

各位书友, 大家好, 今天我们是在新疆的巴音布鲁克草原录制本期的书。所以邀请大家观看本期视频, 这里的景色绝对会震撼你的心灵。今天我们讲的这本书兼具了实用性和艺术性, 叫作《十分钟冥想》。这本书的推荐人, 一位是比尔·盖茨, 另外一位是瑞·达利欧。

冥想跟宗教无关, 冥想是安顿身心、获得真正快乐的一个工具。这本书的英文名字直译是《如何去获得足够的头脑空间》。所谓的头脑空间是什么呢, 就是给我们带来深层次快乐的那种体验。所以冥想跟宗教的关系并不大, 而是与我们身心灵的健康关系更大。

这本书的作者是一个英国人。他很有意思, 在大学的时候决定出家, 随后真的去了世界各地的寺庙, 出家做了一个和尚。他为什么会选择在上大学期间出家呢? 因为他曾经体验过头脑空间带来的快乐。在他 11 岁那年, 他的爸爸妈妈离婚了, 母亲带着自己的孩子, 希望尽快恢复平静的生活, 于是花钱报了一个冥想的班。作者跟他的妹妹只去了一次就没有再去了。但是就在那一次的冥想课堂上, 他体验到了一种深刻的、平静的喜悦。这种快乐让他觉得需要跟同学分享, 所以第二天回到学校时就跟同学讲了这种体验。但是没想到, 等他第三天来上学的时候, 他们班的同学都在课桌上盘腿而坐, 一块儿嘲笑他, 这给他带来了非常大的伤害。从那以后, 他就没有再走进过冥想的教室。

不过这种快乐的感受在他体内种下了根，那是一种没有期待也没有恐惧的感觉。因为当一个人的内心中充满了期待和恐惧，他就无法获得宁静，即便是在风景如画的环境里也是如此。等作者到了 18 岁，他重新捡起了冥想这件事。原因很不幸，他遭受了一系列的打击：他的妈妈再婚了，再婚以后他有一个异父异母的妹妹，那是一个很可爱的小妹妹，有一天出门的时候遇到了车祸，死亡了。这件事情让他们全家都非常伤心，他为了躲开这个伤痛的家庭，甚至离家出走。另外一件事是他的前女友因为心脏病手术去世了，虽然表面上他没有跟别人讲这件事，但他内心当中的触动和伤痛还是很大的。

最严重的一次打击是在圣诞节的那天，圣诞晚会结束后，他和一群朋友在街头一块儿聊天、嬉戏，突然一辆失控的车冲向了他的朋友，他们被撞飞到天上，好几个人当场死亡，还有很多人受到了重伤。这些生活中接二连三的打击，使得他觉得自己无法像其他人一样，在这个现实的世界当中正常地生活下去，他需要寻找心灵的宁静。于是他选择出家，来到了印度、尼泊尔、泰国、缅甸、俄罗斯、波兰、澳大利亚、英国，就是去到一个一个的地方的寺庙，学习怎么样能够更快地获得冥想和正念。

正念是什么？我相信很多人还不太清楚。正念就是不带评判地与此时此刻产生连接，就是你能够完完整整地生活在当下，而不是在心中对此刻充满了各种各样的评判。那么正念和冥想之间是什么关系呢？冥想是获

得头脑空间的一种方式，或者说，冥想是我们达成正念的一种方式，而且是在所有的方式当中最容易的一种。头脑空间是一种深层的宁静感、富足感、满足感，它无关情绪。

作者在印度游历的时候，遇到一个人叫作乔希，乔希跟他讲了自己的故事。乔希真是不容易，先是一场车祸夺走了他的岳父母、妻子和第四个孩子的生命，洪水过后的一场瘟疫又夺去了他剩下三个孩子（和自己的母亲）的生命。最后他跟他的父亲生活在一起，有一天他不在家的时候，家里着了大火，他的父亲也死在了这场大火里，他甚至都不知道那场大火是不是他父亲自己放的。他的人生遭遇了如此大的痛苦。作者说：“我问他，他在冥想中心有没有改变他对过去那些事的看法。他回答说，那并没有改变他的感受，但是改变了他对这些情感的体验。他说，虽然他仍时常感到一种巨大的悲痛，但是相应的感知发生了变化。他觉得自己在这些想法和感受中找到了一个地方，在这个地方，有一种平和安宁之感。他还说，这种感觉是任何事物都无法夺走的，无论再发生什么事，他的心中永远存在这样一个可以让他皈依的地方。”这个地方就是所谓的头脑空间。

为了让大家体验一下，我们在这儿有一个练习，先试试什么都不做，即“无为”的感受。我来念导引词，大家可以跟着一起做一做。

现在你就试试，待在你现在坐着的地方，把书合上并放到你的大腿上。你不必刻意坐到某个地方，只需轻轻闭上眼睛，静坐一两分钟。如果有很多思绪涌现出来，没关系，任由它们来去，你要体会静坐的感觉，什么都不要做，只需一两分钟。

在这本书中有很多这样练习的机会，我希望我们的书友在后面的练习中，可以按下暂停键，自己体会一下。这一两分钟只是让我们感受到“无为”的感觉。我们每天都处在分心的状态当中，比如说看电视、看手机，包括我看书，这都是一种分心的状态。**分心所带来的是暂时的快乐，而我们现在所要追求的是持久的头脑空间。**

