

<<此刻是一枝花>>

图书基本信息

书名：<<此刻是一枝花>>

13位ISBN编号：9787807413806

10位ISBN编号：7807413808

出版时间：2008-10

出版时间：文汇出版社

作者：乔恩·卡巴金

页数：220

译者：润秋

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;此刻是一枝花&gt;&gt;

## 前言

你能想到这一点吗？

归根结底，无论你身在何处，这就是你的所在。

无论你的状态如何，这就是你的状态。

无论你此时在思考什么，这就是你的思考。

无论什么发生在你身上，它都已经发生。

重要的是，你准备怎样应对？

换句话说，“现在该怎么办？”

无论你我是否喜欢，只有当下这一刻才是我们真正需要认真对待的。

然而我们的日子都过得太懒散，好像一时忘了我们在此地——我们的所在；忘了我们置身于其中的现状。

虽然每一刻，我们都发现自己站在此时和此地的交汇点，但是，当遗忘的阴云飘至头顶时，就在那一刻，我们感到了迷惘。

“现在该怎么办？”

“成为一个现实的问题。”

我说迷惘，意思是我们暂时不能把握自己，不能把握生命所有的可能。

实际上，我们只是机械地看，机械地想，机械地做。

在那些迷惘的时候，我们不能接触到内心深处本可以赋予我们最好机会去创造、学习和成长的那些东西。

一不小心，那些阴霾的时刻就会不断延伸扩展，直至占据我们的大部分人生。

要想真实感受到我们的所在，不管是在哪里，我们都应该暂时停下脚步，停留足够的时间让此刻得以驻留，停留足够的时间去实实在在感悟当下这一刻，充分地观察它，有意识地去拥抱它，从而更好地理解它。

只有这样，我们才能接受生活中当下这一刻的真相，从中获益，然后继续前进。

事实上，我们似乎总是苦苦纠缠于已经发生的过去，或者一味沉湎于还未发生的将来。

我们总是在寻找另一个栖身之地，希望那里的一切如同我们希望的那样，或者和过去一样比现在更加美好、更加丰盈。

很多时候，即使我们能够意识到内心的这种紧张状态，也只是冰山一角。

而且，就连我们究竟在做什么，怎样应对人生，我们充其量也只是一知半解；对于我们的行为——说得更玄一点——我们的思想怎样影响我们的所作所为，我们的认识更是只鳞片爪。

比如，我们总是不加思索地认为我们所思考的——任何特定时间里的观点和想法——真实地反映了“彼处”的外在世界和“此地”的内心世界，其实，大多数时候，事实并非如此。

因为这种错误的、未经验证的臆断，以及我们近乎有意地无视当下此刻的丰富内涵，我们付出了很高的代价。

它们所带来的后果在默然中日积月累，在不知不觉中影响着我们的生活，而我们却束手无策。

我们可能从未真正地理解我们的现状，从未清楚地意识到我们的发展潜力究竟有多大。

我们只是把自己编织进一部个人小说中，在里面，我们已经知道自己是谁，知道自己在哪里，要到哪里去，知道正在发生着什么——这部小说自始至终充斥着那些关于过去和未来、关于我们的渴望和喜好、关于我们的恐惧和厌恶的思考、梦幻和冲动，这些东西不断延伸，遮蔽了我们前进的方向和此刻脚下的这块土地。

你手中的这本书讲的是怎么从这些梦想以及由此演变成的噩梦中醒悟过来。

不知自己身陷这样的梦境，佛家称其为“无明”。

知道自己的这种无知，叫做“开悟”。

从这些梦境中觉醒的工作是禅修的工作，是有条不紊地培养清明心境和当下意识。

有了这种清明心境，就能拥有智慧，从而能够更深刻地洞察万物的因果缘起、相互关联，也就不会再被自己臆造的由妄想支配的现实所俘虏。

## &lt;&lt;此刻是一枝花&gt;&gt;

为了找到前进之路，我们需要更多地关注当下这一刻，因为我们只能在此刻生活、成长、感觉和变化。

我们需要更加清醒地认识并自觉地抗拒来自过去和未来之神的那种令人难以置信的巨大拉力，以免陷入它们在我们生活中所编织的幻境里。

谈到禅修，很重要的一点，你应该知道它不是大众文化所想象的那般怪诞而又神秘。禅修不是要成为生性怪癖、生活懒散的人或者自恋狂，也不是要成为肚脐的凝视者、太空宇航员、或者宗教狂热分子、神秘主义者、东方哲人。禅修只需做好你自己，知道你是谁，意识到你在路上，无论你喜欢还是不喜欢，你走在生命的路上。禅修可以帮助我们看清生命之路的方向，明白这条路在一刻一刻地向前延伸，知道这一刻发生的事情会影响到下一刻。

假如此刻发生的一切确实影响到下一刻，那么，时常环顾四周不是很有意义吗？这样，你可以更深刻地感受眼前正在发生的事情，能够测定你内心的方位和外界的方位，从而清晰明了地分辨出你正走着的路以及前进的方向。

如果你这样做了，也许你就处于一个有利位置，为自己的人生规划出一条更加真实地反映内心世界的路——一条灵魂之路、心灵之路、真正属于你自己的路。

否则，这个时刻的愚妄就会势如破竹继续影响下一个时刻。

就这样，一天天、一月月、一年年，不知不觉，日子如白驹过隙，虚掷了光阴，荒芜了生命。

我们可以轻松地保持这种云遮雾罩愚妄混沌的状态直至进入坟墓，也可以在临死前的那一刻觉醒过来，拨云见日、驱雾散霾，意识到人生这么多年来，我们对于生命应该怎样度过、生命中什么才是重要的等等这些问题的思考，充其量只是建立在恐惧和无知基础上的未经检验的一知半解，而且，还只是我们有生之年的想法而已。

