

2013 年 2 月 17 日

正念会让你更慈悲吗？

肖娜·夏皮罗



肖娜·夏皮罗说，正念不仅仅是时刻的觉知。这是一种善良、好奇的觉知，帮助我们慈悲地与自己 and 他人相处。

17 年前，我在泰国参加了第一次禅修静修。当我到达时，我对正念不太了解，而且我当然不会说任何泰语。

在寺院里，我隐约地听懂了那位美丽的泰国和尚的教诲，他教导我要注意呼吸时鼻孔出入的气息。这听起来很简单。于是我坐下来，尝试每天用 16 个小时集中注意力。很快我就有了第一个重大认知：我无法控制自己的思想。

我对自己的思绪如此游离感到羞愧和有些心烦意乱。我会专注于一次、两次，也许三次呼吸——然后我的心不知跑到哪里，思绪也就迷失了，只剩下我的身体坐在那里，成为一个空壳。我感到沮丧和不耐烦，开始想：「为什么我不能这样做？其他人看起来

都坐得很平静。我怎么了？」

第四天，我遇到了一位来自伦敦的比丘，他问我怎么样。这是我四天来第一次说话，我的嘴里涌出了我一直以来的焦虑。「我是一个糟糕的禅修者。我做不到。我这么努力，但每一次努力，我就更加纠结。禅修一定是适合其他更属灵、更平静的人。我不认为这对我来说是正确的道路。」

他用慈悲的目光看着我，眼里闪烁着幽默的光芒。他告诉我：「哦，亲爱的，你没有在练习正念。你正在练习不耐烦、判断、沮丧和奋斗。」然后他说了对我一生影响深远的一句话：「你所修习的东西会变得更强大。」这种智慧现在已被神经可塑性科学充分证明，这证实我们重复的经历塑造了我们的大脑。

这位比丘向我解释，正念不仅仅是集中注意力，还包括如何集中注意力。他描述了一种富有慈悲、善意的关注。当我的思绪走神时，我可以不感到沮丧，反而会对我的思绪慢无目的地游走感到好奇，并以富有慈悲的觉知来保持这种体验。我可以不对自己的想法感到愤怒，或者对自己不耐烦，而是温和而仁慈地询问自己有关沮丧或不耐烦的感觉。

就这样，我开始培养对自己的善意，以及对自己生活经历的兴趣和好奇心。我开始练习为注意力注入关怀和慈悲，就像父母照

顾年幼的孩子一样，对自己说：「我关心你。我很感兴趣。告诉我你的经历。」

理解正念和慈悲之间的这种联系是变革性的，帮助我以更大的仁慈和关怀拥抱自己和自身经历。它也深刻地影响了我的临床和学术工作。在我的写作和研究中，我明确阐述了一种正念模型，其中包括我们如何关注的态度。我们不会试图控制或批判我们的经历，而是以同情和开放的态度对它感兴趣。是的，我们正在培养觉醒，但重要的是要承认这种觉醒的人性层面。它不是一种无菌的、机械的觉醒。相反，它是一种善良、好奇和富有慈悲的觉醒。

研究已经开始记录正念和慈悲之间这种联系的经验证据，在过去的二十年中，不断发现正念可以增加对他人的同理心和慈悲。

例如，我在 1998 年发表在《行为医学杂志》上的第一篇研究论文中，我们发现喬卡巴金为期八周的正念减压 (MBSR) 课程显著提高了医科生的同理心。

我和同事进行的另一项研究发表在 2005 年《国际压力管理杂志》上，得出的结论是 MBSR 培训增强了医疗保健专业人员对自己的慈悲心。最近，我们研究了正念训练对咨询心理学学生的影响，发现它显著增加了对自己的慈悲心，从而导致压力和消极情绪的减少以及积极情绪的增加。

基本上，研究表明，正念可以增加对他人的同理心和慈悲心，这种态度对你有好处。对我来说，这证实了当我们练习正念时，我们同时加强了我们的慈悲心技能——这证明正念不仅仅是为了提高注意力。

然而我们不知道的是，正念究竟是 *如何* 产生这些积极影响的。回答这个问题是未来研究和探索的重要一步，以便我们更好地了解正念训练所必需的精确元素和活性成分。

虽然没有太多研究专门关注正念如何帮

助我们培养慈悲心和同理心，但根据我多年的研究、实践以及与其他经验丰富的禅修者的讨论，我可以提供一些想法。

首先，正如我上面所解释的，我相信真正练习正念可以帮助我们学习如何对自己变得更加富有慈悲心——有证据显示，这与对他人更加富有慈悲心是交织在一起的。我经常引用的一项研究，特别是在教授心理治疗师和接受治疗师培训的学生时，表明我们如何对待自己与我们如何对待他人高度相关：当治疗师评估他们对自己的慈悲心跟批评和自责程度的对比时，他们的评分与他们与患者的关系高度相关。