第二个练习叫作“感觉”。

请你再抽出两分钟的时间来做一下这个小练习。跟之前一样，你坐在现在的位置上别动。你把书放到自己的大腿上，然后慢慢地把注意力集中到某种躯体感觉上，最好是听觉或者视觉上。我建议你倾听周围的声音，闭上眼睛，但是这类声音有时候有点儿难以捕捉，因此，你也许更喜欢睁着眼睛，盯着房间中的某个特定物品。无论你选择哪种感觉，试着尽可能长时间地专注于它，但是要以非常轻松、非常自在的方式。如果你被自己的想法或者其他躯体感觉分了神，只需把自己的注意力转回到你之前专注的那个物体上，一如既往。

当你听到这些鸟叫声的时候，你所体会到的那种深层的喜悦就是头脑空  
间的感觉。

我相信很多人都说赶紧吧，快点讲十分钟冥想应该怎么做。作者说不要  
那么着急，要想练习冥想，至少分三步。第一步是要先学会接触，你得  
先明白冥想到底是怎么回事，建立一些对于冥想的正确认知。过去很多  
人都认为冥想就是停止思考，所以人们练习冥想的时候，第一反应就是：  
我停不下来，我满脑子总有念头出现，我的冥想是失败的。其实冥想并  
不是让你停止思考。

作者在寺庙里一天要练习 18 个小时的冥想，每天上午三点钟就开始练，  
一直练到晚上，然而 18 个小时的练习都没法让一个人真正地停止思考。  
有一天他跟他的师父抱怨自己没法停止思考，这是在刚开始训练的时  
候。他的师父是一个很有经验的人，他说你想象自己坐在马路边，眼睛  
上蒙着一个眼罩，遮着你的眼睛，然后你把注意力集中在来往的车辆上，  
听着一辆车从远到近再离开，又听着一辆车由远到近再离开，每一辆车  
上所装载的是你一个一个个的念头和想法。然后这个时候摘掉眼罩，你可  
以清晰地看到那些车过来、离开，过来、离开，这就是你想要做的事情。  
我们并不是要停止这些“车辆”，关键是你能够看到这些“车辆”的  
来去。

师父说：“所以，你要明白的第一件事是，冥想不是思考！它所做的不过是将一道明亮的光照耀在你的心灵上，所以你也才更清楚地看到一切。这道明亮的光就是觉醒。你也许不喜欢灯光打开时你所看到的东西，但是冥想会清晰而准确地反映你心灵每天都在做的事情。”我们脑海当中每天会想很多的事情，但是我们没有觉知，不知不觉的，这一天就过去了。而**冥想可以让我们像一个摘掉了遮眼罩的、坐在路边的人一样看着我们的念头来去**，这是一个非常重要的概念。非得去阻止这个念头的出现是很危险的。“冥想不是要去阻止想法、控制心灵。它是一个过程，在这个过程中，我们放弃控制，不插手，不介入，学会以被动的方式集中注意力，同时将心灵安放在它自有的、自然的觉醒中。”

接下来，随着练习不断的深入，他说自己经常在打坐的时候就感受到深深的沮丧感、忧虑感、疑惑感，加上他之前受过那么多的伤，所以经常会有大量阴郁的情绪。他去问他的师父，这样对吗？为什么自己每天都不快乐呢？第二个师父问他有没有坐过飞机。我们这次来库尔勒就是坐飞机来的，而且那天是阴天，所以飞机穿越了云层。所有坐过飞机的人都知道，当在一个阴天起飞的时候，你会发现天上全是阴云，但是一旦飞机穿越了云层，上面一定是蓝天。所以蓝天永存，我们头顶的蓝天永远是不动的，而那些阴云会来了又去。

作者的师父说：“你知道，如果你坐上飞机，从那些云的一端穿过，另一端就没有阴云，而只有蓝色的天空了。就算有大片阴沉沉的乌云，蓝

色的天空也始终存在。……天空总是蓝的。” “他自顾自地笑起来，好像我需要知道的都在这句话里——从某种程度上来说，确实如此。” 你所要知道的都在“天空永远是蓝的”这句话里，各位知道这句话的深刻含义是什么吗？就像王阳明所说，街上走的无非圣人，每一个人的内心都是光明的，而这个内心的光明是被什么遮蔽了呢？被我们的欲望、惯性、习气所遮蔽。所以当你看到你的头顶有阴云的时候，你要知道蓝天永远都在，蓝天才是真正的底色，你只需要看着那个阴云就好了。

接下来有一个躯体感觉的练习，这次就需要大家自己按暂停键了。

你可以把书放下几分钟，尝试一下这个简短的练习。在这里我们的理念是无论心里压着什么事，我们都能保持平静。无论前一刻你的注意力集中在声音还是图像上，这一刻，请你把注意力集中到你的某种躯体感觉上。这种感觉可以是你的身体压在椅子上的感觉，也可以是脚掌踩在地板上的感觉，甚至可以是你的手放在书上的感觉。像这样把注意力集中在类似的触觉上，其好处在于，这种躯体感觉是明确的、可觉知的，但是你也也许会发现，心灵仍是凌乱如麻的。如果你确实感受到心灵的忙碌，或者感受到某种强烈的情感，请回忆“蓝色的天空”中的理念——也许在所有的想法和感受下面，存在一片仍然宁静、豁朗、澄澈的区域。因此，当你意识到心灵在游移而你在走神的时候，你可以轻松地把注意力移回到自己的躯体感觉上来。

这是平常我面对繁重工作的时候，最常用的一个方法。当我觉得工作很忙、很累、没有在正念当中的时候，我就会用手去触摸我的咖啡杯或者茶杯。当你用手能够感受到那个杯子的存在的时候，你突然之间觉得一切都宁静了，觉得一切都没有那么烦，因为此时此刻只有你和这杯咖啡。所以当你能够感受到你腿部的酸胀的时候，你就跟你的身体发生了连接。这是这本书中第三个有意思的练习。

