是修习之精要。一旦这种状态稳定下来，生活本身就变成了禅修。觉知是我们本自具足的，是人类存在的一个重要面向，可我们却那么不了解它，往往在最需要它的时候，却感到无能为力。

5、《不分心：初学者的正念书》的笔记-第39页

不管我们在想什么，好事、坏事、美的、丑的，我们都不必把它太过个人化，以此苛求自己。一旦了解了这点，我们就向重拾生活的目标又迈进了一步。

其实我们不必太过相信头脑中的想法，甚至不要认为这些念头是“我们的”。念头不过就是念头，在觉知的场域中，它们只是来去匆匆的事件，有时可引发洞见，有时又会带来负担。它们究竟是生活的助力还是纷扰，全在于我们与它们之间的关系。

《不分心：初学者的正念书》

6、《不分心：初学者的正念书》的笔记-第1页

正念就是觉知，即有意识地于每个当下，以不评判的方式持续观照。你所做的只是单纯保持觉知，很可能会看到一个极具创造力且完全不同的下一刻。深入正式与非正式的正念练习，看看数天、数周、数月与数年之后会发生什么。对初学者而言，若缺乏练习推动，正念很难在其身上扎根。培养正念会带来无穷的机会，帮你建立起与自心更亲密的联结，让你进入并开发内在的资源，实现学习、成长和疗愈，转化你的认知，关于你是谁，该如何拥有更智慧的生活、获得更良好的状态的认知、以及对这个世界更深刻意义的领悟。练习禅修时就会亲身体验到，即便已用尽全力，我们还是不免分心走神，这很正常，心会一直想事情、沉思、计划、预测、忧虑、回忆、遗忘、评估、反应、自己编故事，就像永无止境的河流。只有坚持练习，才会熟识内心的来来回回，掌握一些方法稳定自心，哪怕具有一点点稳定性，伴之以觉察，都将是颇为重要且深具转化力的。倘若坚持每日的正式和非正式练习，正念将日渐显示出它的效能。它就像是默认设置，每当我们情绪失控，就让我们本能地回复基准状态，它是我们身处艰难时光中唯一可信赖的资源。

对于我们散乱不定的注意力而言，呼吸是一个理想的定锚，我们永远只有现在这一息，它能将我们系于当下这一刻。无论你选择何物为观照的对象，重点都不是那个对象，而是观照本身。我们大部分时间都在做事，过得紧张不已，极度渴望突破当下这个时刻，迅速迎来未来的某个美好时光。借由觉知，我们可以从行为模式切换到存在模式，让行为从存在中流出，变得更完整更有效。一旦我们安处于所拥有的唯一时刻，也就逐渐止息了种种自我耗竭。正念的任务和挑战是允许经验如是存在，不试图改变，最重要的是觉察。不管你是否希望这件事发生，不管它是否令人愉快，关键都在于你能否在当下创造一个觉知的空间，当你下意识地想要逃开，或试图改变现状时，能否让自己回到这份觉知中安处一会儿。以这样的态度对待自己，就是对自己的慷慨，明智，仁慈的举动。

当我们被各种想法拽着走，相信这些想法就是我们的，将外在或内在的境况都当作“我”或“我的”，无尽的执着便开始了。不执着于“我”和“我的”，不是说你不存在，而是指我们可以选择与所有时刻、所有经历的关系。认清自己是多么执着于自我、多么先入为主，进而可以决定不再紧抓着自我不放。我们便可以跳出自我中心与自我认同，会发现是那些思维习惯扭曲了事实，创造了幻象与错觉，最后将我们牢牢束缚。不管我们在想什么，好事、坏事、美的、丑的，都不必太过相信头脑中的想法，甚至不要认为这些念头是我们的。念头只是念头，它们是来去匆匆的事件，有时可引发洞见，有时会带来负担。当我们不再无意识地相信它们编织的故事，允许思想被觉知观照，我们就有可能超越思维的习性，不再预设事情应该如何，而是如其所是地纯然行动，更加清晰仁慈的付出行动。觉知能够包含所有的思想与情绪，却不被其所困。它是人类天赋的能力，也是亟待开发的能力。对思想的觉察可以带来平衡的状态，让我们不再被无意识所支配。其实思维本身并没有错，只有当思维未被觉知观照，与失控的负面情绪相结合时，才会引发痛苦，甚至伤害自己与他人。禅修要你与思维做朋友，无论心中生起什么，都在觉知中温柔地包容它们，一旦觉知到它们，它们就会失去操控的力量，不再束缚我们。

