

舌尖上的正念

Jan Chozen Bays



Photo (c) flicker.com/Debra Roby

饮食无度、或进餐不足，抑或只对自己的进食方式感到矛盾？Jan Chozen Bays 医生告诉我们，正念练习可以帮助你与食物建立健康愉悦的关系。

正念饮食不用视图、表格、金字塔或磅秤指导，也不由专家决定。它每时每刻都由你自己的内在体验所引导，而这种体验是独一无二的，因此，你才是专家。在学习正念进餐的过程中，我们用自我滋养取代自我评判，用好奇取代焦虑，用尊重自己内在智慧取代羞耻。

让我们来看一例典型的体验。莎莉在下班回家途中害怕地想着她需要为一场大型会议准备的演讲。然而在开始准备讲稿之前，她决定放松一下看几分钟电视。她拿着一袋薯片坐下起初她只吃了一点儿，但随着节目戏剧化深入她越吃越快。当节目结束时，她低头一看，发现自己已经吃掉了整袋薯片。她责骂自己浪费时间，吃垃圾食品：“吃了太多盐和脂肪！不许吃晚餐了！”她沉浸在电视戏剧情节里，掩饰着对拖延症的焦虑，忽略了自己头脑、心里、口中、和胃里的状况。她无意识地进食，吃完东

西就昏沉了。莎莉上床睡觉时身体或心灵都没得到营养，而她的头脑仍然对演讲感到焦虑。

当再次发生这种情况时，莎莉决定吃薯片，但要试着正念进食。首先，她审视自己的头脑发现脑海中充满了对她承诺要写一篇文章的担忧；头脑告诉她今晚需要开工。她审视内心，发现自己感到有些孤独，因为她丈夫出门了。她体察胃部和身体，发现自己既饿又累。她需要一些滋养，而家里唯一能提供滋养的就是她自己。

办一场小型派对

莎莉决定给自己办场小型薯片派对。（请记住，正念饮食给我们许可赏玩我们的食物。）她从袋子里拿出二十片薯片，摆放在一个盘子上。她看它们的颜色和形状。她吃了一片，品尝着它的味道。停顿片刻，然后又吃了一片。不带评判，不辩对错。她只是看到每个弯曲表面上的褐色和棕色阴影，品尝盐的味道听到每次咬合的脆裂声，感受酥脆的质地融化成柔软。她思考着这些薯片是如何到达她盘子上的，想到阳光、土壤、雨水、马铃薯种植者薯片厂的工人、送货卡车司机、摆放货架并售卖给她的杂货商。

每次薯片之间稍作停顿，这场薯片派对持续了十分钟。等吃完时，她感知自己的身体，看看是否有任何部分仍然饥饿。

莎莉发现自己的嘴巴和细胞都干渴了，所以她喝了一杯橙汁。她的身体还说它需要一些蛋白质和绿色的食物，于是她做了一个奶酪煎蛋卷和菠菜沙拉。吃完饭后，她再次关注她的

头脑、身体和心灵。心灵和身体都得到了滋养，但头脑仍然疲惫不堪。莎莉决定上床睡觉，早起第一件事就准备演讲稿，那时身心都能休息好了。她仍然感到孤独，尽管意识到那些用生命能量给她带来薯片、鸡蛋、奶酪和蔬菜的存在，使她感到不那么孤独了。她决定打电话跟丈夫说晚安。她上床睡觉时身体、头脑和心灵都放松了，睡得很香。

正念饮食是一种方式，重新发现我们生而为人最喜欢做的事情之一。这也是一条途径，去发现在我们眼皮底下和自己身体内发生的许多美妙活动。正念饮食有一个意想不到的好处可以帮助我们汲取身体的自然智慧和内心开放和感恩的自然能力。我们这样扪心自问：

我饿了吗？

我哪里感到了饥饿？

我身体那一部分有饥饿感？

我真正渴望的是什么？

我此时此刻品味到了什么？

这些非常简单的问题，我们却很少问自己。

正念是最佳调味料

写到这里时，我正在吃一个朋友送的柠檬馅饼。几个小时写作之后，我准备用馅饼来奖励自己。第一口好美味：奶香，酸甜，融入口中。在咬第二口时，我考虑接下来要写什么，我嘴里的滋味减少了。我又咬了一口，起身削铅笔。我走路时，注意到自己在咀嚼，但这第三口几乎没有柠檬味了。我坐下来，开始工作并等了几分钟。

然后我咬了第四口，全神贯注于嘴里的气味、口感和触觉。美味回来了！我再次发现（我是一个学得很慢的人），保持“第一口”体验的唯一方法，来珍惜我朋友给我的礼物，就

是慢慢吃，在咬两口之间留很长的停顿。如果我在进食时同时做其他事情——比如说话、走路、写作，甚至思考——味道就会减弱或消失。生命从我美味的馅饼中抽干了，那样与吃纸板箱没啥区别。

幽默的部分来了：我之所以停止品尝柠檬馅饼，是因为我在思考；思考什么？正念饮食发现这一点，我咧嘴一笑。生而为人既可怜又可笑。

为什么我不能同时思考、走路并意识到柠檬馅饼的味道？我不能同时做所有这些事情，是因为头脑有两种不同的功能：思考和意识。当思维被打开时，意识就会被关闭。当思维功能开足马力时，我们可以吃一整顿饭，一整块蛋糕，一整盒冰淇淋，但品尝不超过一两口味道。当我们不在品味时，最终可能会被塞到撑但感到全然不满足。这是因为头脑和嘴巴都不在线，在吃东西时没在品尝或欣赏。肚子填饱了，但头脑和嘴巴没有得到满足，继续呼唤我们吃。

当我们觉得不满足，就会开始四处寻找更多或不同的东西来吃。每个人都有过厨房漫游的经历：打开橱柜和门、徒劳地寻找什么、随便什么来寻求满足。唯一能治愈这种根本饥饿的方法就是坐下来，哪怕只是几分钟，完全安住当下。

如果我们进餐时与我们的体验保持联结，并与种植和烹饪食物的人保持联结，与那些端来食物的人以及与我们一同进餐的人保持联结，即使是一顿粗茶淡饭，我们也会感到极其满足。这是正念饮食的礼物，无论我们吃什么或不吃什么，都可以找回我们的满足感。

Jan Chozen Bays 是一名儿科医生、母亲、妻子和长时间的冥想老师。她是《正念饮食：重新发现与食物健康愉悦关系的指南》一书的作者。