作者书中所写的最有意思的事是什么呢？他总是在修行，修行的过程当中总会遇到新的困难。比如说在他修行了一段时间以后，觉得自己已经是一个专业人士了，需要很快地进入这种安静的状态，于是他往那儿一坐，过了五六分钟，结果发现自己的心还是不能够安定，他就因此感到很烦躁，跑去找他的另一位师父。这个师父用了一个更有意思的比喻，叫“野马”。你们在新疆有没有见过驯野马？尤其是公野马，公野马的力量非常大，所以任何一个汉子，就算力量再大，也很难完全控制住那只公野马。所以在训练公野马的时候，最重要的技巧是绳子要足够长。你需要有足够长的绳子，让这个野马觉得它是自由的，可以在你身边自由地跑，然后不经意间你慢慢地收拢绳子，一点点收拢，如果它觉得紧张，就再放一放，等它放轻松了再收，最后这个绳子越来越短，这匹马就会来到你的身边。

所以当念头起来的时候，我们没有必要让我们的头脑必须在 5 分钟之内安静，而是用这种训练公野马的方式去观察我们的念头，看我们的脑海

当中在“跑”些什么样的念头。关键是观察，因为只有这个观察者才是你自己。心理学当中对于“我”有一个定义，什么叫“我”？我们经常说“我”，张口就说“我”，那如果有一个人很认真地问你什么是“我”，“我”是你的名字？“我”是你的学号？“我”是你的身体？不是，心理学上的定义叫“我是我的观察者”，就是那个能够站出来观察你的人才是真正的“我”。所以，用训练野马的方式能够让自己和快速跳跃的念头更加和谐地相处。对体验少做评判，不期待美好的发生。作者有一句话是：“如果我一直忙于逃离，那么我永远无法领略到它。”当我们在头脑当中和我们的念头较劲，总想要去到一个更好的地方的时候，我们就永远感受不到此时此刻的美好。

作者有一次跟他的师父交流，说：“我为什么到现在还不能够减少对于悲伤的感受？”因为他遭受过很多心灵的创伤。他的师父就说：“你想屏蔽悲伤是吗，但是你要知道悲伤和快乐是一个硬币的两面，当你非得要屏蔽悲伤的时候，快乐也一样被屏蔽，这两个东西是一致的。”所以你会发现我们很多人，尤其是青少年在青春期的时候，经常会出现一种状况，叫作麻木。由于压力过大，被父母长期地唠叨或打击，他会让自己的心灵封闭起来屏蔽痛苦，但是封闭的结果是快乐也没有了。因为人不可能选择性封闭，无法只封闭痛苦和压力而对快乐打开一扇门。如果你对感觉封闭，最终你会发现“硬币的两面”——悲伤和快乐整个被你抛掉了。

所以这个师父就教他：你能不能想象一下你的情绪是什么样子，假如那个情绪能够被描述的话，它是一块石头吗？什么颜色的石头？有多重？你们可以试试看这个练习。我们曾经在《跳出头脑，融入生活》那本书里讲过这个练习，是一种叫解离的方法。当你能够看到你的情绪是一个大黑块放在你面前，盯着它看，看它会发生什么变化。你会看到它慢慢地松动，看到它慢慢地冒出烟，然后逐渐地变得没有那么紧密，最终散掉。这就是我们关照自己负面情绪的一个有效的办法——用一个具象的形象来找它。

这个师父甚至要求作者去找一下情绪发生在哪儿。悲伤在你体内的哪个部分？在哪个地方发生？在横隔膜？还是在胃里？还是在腹部？还是在脑袋里？当作者去找自己的悲伤到底在哪儿的时候，他的情绪好像好了很多。当我们能够去寻找我们的负面情绪的时候，那个负面情绪反而逐渐地消失了。而如果我们不能够去理解我们的负面情绪，它会形成情绪滤镜。比如说你心中很烦闷，那么你之后看到同样的东西都会很烦闷；你今天压力很大，哪怕看到这样漂亮的山水，你都会觉得压力很大，这就是情绪滤镜的作用。

所以有一个新的练习来了——练习四，专注于某类感觉。

你再次把本书放下几分钟，在慢慢闭上眼睛的过程中，用某种躯体感觉来保持注意力集中。不要像上次那样使用不带感情色彩的感觉，而是把

注意力集中在身体中某个令人愉快或令人不快的感觉上。比如，你也许感到手脚有种轻盈感，或者你感到肩膀有点紧张。通常情况下，你也许会努力排斥不适感，而抓住舒适感不放。如果你与人分享愉悦的感受，并安于不良的情绪，那么情况会怎样？你的体验有没有发生变化？记住，如果你正把注意力集中在令人愉快的感受上，请在关注它的同时，试着温和地将它分享给他人。同样，如果你的注意力集中在令人不快的感受上，那么请你试着轻松地保持体验它或者替某个你关心的人照看它的心态。

好厉害！当你觉得哪个地方不舒服的时候，你更加要关照这个地方的感觉；当你觉得舒服的时候，你希望把它分享给别人，让别人也有这个舒服的感觉；而当你有酸痛感、不舒服的感觉，想象你在替你的朋友，替你的家人体验、照顾它。这就是专注于某种感觉的练习。当我们能够获得头脑空间的时候，我们可以更快、更自在地对那些负面情绪放手，我们不用刻意地去压制它，只需要关照它就好了，甚至对它带有一定的悲天悯人的感受。

