

坐姿冥想

© 1990 乔·卡巴金

摘自《多舛的生命》，Bantam Doubleday Dell 出版集团公司

[聆听音频引导请进入链接 [Sitting Meditation](#)]

我们称规范禅修的核心形式为“坐姿冥想”，或简称“打坐”。与呼吸一样，坐着对任何人来说都不陌生。我们都会坐，这没什么特别的。但是正念坐姿与普通坐姿不同，就像正念呼吸与普通呼吸不同一样。当然，区别在于你的意识。

为了练习打坐，我们需要留出特定的时间和空间去练习“无为”。我们有意识地采取一种觉醒又放松的身体姿势，这样我们就可以在不动的情况下感到相对舒适，然后我们带着平静的接纳安住当下，而不试图用任何东西来填充它。你已经在观呼吸的各种练习中尝试过这一点。

采取挺直和端庄的姿势会很有益，让头、颈和背部呈垂直线。这样可以让呼吸最流畅自如。也对应着我们正在培养的自我依赖、自我接纳和觉醒关注的内在态度。

我们通常在椅子上或地板上练习坐禅。如果你选择椅子，最好使用椅背直立并且允许你双脚平放在地板上的式样。我们经常推荐，尽可能坐在不靠着椅背的位置，这样你的脊柱就可以自我支撑（见图 A）。但如有需要的话，你也可以靠在椅背上。如果你选择在地板上练习，那就坐在坚固、厚实的垫子上，把臀部抬离地板三到六英寸（一个枕头折叠一两次就可以了；你也可以买一个冥想垫，或是打坐专用蒲团）。

地板上打坐可以选用好几种盘腿坐姿或跪姿。我最常用的是叫做“缅甸”的姿势（见图 B），该姿势将一只脚后跟拉近身体，并将另一条腿放在身体前面。根据臀部、膝盖和脚踝的灵活性，你的膝盖可能会也可能不会接触地板。膝盖接触地板会更舒服一些。有些人则使用跪姿，将垫子放在双脚间（见图 C）。

坐在地板上的冥想姿势可以给你一种“接地气”和自我支持的安心感，但并不一定要坐在地板上或盘腿冥想。我们有些患者更喜欢地板，但大多数患者坐在直背椅上。归根结底，练习冥想，重要的不是你坐在哪里，而是你努力的诚意。

无论你选择地板还是椅子，姿势在冥想练习中都非常重要。它可以成为培养尊严、耐心和自我接纳的内在态度的外在支持。关于你的姿势，记住要点尽量保持背、颈和头部垂直对齐，放松肩膀，将双手摆放舒适。通常我们把手放在膝盖上，或者搁在双腿间，左手搭在右手上，双手拇指的指尖轻触。

等调整好选择的姿势，我们把注意力放在呼吸上。我们**感知**到气息进入，我们**感知**到气息呼出。一刻一刻地活在当下，一口气接着一口气。这听起来很简单，也确实简单。充分觉知吸气，再充分觉知呼气。就让呼吸发生，观察它，感受与之相关的所有感觉，不管是粗略的还是微妙的。

关注呼吸很简单，但并不容易。你可能会坐在电视机前，或在旅行中的汽车上几个小时而没有一刻想到呼吸。但是，当你试着坐在家裡，除了关注你的呼吸、你的身体和你的思想之外，什么都不看，没有任何娱乐，也没有地方可去时，第一件你可能会注意到的事是不想这样呆太久，至少有一部分人会这样。也许一分钟、两分钟、三分钟或四分钟后，身体或头脑都会受够了，会要求别的东西，要么换成其他姿势，要么完全做别的事情。这是不可避免的。