人们极易沉溺在自己的信念、意见、想法与偏见中，只反映出我们在乎的事物与价值观。我们很容易看而没有真正看见、听而没有真正听见、吃而没有真正品味，很容易恢复到自动驾驶状态。人们已习惯把世界视为分裂的，我与他人，内与外、喜欢与不喜欢的、想要与不想要的。我们无意识区分自身经验、不承认自我内在的完整性，思维、情绪、感官，觉知都受到严重的影响。我们生活在自己编织的故事里，却从未对其加以检验。故事发展得顺利，我们会感到很开心；故事由于境况而改变，或者主人公过着悲伤、受虐、被忽视的日子，我们会认定它是一个低价值、不可爱的故事，认为它根本没有希望。这些故事所依据的仅是念头而已，是我们虚构出来的，但我们去信以为真。我们曾感到被各种故事拉扯，被生命的叙事压倒，如今又体认到自己所相信的都变得不确定了，这其实是一个非常好的征兆。我们仍免不了不自觉的回到思维习性中，将自己看扁，认同自己的思想与情绪，认同依据个人喜好建立起来的故事。正念的力量就在于它对生命的检视，尤其是让我们深陷其中的自我认同。正念培养的纯然的专注力与洞察力，让我们超越对事物的误解，发展出了知真相的能力。虽然正念易于理解，却不易实践，除非你规律地修习，并且要让温和与善意渗入其中。

《不分心：初学者的正念书》

正念永远是在培养与融合我们本已具足的事物，它不是感到压力时才拿出来用的技巧，而是一种存在方式。每一刻我们都秉持开放、宽容和善意的态度，向自己发出“处在当下”、“成为自己”的邀请。在未达到自己的标准时，不去批判自己。没有什么行为需要被做出，我们能够顺其自然无所作为，单纯地存在，没有什么境界需要被达到，你所经历的一切都已是特别的、非凡的，因为此刻的你正在经验着它。禅修让你无为而为，不论是何种作为都来自深切的了知内心，这种了知唯有通过注意力的系统培养方可增长，这正是正念修习所做的。对于“我做得对吗？”这个问题，最简明的回答是，不管发生了什么，如果你觉察到了它，那就“做对了”。经验到你正经历的，即使你不喜欢它也没问题，经验本身就是完美的，是你的生命于此时此地正在展开的课程。心的游移，分神、激动、投射等都是在向你透露讯息，这个觉知比你能否专注于呼吸还要重要，将心的散乱和不稳定，变成每一刻观照的新对象。

评判是过度简化的思考，非黑即白，非善即恶，非此即彼。暂停评判或者对评判本身也不加以评判都是理智和善意的行动，避免了严苛的自我批判的倾向。正念真正的挑战是做自己，这意味着我们如何时刻带着觉知生活。认出我们自身值得悲悯，通常是最困难的，只要我们心怀坦诚，实事求是地面对自身的经历，觉知就会让我们与自身的情绪建立起新的关系。当我们被种种心理状态，焦虑、无聊、烦躁、悲伤、绝望、生气、嫉妒、贪婪、得意等情绪淹没的时候，觉知能够让我们看到这些心理风暴与我们的关系，继而不再继续喂养这些心理风暴。