作者为了能够摆脱悲伤的情绪做了很多的努力，他跟他的师父也进行了深入的讨论，他说：“如果我一直都无法摆脱这种悲伤情绪，我怎么会快乐呢？”他的师父变得严肃起来，说：“你寻找的是错误的快乐，真正的快乐并不会在‘玩乐时得到的快乐’和‘摆脱事情出了差错时感到的悲伤’之间做区分。冥想的要义并不是寻找这种快乐。如果你要找的

是这种快乐，那么去参加派对好了。**我说的这种快乐是那种无论心中泛起什么样的情感，都能够感到怡然自得的能力。**” “但我怎么可能在不快乐的时候感到怡然自得呢？” 作者反驳他。“你可以试着这样来看，这些情感是生而为人的一部分。现在你也许知道，有些人看起来好像比你快乐些，还有些人可能比你更不快乐。” 作者点点头。“所以有时候，我们的感受方式是与生俱来的，” 他继续说道，“有些人更快乐一些，而有些人更不快乐一些。真正重要的是深层的东西。因为无论哪种人都不可能控制自己的情感。**快乐的人无法‘留住’自己的快乐，而不快乐的人也无法‘推开’自己的不快乐。**”

这一段对话相当深奥，但是真的很有道理。当我们希望我们每天都生活在快乐之中的时候，这是一种派对心理。“我因为参加了这个派对，所以我开心” “我因为高考考了一个好成绩，所以我开心”，你的快乐都有一个外在的条件，这种快乐是我们世俗理解的快乐。但是头脑空间所需要追寻的快乐是“我生活中面临着很多的打击，我也依然可以感受到发自内心的喜悦和怡然自得”，这就是这本书的核心。

这个师父跟他进行了很多关于悲伤的讨论，作者觉得答案很明显，是外在的这些环境让他感到了悲伤。师父反驳说：“这是你对它给你带来的感受的看法，是你觉得它给你带来的感受，而不是它确切地让你感受到的感受。.....那么它在哪里？” “谁在哪里？” 作者问道，他有点儿困惑。师父回答道：“那种悲伤，它在哪里.....找到悲伤这种情感，然后我们

再进一步讨论它。”当作者不断地强调自己内心涌起的悲伤情绪的时候，师父给他的建议就是找一下悲伤在哪儿。就像达摩让慧可去寻找他的心在哪儿一样：你的心不安吗？那么告诉我你的心在哪儿。这叫“觅心了不可得”。所以这时候你会发现悲伤是自己的一种反应，是自己对于外在事物的反应。

接下来我们要练习适度的好奇心。在静坐的时候不能够睡着了，睡着了是一种昏沉，但是又不能过于兴奋，过于兴奋又被外在的事物带走。所以要保持一种适度的好奇心，让我们能够更加清晰地看这个世界。所以在这儿有一个新的练习，叫作“用心灵扫描身体”。只有做完了这些练习，我们才能够进入那个相对明确的十分钟冥想的过程。接下来用心灵扫描身体。

为更好地培养适度的好奇心，你可以将好奇心应用到躯体感觉上。你可以将本书放下，像以前一样轻轻地闭上眼睛，多次用心灵对身体进行全面扫描，从头顶开始一直到脚趾尖。第一次的时候，快速扫描，花10秒的时间从头到脚尖。第二次的时候，用时稍微长一点儿，大约20秒。然而，最后再扫描一次，花30~40秒的时间来做。在全面扫描身体的时候，请注意身体的哪个部分感到放松、舒适、自在，哪个部分感到疼痛、不舒服或者存在某种程度的束缚感。请你努力做到不带任何评判或分析，而更多地带着了解身体各个部位的感受去做。如果有想法时不时

地让你分心走神，请不要担心——在注意到心灵游移的时候，你可以轻轻地把它拉回来，回到你中断的地方去。

对自己稍微宽容一点，做头脑扫描。为什么这个练习很重要呢？在所有冥想的过程当中，都少不了“扫描”的这一步，包括你去练瑜伽也是一样，心理医生让你放松也是这样做的。

接下来，就到了练习的部分。我们前面讲的是接触，要了解冥想是怎么回事，以及有关冥想的一些基本概念。那么接下来是练习，即十分钟冥想到底是怎么构成的。有很多人一谈到冥想就觉得“我不行，我做不到，我心乱如麻”。作者举了一个很好的例子：你觉得弹钢琴容易吗？假如你不会弹钢琴的话，那么当你看到一个像朗朗那样的钢琴家，把那么复杂的曲子一个音不错地全部弹出来时，你不觉得这是一件很奇怪的事吗？所以即便是弹钢琴这样一项技能，我们都需要练习，你不练习是不可能学会弹钢琴的，所以你不练习也是不可能学会掌控你乱如麻的心灵的，这是一样的道理。

静坐冥想的目的是要获得专注和澄澈。专注是什么呢？专注的背后是平静，澄澈的背后是洞察。就好像这个水面，如果它是一片安静的湖水，那么它能够映出天际，我们朝这片湖水里边扔一个鹅卵石，它就会荡出涟漪。假如我们连续地扔很多鹅卵石，这片湖面就不再平静，这就是我

们的心开始变乱的感觉。所以我们得学会停止扔鹅卵石，让它能够静下来。

这里有一个很有意思的插曲。作者有一次去一个寺庙，结果寺庙里边的人给他安排了剪草坪的工作，他就很自然地去找剪草机。这时候来了一个和尚，给他递过来一把剪刀。各位注意，就是咱们厨房里边用的那种剪刀，让他用这个来剪草坪。作者当时就生气了，觉得受到了欺负。这个和尚说：“你不能这样跟我说话，师父就是要求你用它来剪草坪。”他说用这把剪刀剪那么大一片草坪，怎么剪？那个和尚说：“这不是我的事，这是你的工作，所以麻烦你开始剪。”作者十分生气，但是没办法，他只好趴下来，拿起一根草剪一下，拿起一根草剪一下……前十分钟，他几乎都是崩溃的。但是当他持续剪了半个小时，甚至到一个小时的时候，他逐渐进入一种深深的喜悦。这就是专注在当下，内心当中没有了那些涟漪、波涛，专注在一根草一根草上慢慢地修剪。