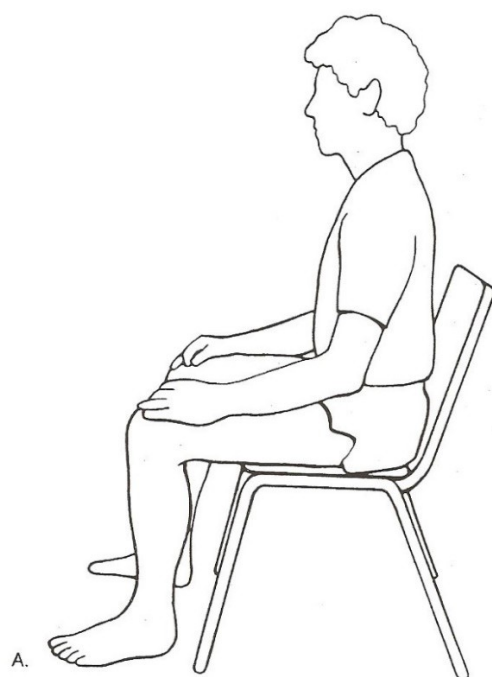
恰恰在这一点上，自我观察的任务变得特别有趣和富有成效。通常，每当心念活动，身体就会跟随。如果心念不安，身体就会不安。如果头脑想喝水，身体就会去厨房水池或冰箱。如果头脑说，“这很无聊”，那么在你觉察之前，身体已经站起来，环顾四周，寻找下一件事来保持头脑的快乐。反之亦然。如果身体感到最轻微的不适，它要换到舒服些的位置，或者它会要求头脑为它找到其他事情来做，于是，你会在不知不觉中站起来。

当你极尽全力去变得更加平静和放松，你可能想知道为何你的头脑如此迅速厌倦了与自己相处，为什么你的身体如此不安和不舒服。你可能想知道你用一些事情填满每时每刻的冲动背后是什么；那些需要的背后又是什么，为什么每个“空虚”时刻你需要娱乐，跳起来开始回去做事和忙碌？是什么驱使身体和心灵拒绝静止？

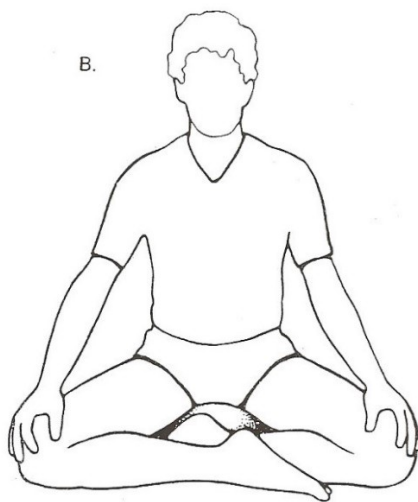
在练习冥想时，我们不试图回答这些问题。相反，我们只是观察起身的冲动或脑海中出现的想法。不去跳起来执行头脑决定的下一步，而是温和而坚定地将注意力带回腹部和呼吸上，然后继续观察呼吸，每时每刻。我们可能会花片刻思考头脑为什么会这样，但基本上我们正在练习接纳每一个瞬间的本来面目，而不对其做出反应.....

通过这样做，你正在训练你的头脑减少反应而更稳定。你使每一刻都变得有意义。你正在接受每一刻的到来，而不是把任何一刻看得比其他都重要。通过这种方式，你正在培养你集中注意力的自然能力。每次呼吸走神时，通过反复将注意力拉回到呼吸上，注意力就会增强和加深，就像肌肉通过反复举重而强化一样。定期与自己心智的阻力合作练习（而不是与之抗争）可以建立内在力量。同时，你也在培养耐心，练习不评判。你不会因为心智离开了呼吸而苛责自己。你简单而实事求是地将它带回到呼吸中，温柔而坚定地.....

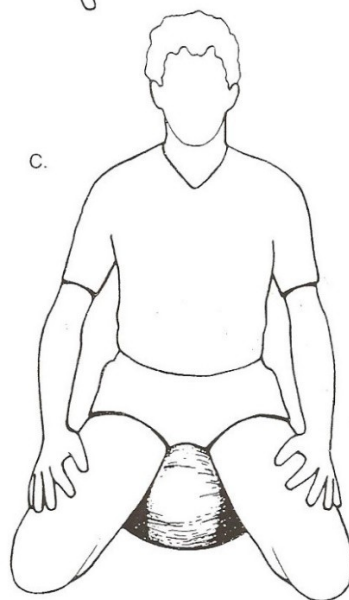
正念冥想不涉及将想法推开或将自己与之隔离以静默你的心智。我们并不试图停止在头脑中层层叠叠的想法。我们只是在为它们腾出空间，把它们作为想法来观察，然后允许它们存在，用呼吸作为我们观察的锚点或“大本营”，提醒我们保持专注和平静。



A.



B.



© 1990 Jon Kabat-Zinn, Full Catastrophe Living

注意：如果你选择坐在地板上，最常见的问题之一是臀部位置不够高，导致背部拉伤，脚部和腿部血流量减少。尝试使用比你认为需要的更高的垫子，甚至是冥想凳，这样臀部至少比膝盖高出 6 英寸。