有时候苦难是由于战争或暴力，非我们能够掌控的，有的是由于失落、哀伤、屈辱、无价值感或无力感，或者因为受困于耽溺与无知，即使面对最难以想象的境遇，我们仍有强大的内在力量，以觉知涵容一切，面对所有的伤害、怒气及恐惧。大多数苦都是无法避免的，但我们可以选择如何与痛苦相处，帮助我们面对令人逃避的经历是正念修习的价值之一，这需要我们正视并探索那些我们最不愿看到的事物。当你发现自己正在受苦，不妨试探受苦的经历里面都有什么，运用你的觉知去感受当下有什么在发生，问自己：“对痛苦的觉知令人痛苦吗？对悲伤的觉知令人悲伤吗？对忧郁的觉知令人忧郁吗？对无价值感的觉知让人感到无价值吗？”你可以试验完全舍掉“我的”，不再是“我的”苦、“我的”焦虑、“我的”悲伤。让各种痛苦在觉知中逐渐稳定下来，这是我们遭遇伤痛时，可以进行转化与释放的好方法。你会发现当我们充分探索自身经历时，觉知会扭转我们对这个经历所抱有的信念，把我们从无意识的思维模式中解脱出来，从自我保护的固有反应中解放出来。

苦难可能出乎意料地出现在丰富多彩的生活与人际关系中，可能暗示某件事的终结，预兆某些不可挽回的损失，可能一瞬间粉碎一切希望与梦想，撕裂我们的生活，摧毁最美丽最可爱的事物。在任何辛酸甚至凄惨的时刻，我们都能够透过正念观察到无常的法则：所有事物无时无刻都在变化。即使外在的境遇无法掌控，我们也依然能够选择如何回应。无论发生什么事，都是属于我们自己的经历。即便事态严重到任何人都无计可施，还有正念能够帮助我们与残酷的境况重建关系，让我们调动意志力，去面对我们自身的挫败与绝望，去正视那些最想逃避的事物，接受难以接受之事，用最大的善意拥抱残酷的事实。修习只能随着时间逐渐展开，除了觉知，接受发生的一切，我们没有其他可行的选择。拥抱不是消极的认命，而是与既存的现状和即将展开的未知建立更明智的关系。即使我们还在给自己编写绝望和失败的故事，仍然可以采取行动，甚至当我们失去理智与勇气，只要任一时刻，就可以再一次开始。正念与慈悲息息相关，正念是基于“不伤害”的原则的，而自我斥责不符合这个的原则，当我们有意识地以“不伤害”为行为准则，将会让我们以全新的视角来看待那些转瞬即逝的痛苦的心境。

有毒的心态被归纳为三大类：贪，嗔，痴。

贪：贪是想要获得你所欲求之物的冲动。有时表现为小小的贪心，有时是无论怎么做都无法被满足的巨大饥渴。如果我们未得到自己想要的，不论事物大小，都可能会感到有所欠缺、心情低落和挫败感。我们还相信得到所欠缺的东西才会再次感到完整。贪运作的时候，我们总会觉得缺了什么。这并不是说我们不能有所欲求，不应该有目标和企图心，而是提醒我们，如果能够觉知到自己对所欲求之物

《不分心：初学者的正念书》

有多么执着，并让这个觉知调整我们的思维、情绪及行动，我们将会为自己与他人减少一些苦难。

嗔：嗔的生起源于不想要、不喜欢、想远离或希望消失的事物。嗔是许多强烈情绪的核心，如生气、憎恶、愤怒、害怕，急躁、不悦、烦躁等。也许你因以下种种情况感到烦躁：某人说话的方式；使用与你不同的方式装填洗碗机；把工具放颠倒；不喜欢的天气；某人因为你不曾做过的事情指责你；有人责备你做事没有尽职尽责；未得到你所期待的重要人物的认可等。任何一个引发嗔的场景都会让我们看见自己的幸福感在多大程度上依赖别人的作为，我们是多么的缺乏自觉，希望事情都按自己的期待发展，我们是多么的渴望被善待，仿佛全世界的人都应该了解我们的需求似的，你就能感受到那强烈的“自我中心化”，以及内在叙述的剧毒。在正念中觉察嗔心，将带来深度疗愈，就算发生在事后，也能让我们看到，我们仍然拥有真正的选择余地。

痴：也称为错觉，源于我们未能清晰地掌握彼此的差异和错综复杂的事物之间的关系，未能看清当下发生的事物真相。我们生活在自身的故事里，常常颠倒因果，被思想所误导和束缚。未经检验却被拿来哄骗自己的故事情节，常会演变成自我应验的预言。我们收集各种想要的证据来支持某个特定观点，即使这个观点是公然的欺骗，也依然选择相信，这就是痴。