接下来，我们进入大家最关心的十分钟冥想的指导概要。如果我想要养成每天十分钟的冥想的习惯，应该怎么做？首先是“预备”——找一个地方，舒服地坐下来，腰背挺直，确保在冥想期间不会受到人或事的打扰；关掉手机，设一个10分钟的闹铃。“预备”这一步的目的是让我们的心灵慢下来，就像我们开车开到一个风景优美的地儿，你得先慢下来。所以设闹铃，舒服地坐下来，背挺直。

接下来是“签到”，需要5分钟左右的时间。第一步，做5次深呼吸，用鼻子吸气，再用嘴巴呼气，然后轻轻地闭上眼睛（就像我们跑步一样，鼻吸嘴呼5次，然后轻轻地闭上眼睛）；第二步，将注意力集中在身体落座时的躯体感觉，脚放在地板上时的躯体感觉上（跟你的身体连接，我们前面练习过）；第三步，扫描全身，留意身体哪些部位感到舒适和放松，哪些部位感到不适和紧张，从头顶到脚趾，10秒钟一次，20秒钟一次，30秒钟一次；第四步，留意自己的情感——比如，你现在处于什么心情（体会一下，好好地感受这个情绪）。签到的过程需要5分钟左右。很多人一说到冥想，就是赶紧让我数呼吸，因为我们上过瑜伽课，知道要数呼吸。不要着急，没有人能够一上来就赶紧去数呼吸的，那是在完成作业，而我们要先让自己身心合一。所以“签到”这5分钟的作用是让自己身心合一，确认此刻你在不在这儿。

接下来是“专注于呼吸”。第一步，留意你的哪个部位最强烈地感受到呼吸时的起伏感觉，是胸部、腹部，还是喉咙；第二步，留意每次呼吸所带来的感受，注意每次呼吸的节奏——无论是长还是短，是深还是浅，是粗重还是顺畅；第三步，在将注意力集中到起伏感觉上时，缓缓地数一下呼吸次数，吸一口气数1，呼一口气数2，一直数到10；第四步，重复这个过程，循环5~10次，或者如果时间允许，可以一直循环下去。其实很简单，呼吸一次就数到2，5次就数到10，然后循环5~10次。这个差不多是5分钟的时间。如果中间你走神——作者说听起来很简单，但是走神的状况太常见了，因为绝大多数人数着数着就不知道数到

哪儿了——走神的话也没关系，从头来就好了，从 1 开始，数 1、2、3、4、5、6、7、8、9、10。

最后有一个“结束”的环节。第一步，你发现你的注意力不再集中，任由心灵随心所欲地忙碌或者放松 20 秒；第二步，将心灵带回到躯体感觉上来，即身体在椅子上的感觉、脚放在地板上的感觉；第三步，在准备好之后，缓缓地睁开眼睛，站起来。这就是每天十分钟的打卡，你每天只需要坚持十分钟。最佳的练习时间是早上起来。

这本书的第三部分叫“整合”。作者说我们不是把这十分钟与整个人生割裂开，而是要整合在一起，我们要的是一个完整的人生。把觉醒视为“逐渐地流进水桶的水滴”的感觉，积少成多的感觉，而不是会立刻“转变人生的雷霆”。不是我们今天听了这本书，或者坐了十分钟，突然之间就开悟了，不是那样，而是长期慢慢地训练的一个过程。然后学会在行动中保持正念。我们前面讲到冥想是保持正念的最简单的方法，因为它有一个特殊的环境，告诉家人这十分钟不要打扰我。

实际上我们应该在所有的行动当中保持正念：

我们所需要的这种努力是一种不需要努力的努力。这种努力只是记得留意自己什么时候陷入想法或感受，以及在觉察到自己深陷其中时，调整自己的注意力，把它重新集中到某个特殊的关注焦点上。这个关注焦点

可以是：你正在吃的食物的味道、你开门关门时胳膊的动作、你的身体压在你身下的椅子上时你的重量、你在冲澡时水冲到皮肤上的感觉、你在锻炼身体时心跳的声音、你和你的孩子身体接触时的触感、你在刷牙时牙膏的味道、你拿着杯子喝水时那个简单的动作.....无论这个关注焦点是什么，这都没关系。你可以将觉醒应用到你所做的任何一件小事上——无一例外。

这就是高手达到的境界。在生活当中，当我们能够无时无刻地跟此刻产生连接，抱有觉知的时候，头脑空间就始终发生着作用。

作者有一个非常棒的比喻。他说假如有一张白纸，这边有一个点，那边有一个点，我让你用一笔，从这个点到那个点画一条直线，我相信这不是一件容易的事。这条线很容易就画歪了，会扭曲，因为这两个点之间的距离太长了。但是如果在这两个点之间有很多个小点，你只需要连接一个又一个小点，那时就会发现这条直线很容易连起来（这也是咱们小时候作图经常会用的办法）。那么这个小点意味着什么？我们的生活就像白天到黑夜这两个“点”的中间部分，我们不是一下子莫名其妙地、没有感觉地就走到了这儿，我们的生活是由一个一个有觉知的小点构成的，然后我们把这些小点一个一个地连起来。**我们的生活就是要把这些点到点的一天过完，有觉知地感受到这一天都做了些什么。**你们今天听完了这本书，明天去上班、上学的路上，如果认真地观察一下这条街道，