正如来自伦敦的那位智慧比丘多年前教导我的那样：*我们所修习的东西会变得更强大*。如果你想一想，我们每天 24 小时都在与自己联系——我们不断地练习这种联系方式。因此，如果正如我所相信的那样，正念确实涉及对自己友善、开放、好奇的态度，那么它就会建立自我慈悲心，从而有助于培养对他人的慈悲心。这就是为什么我告诉我的学生：「培养自我慈悲心——为你未来的病人这样做！」

然而，我认为有必要澄清的是，对自己慈悲并不意味着我们总是充满喜悦和慈爱。简而言之，这意味着我们对正在发生的事情的觉知总是仁慈的，总是富有慈悲心的。因此，即使我感到愤怒或沮丧，我也会以富有慈悲心的意识来拥抱我的经历。当我们开始以这种方式迎接我们的经历时，我们就能更好地接受它，清楚地看到它，并对其做出适当的反应——而且，研究表明，这将加强帮助我们向他人表达慈悲心的技能。

这样，我喜欢将正念视为一个大锅。我把所有的经历都放进了这个锅里，这个大锅总是友善的，总是好客的，即使我放入其中的东西不是（例如愤怒、悲伤、困惑）。我把所有的一切——痛苦、困惑、愤怒、喜

悦——稳定地、持续地在这个慈悲的正念锅中烹调。通过这种方式与我的经历结合，我能够更好地消化它们并从中获取营养，就像你把生土豆放在锅里煮几个小时，它会变得美味又富营养。

以正念培养慈悲心的另一种方式是，它帮助我们看到我们之间的相互关连。例如，假设左手插进了木刺，右手自然会拔出木刺吧？左手不会对右手说：「哦，太谢谢你了！你真是慈悲又慷慨啊！」右手取出木刺只是适当的反应——这正是右手应该做的，因为两只手同是身体的一部分。

你练习正念的次数越多，你就越会开始看到我们都是同一个身体的一部分——我作为右手实际上感受到了你，左手的疼痛，我自然想要提供帮助。正念培养了这种相互联系和清晰的洞察力，从而对我们所有人所编织的神秘网络产生更大的慈悲心和理解。

正念似乎可以培养同理心和慈悲心的第三个原因是，它可以防止压力和忙碌的感觉。这些感觉会让我们更多地关注自己，而不是其他人的需求。

约翰·达利和丹尼尔·巴特森在 20 世纪 70 年代进行的经典好撒玛利亚人实验中充分证明了这一点。达利和巴特森指派普林斯顿大学的神学院学生发表关于好撒玛利亚人的演讲。在去演讲的路上，学生们遇到了一个（与研究人员一起工作的）人，他倒在地上呻吟着。研究人员测试了各种变量，看看什么可能会让学生停下来提供帮助，但只

有一个变量重要：学生们演讲是否迟到。只有 10% 的学生在迟到的情况下会停下来帮忙，但当他们不着急的时候，提供帮助的人数是原来的六倍多。

这项研究表明，人们并非天生就道德不敏感，但当我们感到压力、害怕或匆忙时，便很容易失去我们最深层的价值观。通过帮助我们无论何时都关注当下发生的事情，正念有助于我们与最重要的事情保持联系。正如禅宗僧侣铃木大师所教导的那样：「最重要是记住最重要的事情。」

对我来说，最重要的是以开放的心态和思想继续探索正念的真正含义，并帮助阐明它如何能带来最大的好处。显然我们还没有得到所有的答案，但我认为最有趣的是提出问题。正如里尔克所说：「对你心中未解决的一切要有耐心，并尝试去热爱问题本身。」

对正念的探索需要高度的敏感性和一系列的方法论眼镜，通过研究所有这些，阐明正念的丰富性和复杂性，我们的科学和我们的生活将受益匪浅。

肖娜·夏皮罗博士是圣克拉拉大学的教授、临床心理学家、国际公认的正念专家。她发表了 100 多篇期刊文章和书籍章节，并与人合着了广受好评的书 [《正念的艺术与科学》](#) 以及 [《正念纪律：设置限制和养育高情商孩子的爱的方法》](#)

© 2013, 更大的善和肖娜·夏皮罗

来源自：http://greatergood.berkeley.edu/article/item/does_mindfulness_make_you_compassionate