我们要看到心理戏剧的发生、对身体造成的影响，每一时刻的感受。有许多事等待着被察觉，这是转化与疗愈的力量，也是帮助我们回归自身的力量。正念是一生的承诺，承诺重塑你的生命，把你的生命还给你自己，当下永远是恰当的时机。我们最需要的已经被赋予，在当下这个唯一存在的时间里，认清事物的真实面貌，从下意识的习惯中解放出来。自身的评估机制是无意识运转的，我们总是把经历的所有事情都评估为乐，苦和不乐不哭，如果我们能够捕捉到心最初标记事件的瞬间，这会为下一刻发生的事件带来不同的体验。“乐”指的是我们渴望与正在关注的对象建立持续的联系，想要的更多，如果不能在觉知中观照到“乐”，我们很容易落入贪心。“苦”指的是渴望结束当下的经历，如果习惯于即刻把它推开，或想要缩短它的时间，此时我们已落入嗔心。“不乐不苦”指的是不具备苦与乐的特质，当某事不乐不苦，就很容易被忽略，我们会落入与之相关的错觉中。对一切时刻里的乐、苦、不乐不苦的特质保持觉知，是防止我们陷入贪嗔痴的关键，同时也是当我们陷入其中之时，能迅速抽身的关键。当觉知观照到当下发生的真相，所有的贪嗔痴即在此一瞬间消融。

正念练习的态度基石：

1. 不评判：任何事件基本上都是某种形式的判断，你不需要再去评判这已有的评判，也不需要改变它，只是看着它就足够了。真正的辨别力，如实知见事物的能力就会生起，才真正可以用崭新的眼光来看待事物。
2. 耐心：我们总是设法到达别的地方，迫切想要前往某一更好的时刻。我们很容易失去耐心，变得急躁，无法安住于此时此地。正念练习超越了钟表的时间，学习如何通过正念融入当下超越时间之境，反而能带来更多时间。
3. 初学者之心：初学者之心并不是指你什么都不知道，而是当面对未知的世界时心胸开阔，不会故步自封于自己的所知或所体验过的事物的一种态度。
4. 信任：我们可以相信自己所知的吗？相信那些我们知道却不了解的事吗？相信事情会自行发展，不需要我们去刻意改变吗？如果我们与他人意见不同，可以信任自己的直觉吗？真的相信自己可以成为人生的主人吗？我们很容易看错或误会正在发生的事。每种感官都有可能被欺骗。你有能力信任身体吗？即使不知道未来会怎样，但我们的态度依然可以调动身体中健康的部分充分发挥其功能。
5. 不努力：无处去、无事做、无所得的概念对我们的奋斗性格和不断进步的要求来说实在非常诡异。不努力是你了悟到了“身处此地”，该做的只是保持觉醒，重要的是此刻正在发生什么。即使对自己稍作提醒，“就是这样”，“我们已然在这里了”，也能引发巨大的不同。生活的目的如果是为了

《不分心：初学者的正念书》

到达某处，然而当你到了那里，却发现自己仍然不快乐，如果我们不加留心，可能一直会认为未来将有更美好的时光。可是你只有这一时刻，其余的是记忆和期待。不努力并不是你不知如何完成工作，资深禅修者在各行各业成就了许多卓越重大的事业。我们所有人的挑战都是能否做到让行动从存在中自然流出。正念是不断揭露出执着与自我认同，让我们拥有更平衡的情绪、更伟大的正见以及更明澈的心，能够把握自己的生命，能够为了属于自己的人生付诸努力。