你会发现几乎从来没有好好看过这条街道，这条街道上有很多你不熟悉的东西，这就是正念的作用。

作者专门写了几个专题，比如说正念饮食，他观察无论是东方人还是西方人，所有人吃饭的特点都是最初几口能够尝出味道来，似乎是为了尝一下这个东西能不能吃，所以最初几口都吃得比较认真，但三口过后，剩下的就是机械性地往嘴里边塞食物了，所以我们一不小心就会容易吃得过多。这本书中有一个关于饮食冥想的练习，在这里我就不念了，大家可以购买这书回家读一下，按照书中的练习试试看。我们在吃一个食物的时候可以缓慢一点，观察一下这个食物，体会一下它，比如看看它是什么颜色、什么形状、从哪儿来，闻一闻什么味道，放到嘴里边后不要着急嚼它，先去接触它、感受它。

曾经有一次，我和卡巴金大师（著名的正念大师，正念减压疗法创始人，美国马萨诸塞大学荣誉退休医学教授）一块儿吃饭，他就教我们吃一颗葡萄干，让我们不要嚼，先感受它，放到嘴里体会它的形状，然后当他真的让你咬下去一口的时候，那个甜味仿佛是我一辈子从来没有吃过的，因为你全副身心地体会到了那个葡萄干的甜味。你可以把这种方法用在橘子、苹果、蓝莓等各种各样的食物上面。

作者有一次去一个“五星级”的寺院去出家，那个寺院先让他登记最喜欢吃的东西是什么，也就是食物偏好，填写喜欢吃的东西和不喜欢吃的

东西。他心想这个寺庙服务这么好，还要先登记喜欢吃的和不喜欢吃的。然而等到晚上吃饭的时候，（他）发现别人送上门来的，全是他填的不喜欢吃的东西。原来这个寺庙专门给每个人每顿饭送的都是他们不喜欢吃的东西。他为了减肥，在不喜欢吃的那一栏填上了蛋糕、奶酪、冰淇淋，所以他跟别人不一样，其他人恼火为什么给他送那么多。这个清单的目的是让你好好地体会你憎恶的食物。我们面对憎恶的食物时是带有某种情绪的，我们不喜欢它，所以给它贴了一个标签，就跟我们不喜欢某一个人一样。但是当我们能够客观地对待它，会发现它不就是一个苦瓜吗？它不就是一个茄子吗？它不就是一个萝卜吗？把它放在嘴里去体会它就好。这是正念饮食的练习之一。

还有一次，他在缅甸的一个寺院里边吃饭，那个寺院很大，很多人一起吃饭，要很有耐心地等着别人给你盛饭。每顿餐食都一样，都是米饭加咖喱汁，米饭上浇一勺咖喱汁，就这么简单。但是就这个米饭加咖喱汁，至少要吃一个小时，寺院要求他们所有人必须吃够一个小时，慢慢地吃，去体会米饭和咖喱汁的味道。作者后来竟然觉得很好吃。有一天来了一个赞助人，他希望给僧人做一些贡献，带来了一大车冰淇淋球，可以给每个僧人发三个冰淇淋球，作者很期待。然后那些和尚给每个人碗里放了三个冰淇淋，那么大的食堂，一个一个地放，还没放完，冰淇淋就快化了。但是寺庙不许他们提前吃，等大家都放好以后才说：“好，现在可以先吃米饭，不能吃冰淇淋。”而且米饭依然要吃一个小时。在缅甸酷热的夏天，他就眼睁睁地看着冰淇淋球化掉，变成一摊烂泥似的。作

者感到心中一阵怒火，很生气地想：这不是故意折磨人吗，为什么宁可把冰淇淋放在这儿浪费也不让我们吃，非得让我们吃米饭，还要吃一个小时。他气得要死。他发现搞笑的事是，当他把这个故事讲给别人听的时候，人们常常会替他感到生气。我在看这段书的时候，我都觉得生气，觉得这寺庙太过分了。

“事实上，我去住到那家寺院完全是出于自己的自由意志，我随时可以起身离去。我是心甘情愿地将自己置于这些境地，并觉得自己可以从这些体验中学到东西。我只是有时候会如此受困于自己的想法和感受，以至于我暂时忘了对这个简单的事实保持觉醒。”毫无疑问，作者当时就是在挣扎。你们有没有在去学校上学的时候感到挣扎，觉得好痛苦，想要离开，实际上无论你怎么想，每天早上都是你自己去学校的，是你选择了来到学校这个地方，但是你不愿意接受学校的管理，这就叫作挣扎。

“我在这样想并感受了一会儿之后，愤怒的势头开始减退，取而代之的是一阵悲伤和愧疚。我伤心的是自己沉溺在这些愤怒中，我愧疚的是把这些愤怒发泄给别人。这种感受停留了一会儿，一些想法随之而来，反映了这种稍纵即逝的情绪。”最后你会发现那些冰淇淋就慢慢地化成了一摊没法吃的泥巴般的東西，但是这让他感受到了自己内心的挣扎和斗争，这就是饮食的冥想。我曾经试过一次，他们要求我每一口饭放到嘴里嚼够 36 下，然后我大概只吃了三口就饱了。不是生气饱了，是真的

吃了三口饭以后肚子就饱了。因为平常我们吃饭吃得太快，所以我们还没有感受到饱的时候，就已经吃下了过多的食物。

然后另外一个专题是“正念行走”。我们有时候走路，甚至开车都会发现自己走神，不知不觉就开了一百公里。因为我们根本就没有在当下，所以我们需要练习正念行走。还有“正念锻炼”，就是我们的的心灵跟我们的身体是一体的。包括跑步的冥想，我知道有很多朋友喜欢在跑步的时候听我讲书，这一点我很感激。但是根据作者的建议，跑步的时候最好什么都不要听，跑步的时候就是能够跟自己在一起。

