

冥想：并非你想象的那样

作者：乔·卡巴金 博士

即刻澄清关于冥想的一些常见误解会有益处。

首先，冥想最好被看作是一种存在模式，而不是一项技术或技术的集合。

我要再次重申：冥想是一种存在模式，而不是一项技术。这并不否定与冥想练习相关的方法和技术。

方法和技术是有的。事实上有数百种，我们将充分利用其中的一些。但是如果不明瞭所有技术都是指向存在模式的载体，连接当下、以及自己的心智和经验的存在模式，我们就很容易迷失在技术中，迷失在误导我们、但完全可以理解的尝试中，试图使用技术到达某处，并体验一些我们以为是一切目标的特殊结果或状态.....

其次，冥想不是放松的同义词。也许我还应该重复一遍：冥想不是放松的同义词。

这也并不否定冥想经常伴随着深度放松状态和深切的幸福感。当然，这样的伴随现象有时、或者可能发生。但是正念冥想抱持的是意识中所有的心理状态，而不是偏爱某一种。从正念练习的角度来看，疼痛或苦闷，或者由此体感的无聊、烦躁、沮丧、焦虑或紧张，发现它们呈现于当下，都是我们同样关注的有效对象，每一个都是洞察力和学习的丰富机会，并有可能获得解脱。我们在某些时刻没有感到放松或体验到幸福，并非冥想练习没有“成功”的迹象。

我们可以说，冥想实际上是一个人在任何处境和每一刻，善巧的存在模式。如果我们陷入了自己思想的执念，那么在那一刻，我们就无法以善巧的方式安住，或者根本无法安住。无论我们说什么、做什么或想什么，都会带着某种预设，即使我们不自知.....

因为冥想，尤其是正念冥想，不是扔掉开关，把自己弹射到任何地方；不是娱乐某些想法而摆脱其他想法；也不会放空你的大脑，或者刻意让自己平静或放松。正念冥想实际上是一种内在的姿态，它使心灵和思想（视为一个无缝的整体）倾向于对当下时刻的全方位觉知，接纳正在发生的一切，因为一切已在发生中.....

冥想不是试图去别的地方。冥想是关于允许自己如其所是地完全安住在所处的位置，世界也同时在这刻完全如其所是。这并不容易，因为如果停留在思绪中，我们总能有理由找到一些差错。因此心灵和身体对于安顿到事物本来的状况，哪怕只是片刻，往往会有很大的阻力。当我们冥想时，这种对现状的抵制可能还会叠加，因为我们希望通过冥想可以让事情变得不同，改善自己的生活，并为改善世界的运程做出贡献.....

因此从觉知的角度来看，任何心理状态都是一种冥想状态。愤怒或悲伤与热情或喜悦一样有趣、有用和有效，并值得关注，远比空白、麻木不仁、脱节的头脑更有价值。愤怒、害怕、恐慌、悲伤、怨恨、烦躁、热情、喜悦、困惑、厌恶、蔑视、嫉妒、愤怒、欲望，甚至迟钝、怀疑和扭曲，事实上身心的任何状态都是更好地了解自己的机会，如果我们能停下来、看和听，换句话说，如果我们能清醒过来，随时都与觉知中呈现的一切亲密接触。令人惊讶且违反直觉的是，并没有其他事情需要发生。我们可以放弃让特别事件发生的尝试。放下想要特别的事件发生，我们也许能意识到一些非常特别的事情已经在发生，并且一直在发生，即生命作为觉知本身呈现在每一刻。

摘自《清醒过来：通过正念疗愈自己和世界》

© 2005 乔·卡巴金 博士