6. 接纳：接纳是世界上最困难的事，尤其当人们遇到那些可怕的遭遇时。人们可能认为接纳意味着不论发生什么事都应该接受它。实际上，接纳意味着看清事物的本然，以更明智的方式与之相处，然后采取合宜的行动。接纳不是消极认命，如果事情急转直下，那么对急转直下的觉知就是你的安身之处，你会发现下一刻如何正确地行动。如果你没能看清真相，你不会知道该如何行动。在你最需要明晰与平静时，当你最需要觉察力来觉知恐惧时，恐惧很可能将你吞没，遮蔽了你的心。比方说你有慢性背痛，回想起患上背痛以前的日子，心想这毁掉了我的生活。在某种程度上是事实，但你能否看到这个态度关闭了希望，编织了一个令你忧郁与绝望的故事。这被称作忧郁性反刍。单纯地将当下这一刻涵容在觉知里，包括正在体验的不愉快，当你接受了事物当下的样貌，便即刻脱离了自我局限的片面解说，容纳更多的可能性与未知。接纳是智慧的体现，要接纳当下的一切，尤其是令人不快的经历，真的非常不易。当我们带着接纳去觉察时，这份觉察就立即把我们从头脑中的故事里面释放，故事是一种对观念、意见和想法的执着。当我们不再想着操控，不再认为“只有那样才快乐”，当我们能够将发生的一切都涵容在觉知之中，并容许事物按其本然存在，那么我们便有可能完全地处在当下，而不再要求什么改变。这种意识的转化本身就是自由和解脱。

7. 放下：放下意味着顺其自然，不把事情推开，也不强迫自己放弃所执着的事物。放下类似于不执着，不执着于结果，不再紧抓我们想要的。放下也意味着不执着于我们最痛恨、最厌恶的，厌恶只是执着的另一种形态。当你让事物顺其自然时，便和觉知站到一起，不再是自身想法的产物，不再被思维中的人称代词所限。思想和造我，只是想法，只是发生在觉知中的事件而已，以觉知并包容它，不需再追求或排斥。我们放下得越多，幸福感便越深刻。不要将它与消极的行为，逃避真实的企图混淆。它不是用来自我防卫的退缩症状，也绝非虚无主义。它是心智的完全健康状态，它是经由修习而得以发展的存在方式。

尽可能在每一时刻保持对内心的关注，清晰且不加评判地观照每个当下所发生的各种经历。要想培养稳健的正念，最佳的方式就是每一天都花时间练习，仿佛我们的生命有赖于它才存在。不论你暂时放弃了什么，比起全心全意地生活所能带给我们的，它们全都黯然失色。每天坚持练习，至少六个月，不论是否喜欢，是否愿意，这是一个让你与天赋重建联结并加以滋养的机会。如果你认为这件事有意义，就请为了你自己，为了你对生活的热爱而去做，不要为了提升自己、变成更好的人而做。你不能成为一个更好的人，因为你已经完美，这其中包括你所有的不完美部分；你已经完整，你可以活出自己内在的丰富，这将远超出你的想象，超出你的思维与心智模式，超越那有限的、贪婪的、成瘾的、有时会主宰生活的自我陈述。如果你能在家中拥有专属的练习场地，安排相同的时间坚持修习，这将是最有效的修习方式。禅修不需很长时间，重要的是每次练习都要完全投入，融入那超越时间之境。不管你在练习哪种方法，观呼吸、观身体感受、观声音、观念头、观情绪，或者仅仅是安住于纯粹的觉知中，影响我们对当下经历的开放度的最重要因素，永远都是我们对练习的初心和积极性。

观进食：以正念进食作为开始，这个练习能让我们意识到自己在生活中都错失了什么。我们将葡萄干作为观照的对象，用比平常进食还慢的速度、非常仔细地去体验它带给身体的感觉，它能显示出我们与进食和食物之间不被察觉的关系。它的美妙在于单纯而如实地与每一刻共处，包括看、嗅、用手指感觉，期待品尝以及这份期待之心在身体和口中的表现；将葡萄干放入口中时，感受它如何被接收；刻意缓慢地咀嚼、品尝葡萄干如何变化；当产生想吞的冲动时你如何回应，如何吞下；在整个过程当中生起了哪些念头和情绪；吞咽之后有什么感觉。自始至终，我们要做的都只是去知晓，然后活出那份实相的觉知，时时刻刻安住在觉知中。