在出发之前，深呼吸几次会帮助你集中注意力，而且会给你带来与地面更强烈的接触感。用鼻子吸气，嘴巴呼气。在开始跑之后，你可以使用任何你觉得最自然的呼吸方式。在出发之前，至少这样做 4~5 次。

在你开始跑的时候，要对周围发生的一切保持强烈觉醒，同时将注意力带回到身体上来。活动的时候你感觉如何？你的肌肉是如何对你的动作做出回应的？请你留意身体活动时呼吸的快速变化。如以前一样，在这个过程中除了对所有这些保持觉醒，其他没什么可做的。

.....

如果你跑步是为了好玩，或者只是为了保持健康，那么积极地唤起对周围事物的觉醒会对你有所帮助。这些事物可能是其他跑步者、汽车、公

园、田野、建筑乃至任何你途经的事物。很多时候，人们每天沿着同样的路线跑步，却对这条路线所知甚少，也几乎留意不到多少事物，这真令人惊讶。之所以这样，唯一的原因就在于向内的习惯，即陷在思索中的习惯。因此，请你保持适度的好奇心，不是要疯狂地努力留意周围的一切，而是要对吸引了你注意力的事物感兴趣。

这个跑步的练习对我每一次决定出发跑步都有帮助。因为它甚至让你体会自己对跑步的抗拒，比如“你害怕什么”“你为什么不想去”等。当你能够感受到自己的这种感觉的时候，再克服它就变得非常容易，因为你照顾它，跟它融为一体。

最后一个是非常重要的正念练习，叫作正念睡眠。正念睡眠的练习至少能够让我们的入睡时间缩短一半，所以这部分我需要详细地跟大家讲讲。作者有一次去俄罗斯，当时的俄罗斯不太平，有车臣的恐怖分子经常随机地炸一些大楼，俄罗斯的大妈们看这些外来者都像是恐怖分子一样。作者那天刚刚入睡，脱了衣服躺在床上，突然之间好几个警察破门而入，一下子进来了。这些警察对他进行了详细的盘查，他只穿着内衣内裤，非常屈辱。那些警察知道他的身份以后走掉了。作者即便是经历了这样一件刺激的事情后，依然快速入睡了。当我们分泌了很多的肾上腺素、压力激素以后，我们是很难入睡的，但是就算是这样，他也依然很快入睡，完全靠睡眠冥想的习惯。

首先，在上床睡觉之前要确保上过厕所了，以及关灯锁门等。

盖上被子，平躺在那里，就好像要睡觉了一样。为了更舒服，你可以在头下方放一个薄枕头。如果你平常习惯趴着睡或者侧着睡，没关系，这个练习最好是躺着进行，做完之后可以再翻回去睡觉。躺在那里的时候，你需要花一点时间体察陷进床里的感觉，体察身体被床支撑着的感受，体察这一天到头再也没有什么事情要做了的感觉。

躺舒服之后，你需做 5 次深呼吸，用鼻子吸气，嘴巴呼气，就像在十分钟冥想中所做的那样。在吸气的时候，你需努力感受肺部充满空气、胸腔扩张的感觉。呼气的时候，你可以想象一下：当天的想法和感受都消失得无影无踪，身体中的紧张感也都消散了。这有助于你的身体和心灵为要进行的练习做好准备。

第一步：从“签到”开始。

首先要做我们身体的扫描，不光留意我们身体当中舒适的部分，也要留意不舒适的部分。

在对呼吸进行了 1~2 分钟观察之后，你的心灵会游离开来，这是很正常的。在你意识到分心和心灵游离的时候，你的心灵其实就已经回来了。

你意识到自己分心的时候你就不分心了，就这么好玩儿。

你需要做的就是，温和地把注意力重新带回到身体的起伏上来。你不需要对这部分练习进行计时，当你觉得已经过了 1~2 分钟的时候，自然地进入下一部分。

第二步：这一步是以专注的、有条理的方式回顾这一天。从这一天中你能记得的第一个时间点开始，从早上醒来之后开始。你还记得醒来时的心情吗？

然后在头脑当中把自己这一天的时间，像过电影一样慢慢地过一遍，有很多人过到一半就睡着了，这个过程需要 3~4 分钟的时间。

在心灵回放这一天的情况时，你会不可避免地有一种冲动，即陷入沉思。也许你想到了白天那场进展很顺利的会议，然后你开始想其中存在的所有可能。也许你想起了自己跟上司之间的争吵，你开始担忧这个争论所带来的影响。最初的时候，心灵像这样游离是很正常的，但是很明显，都到了夜间这个时间点了，再去想新的东西已经无益了。因此，像以前一样，当你意识到自己分心的时候，温和地回到正在你心灵中回放的这部“电影”上来，从离开的地方重新开始。

第三步：在把自己带回到此刻之后，现在你可以把注意力带回到身体上来。你要把注意力放到左脚的小脚趾上，想象着要睡觉了，把它“关掉”。

你甚至可以在集中注意力的时候，在自己的心里重复“关掉”或“休息”这样的字眼。这种做法就好像你在向肌肉、关节、骨头以及其他身体部位发出许可，准许它们关掉去休息，你知道直到第二天早上之前，你将不会再需要它们。然后你要对第二个脚趾做同样的事情，然后第三个脚趾……以这种方式继续，从脚掌、足弓、脚跟、脚踝、小腿等，然后一路往上，到臀部，到骨盆部位。

