

为什么我们觉得冥想很难

Ed 和 Deb Shapiro 探究常见的原因与难点

by Mindful Staff



为何像只是简单地坐着不动并关注我们的呼吸这样的事情会引起惊慌、恐惧甚至敌意？无论有多少文献证明保持安静对精神、情绪和身体有价值，却似乎有更多的人拒绝去尝试。

冥想当然会有挑战性，尤其当我们不确定为什么要冥想，就更是如此。坐在那里听着脑海中不停的喋喋不休似乎很奇怪，如果我们长时间无所事事很容易感到无聊，即使只是 10 分钟。

多年来听到了众多人们觉得冥想困难的原因，我们将其归纳如下：

1. 我太忙了，我没时间

如果您有年幼的孩子和一份全职工作，以及所有这些需要当然会很繁忙。但我们谈论的只是每天拿出 10 分钟时间。我们大多数人花更多的时间阅读报纸或上网随意浏览。我们看起来没有时间，因为我们通常把每时每刻都用活动填满，从不按下暂停键。

2. 我觉得持久静坐真的很不舒服。

如果你尝试盘腿坐在地板上，那样确实会变得不舒服。但你可以挺直坐在坚固舒适的椅

子上。或者，你可以做行走冥想、瑜伽或太极动态冥想与坐着一样有益。

3. 我的头脑无法停止思考：我不能放松，我不能冥想，我就是做不到！我的头脑无法安静下来；思绪四处纷飞！我的想法快要把我逼疯了！我试图远离自己，而不是向内看。听来熟悉吗？

令人惊讶的是，试图阻止思考就像试图阻止风一样——是不可能的。在东方的教义中，心智被描述为像一只被蝎子咬了的醉酒猴子，就像猴子从一根树枝跳到另一根树枝那样，心智也从一件事跳到另一件事，不断地分心和忙碌着。所以，当你静静地坐着，试图让你的心平静下来时，你会发现所有这些狂躁的活动都在进行着，而且看起来非常嘈杂。这其实并不是什么新鲜事，只是现在你开始意识到它，而之前当你沉浸其中时，却没有意识到这种喋喋不休在如此持续着。

这种头脑如此忙碌的体验是很正常的。有人曾经估算过，在任何一次三十分钟的冥想中我们可能有超过三百个想法。多年的忙碌，多年创作和维护的内心戏，多年的压力和迷茫以及自我中心，心智不知道如何安静下来。相反它渴求娱乐。这并不是说你在冥想时可以突然关闭心智，这只意味着你和其他所有人一样。

4. 太多干扰，太喧闹。

我们可以消失在山洞里不受干扰，直到一段时间后完全开悟，这样的日子已经一去不复返了。相反，我们都必须处理我们周遭身外的事物。但是——这是一个很强势的但是——我们不需要受它影响。外面有车辆经过？好，就让它们经过，但不要随它们一起去。你要找的

安宁在内，而不是在外。安宁的体验是累积而来的：你坐得越久，然后慢慢慢慢地，心会变越安宁，也更喜悦，不管有什么干扰。

5. 我看不到益处

可惜这里你必须相信我们的话。有些人只在一次修习后就知道冥想多么有益，但我们大多数人需要更长的时间——你可能会在每日练习一周或两周后注意到差异。这意味着在你获得益处之前，你就必须足够信任这个过程，坚持下去并继续前进。

请记住，要正确演奏乐曲需要练习数小时；而在日本，学习插花可能需要 12 年时间。静心发生在一瞬间，但那一刻到来可能需要一些时间——因此需要耐心。

6. 我不行，恐怕永远也做不对

实际上，冥想是不可能做错的。即使你坐了 20 分钟不停地思考毫无意义的想法，那也没关系。冥想没有对错之分，也没有特殊的技术。黛布的冥想老师告诉她，有多少人练习冥想，就有多少种冥想的形式。所以你需要做的就是找到适合你的方法（即使你更喜欢站着做）并坚持下去。

重点是你要以冥想为友。假如你觉得你必须冥想，然后比如你为错过了规定的时间，或者承诺要做 30 分钟而只做到 10 分钟，你就有了负罪感，那样就完全无意义了。练习一小段时间并享受你正在做的事情，好过坐在那里咬

牙切齿，因为你被告知只有 30 甚至 40 分钟练习才会有效果。冥想是一生的伴侣，就像你在需要支持、灵感和清明时求助的老朋友。冥想是一种享受！

7. 冥想之类的都只是怪异的新时代炒作

人们当然很容易迷失在新时代对永恒幸福的承诺中，但冥想本身就像山丘一样古老。2500 多年前，佛陀是一位虔诚的禅修者，他尝试并测试了许多不同的方法，使心智安静下来而这只是一个例子。每一门宗教在冥想这个主题上都有自己的方式，并且都可以追溯到几个世纪以前。所以这不是什么新鲜事，也不怪异。

换言之，冥想不是强迫心智绝对安静。而是一种放下抵抗，无论出现什么：怀疑、担忧不确定和感觉不足，无休止的戏剧、恐惧和欲望。每当你发现自己思绪飘忽不定，做白日梦想起过去或提前计划时，就只要回到现在，回到此刻。您需要做的就是注意并与现状相处。仅此而已。

Ed 和 Deb Shapiro 是 Oprah.com 和 HuffingtonPost.com 的特邀博主。请看他们的获奖著作：《成就改变，如何通过冥想升华你和世界》，由达赖喇嘛和罗伯特·瑟曼撰写前言，撰稿人包括杰克·康菲尔德、乔·卡巴金、简·方达、拉姆·达斯、拜伦·凯蒂等。他们还有 3 张冥想 CD：慈爱和宽恕；三摩地——呼吸意识和洞察力；和瑜伽休息术——内在意识放松；可在以下网址获得：EdandDebShapiro.com