观呼吸：我们将呼吸以外的一切事物都移入背景，只让呼吸的感受成为觉察舞台上的主角。我们把注

《不分心：初学者的正念书》

注意力放到呼吸上，也就是放在呼吸过程中感受最明显的身体部位。感觉呼吸与思考呼吸是不同的，当呼吸进出身体时，在每一个吸气和呼气的全程，让我们的注意力“乘坐”在呼吸的波浪之上。当注意力脱离了呼吸的时候，在我们发现的那一刻，单纯地观照心里出现的事物就好。然后温和地再度回到要观照的呼吸上，不去苛责和评判我们的分心，也不要尝试做到完美。重点并不是呼吸，而是觉知，对每个当下的体验。每天都花时间安住于存在，体验完全的觉醒，这实际上是爱与慈悲心的根本的行动。你随时都可以短暂地聆听你的呼吸，把觉知带入生活，无论身在何处。有了觉知，你将会发现，在的工作和家庭生活中，在与自己和他人的相处中，你做出了不同的选择。

观全身感受：无论身体的感受愉悦与否、舒不舒适，还是中立到你难以发现，看看你能否将它们全部涵容在觉知中，什么事也不做，没有目标要追求，也不尝试让事物消失。我们不试图放松，不想去哪里，也不用消失掉念头。我们只是单纯地安住于觉知中，让事物顺其自然。当心迷失时，我们只是看着内心在那一时刻生起了什么，然后再让心慢慢地回来，再度觉知这个正在静坐呼吸着的整个身体。

观声音：我们可以将注意力带到进入耳朵的任何事物中，全部的声音以及两个声音之间的空隙。我们不因某个声音较为悦耳而对它特别偏好，我们只是单纯地允许声音进入耳中。让自己完全投入声音的世界，留意此刻出现的任何现象：声音、声音与声音之间的空隙，以及所有声音之中与之下的寂静。重要的是觉知，而不是声音，也不是你对声音的情绪反应。

观念头与情绪：把注意力转向念头与情绪，重点不在于寻找念头，而是要成为“念头的镜子”，将念头的生起、持续和消失，登记在觉知中，让觉知涵容它们。无论是什么样的念头与情绪，不把它视作个人的事，而是把念头当作一种声音，或是心里的某种天气模式。一旦培养出对念头的觉知，我们就可以一整天以正念觉察念头和情绪，在任何地点时间与情景观照。观念头与情绪是极具挑战的，我们很容易被卷入念头与情绪的内容里面，被心念的河流给带走。如果你记得“不要把念头、内在叙事和对话看得太过个人化”，记得“觉知”才是最重要的，那么它并不比其他观照更难。我们并不想改变念头，用其他念头取代它，或者压抑它，我们不想从中逃脱，相反我们欢迎它们，单纯地觉察念头只是念头，情绪只是情绪，无论它们有多么丰富。

观纯然觉知：安住在觉知本身之中，不选择任何特定的观照对象，也被称为“无目标的注意”、“无拣择的觉察”或“开放的存在”，观照只是单纯地透过各种感官之门去知晓。觉知可以涵容一切，它就如同空间本身，不占据任何位置。不需做出任何事，不需让事情发生，只是看着，只是觉知。在“看”当中，在觉知任何感官现象，接触任何念头的过程中，心理事件，念头、情绪或身体感受，都会自我解放，自行消解，不再引发其他事件，只要我们不继续喂养它们，它们就不会变成我们的阻碍或牵制。单纯且悲悯地涵容一切正在发生的事，尽可能承认并知晓在觉知中出现的任何事件，你不需要做什么，只是在无拣择的觉知中、开放的存在中，一刻接着一刻。如果你被念头带跑，只需一遍又一遍重建你的觉知。

7、《不分心：初学者的正念书》的笔记-第111页

谈论你的禅修“经验”和“洞见”有多么不凡，正念多么奇妙、多么具有转化力量，这样做的风险是，你很快就会没有时间进行禅修了，你更投入的是自己的禅修故事，而不是持续的实践。这当然就是强大的自我中心在作祟，只不过它开始围绕正念这个主题活动了。心为了建构和强化自我身份所做的一切，实在令人啧啧称奇。

应该让自己的生活、行动和态度替你说话，而不需为了别人或自己，去制造一个令人满意的故事。

《不分心：初学者的正念书》

《不分心：初学者的正念书》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com