在对右腿重复这个练习之前，你要花一点时间感觉一下已经“关掉”的那条腿和还没被“关掉”的那条腿之间的区别。如果你在做这个练习的时候，对到底有没有发生什么有所怀疑，那时你就会感觉到区别。你需对右腿重复这个练习，再一次从脚趾开始，一路向上直到腰部那里。

请你继续这个练习，往上到躯干，然后向下到胳膊、手和手指，然后再向上到喉咙、脖子、脸以及头顶。你要花一点时间享受摆脱了紧张后的感觉，享受不需要对身体做任何事情的感觉，享受放弃了对身体的控制后的感觉。现在，请你任由心灵随心所欲地游荡，任由它自由地从一个想法联想到下一个，无论它想去哪里都行，直到迷迷糊糊地睡去。

有睡眠障碍症的朋友可以尝试一下这个方法。

第二种方法是从 1000 往 0 倒数。这听起来好像是一项不可能完成的任务，感觉好像特别难。如果以正确的方式去做，这其实根本不需要你付

出任何努力。在从清醒向睡眠转变的过程中，这是一种很好地使心灵保持专注的方法。跟以前一样，心灵游离是正常的，因此，当你意识到自己走神了的时候，只需要温和地回到你中断的那个数字，然后从那里继续。

最后我再指出一点，在做这个练习的时候，你要真诚地想要数到 0，这一点很重要。不要把这当成一种入睡方式，而是把它视为一个在身体和心灵准备“关掉”去休息前使你保持忙碌和专注的练习。无论心灵中出现了什么样的想法，无论这些想法是关于入睡的还是别的事情，请任由它们来去。你唯一的目的、你唯一的关注焦点是努力从 1000 倒数到 0。如果你在倒数的中途迷迷糊糊睡着了，那也没关系。

你不能把它当作一个手段，它是目的，你真的想认认真真地从 1000 倒数到 0，很快就睡着了。我相信这个方法能够帮到很多有睡眠障碍的朋友，改善睡眠的质量。

接下来怎么践行呢？首先每天抽出 10 分钟时间，找到合适的地方，穿上宽松的衣服，坐好，给自己计时。最好是早上起来找 10 分钟，重复地做，把自己的感受记录下来，这就是开始了。那什么是真正的正念生活？从视角来看，我们选择看待生活的角度变化了，我们不再排斥，不再期待，而是全然地接纳当下，不做评判。第二，从交流的角度讲，我们能够学会理解他人，我们能够对他人的感觉感同身受。第三，我们学

会感恩地生活，心嗅蔷薇一样地去体会生活当中的美好。第四，善良，对自己、对别人都能够变得更善良。第五，慈悲，学会换位思考。第六，平静，泰然地面对生活中所发生的各种变化。第七，接纳。我们知道，抗拒是徒劳的。

昨天晚上我们在睡觉的时候有非常响的烧暖气的声音，就像飞机的发动机发出的声音，很多人听到这样的噪声就会睡不着觉。但是你们有没有想过我们在飞机上睡得很香，哪怕你就坐在发动机旁边，也能睡得很香。那为什么在房间里，有一个锅炉在旁边时，你就睡不着了呢？各位理解吗？因为在飞机上的时候，你全然地接纳那个发动机，假如它没声了，你可能更害怕，所以你对发动机这个背景声音毫无抗拒，你就很容易沉沉入睡。所以昨天晚上，我试着把那个声音想象成飞机发动机的声音，我发现不管用，因为我依然在期待它停掉，我在骗自己那是飞机发动机，但我心中还是有一个期待——希望它停，这就不是接纳。真正的接纳是“它就是飞机发动机，它不能停”，就像这个作者说的我就是要从1000数到0，我不想停，我不是为了入睡，我就是数到0。所以当我开始完全接纳锅炉的声音时，不再有“说不定待会就没有了吧”“最好停电吧”这样的想法，之后没过多久我就睡着了，所以昨天晚上睡得很好。这就是正念的帮助。真的接纳和假的接纳是完全不同的，真的接纳就是你坐飞机的时候喜欢听那个声音，假的接纳就是你会骗自己说我接纳了。

第八，就是心在的状态，心在就是我们能够灵巧地去生活。还包括投入，能够坚持下去，能够投入地生活。

最后，作者有一个关于智慧的讲法，特别有意思。我们似乎觉得学正念、学冥想都能够给我们带来一些智慧，都能够让我们对生活看得更加明白、透彻，但是作者说：

不幸的是，智慧是无法从一本书里学到的，无论这本书有多么渊博深刻。相反，它跟我们对人生的经验性理解有关，而这种理解是只有影响才可以帮助提升的。正如慈悲和接纳会使我们想起“蓝色的天空”那个比喻，“心在”也是如此。因为智慧不是你能“做”或“使之发生”的东西，而是始终都在我们每个人心里。只有对自己内心的空间越来越熟悉，更充分相信自己的本能，我们才能学会将这种妙观察智应用到日常生活中。简而言之，我们可以开始更灵巧地生活。

所以我说这是一本兼具了实用性和艺术性的书，它教给我们的是具有实用性的冥想技巧，但同时它让我们能够感受到生活的艺术。希望大家是通过视频观看这期节目的，因为我们背后的美景多么漂亮。因为地球偏转的力量使这个河流在不断地拐弯，形成了这样九曲十八弯的美景。远处有鹤，有各种野生动物，希望大家都能够到新疆来看一看，找到一个风景优美的地方冥想一下，静坐一下，让我们的生活变得更加丰富而细腻。

谢谢大家，我们下本书再见！