我们并不知道生命的真相和生命应有的样子。

别人不可能代替我们来唤醒自己的心灵，尽管有时候家人和朋友确实千方百计帮助我们逃离盲目和无知。

但是，最终只能靠我们自己醒悟过来。

归根结底，无论你身在何处，这就是你的所在。

你呈现的是你的而非他人的生命。

释迦牟尼终生致力于传授正念，教人觉悟，他的追随者希望他能够为他们的追求之路指明一条捷径。

在生命的最后时刻，释迦牟尼这样点拨他的弟子：“自光明。

” 在我的上本书《生存大突变》里，我尽量使正念之路更容易被主流美国人接受，让他们不觉得这是佛教行为或神秘主义。

正念首先关注的是专注力和意识，这是人类共通的东西。

然而，在现代社会里，我们总是认为这些能力与生俱来、理所当然，因此从未想过有系统地培养它们以便让我们变得更加睿智、更深刻地了解自我。

通过禅修，我们可以提高专注力，强化意识，让它们在我们的生活中发挥更大的现实作用。

《生存大突变》可以看作是为那些身心受创、不堪重负的人制作的一张心灵的航海图。

其目的是让读者自身通过关注那些经常被我们忽略的事情，意识到把正念融入我们的生活并不是一时的心血来潮。

我不是暗示正念就是什么解决生命困惑的万灵药。

绝对没有放之四海皆准的秘诀，我不知道有什么神奇药方，坦白地说，我也不打算去寻找。

条条道路通罗马。

通向理解和智慧的道路千条万条，我们每个人的需要个个不同，值得一生追求的东西千变万化。

我们每个人应该量体裁衣，规划自己的人生蓝图。

当然，你得为禅修做好准备。

在生活中的恰当时机，当你愿意仔细倾听你的声音、你的心灵、你的呼吸的时候，请禅修吧——全身心地投入其中，无需达到某种境界，用不着改善或改变什么。

## <<此刻是一枝花>>

这是一项艰巨的工作。

我写《生存大突变》的时候，想起我们在马萨诸塞大学医疗中心减压诊所的病人。他们初到诊所时，试图解决自己心里的那些严重问题，当他们把这种欲望搁置一边，全身心投入到长达八周的正念强化训练中，敞开心胸仔细倾听时，他们的身心发生了巨大变化。有感于这种脱胎换骨的转变，我写了《生存大突变》一书。

作为一张心灵的航海图，《生存大突变》提供了足够丰富的细节，让那些有需要的人能够认真设置自己的修习课程。

该书既是面向遭受各种压力之苦的人群，也要满足慢性疼痛患者的迫切需要。

为此，该书不但广泛地介绍了怎样禅修，而且包括大量有关压力和疾病、健康和治疗的信息。

这本书与之不同。

它既为那些压力重重、痛苦不堪、疾病缠身的人，也为众多平常之人提供简单易行的途径去把握正念禅修的精髓，并运用于实践中。

尤其对于那些不愿参加结构性课程的人和那些不喜欢乖乖受教但对正念及其实用价值充满好奇因而四处收集小道消息的人来说，这本书更是为他们而写。

同时，这本书也是写给那些正在练习禅修并希望进一步发展、加深、强化他们的意念和悟性的人。

本书所有文章的核心内容是正念之精神，这种精神体现在两个方面：认真进行正规的正念修习和努力把正念运用于日常生活中。

正念就如一块多面体的宝石，书中的每篇文章只是对其中一面的简单勾勒，宝石微微一旋转，各面便相通相连，浑然一体。

有些文章看起来似乎相似，其实每个琢面都是独一无二的。

对正念这块宝石的研究成果是专门提供给那些在生活中追求大澄明和大智慧的人士。

他们愿意深刻地审视当下，不管当下是什么，他们乐善好施，善待自己，敞开心胸面对一切可能。

本书第一章探讨的是个人练习正念的理由和背景。

它鼓励读者试着用各种不同的方法把正念引入自己的生活。

第二章讲解正规禅修的一些基本知识。

正规练习指的是在特定的时间段内，有意识地停下其他活动，采用某些特定的方法培养专注力，培育正念。

第三章阐述正念的实际运用和前景。

这三章中，某些文章的结尾处提供了一些有关生活中正规和非正规正念修习的具体建议，标以“试一试”。

## <<此刻是一枝花>>

### 内容概要

正念被认为是佛教禅修的核心，但其精神具有普世意义，对所有人都具有实质上的裨益。

正念本质上就是觉醒。

很多时候，我们的心处于麻木状态，错失了每个当下的独特之美，无法感知此刻的各种可能性。

尽管我们的心习惯于自动运作，无法感受我们生活、成长、感觉、关爱、学习、康复的时刻，但是。

我们的心还是天生具有巨大的力量帮助我们清醒地感知这些时刻，并让它们为我们自己造福，为他人造福，为我们生存的这个世界造福。

正念需要有规律的培养，就像花园需要精心的照料才能鲜花满院而非杂草丛生。

培养吾心，使之觉醒，这就是禅修。

正念之美在于，无论我们去向何方，无论我们身在何处，无论我们何时记起，这个花园永远伴随着我们。

它既寓含于时间。

又超越了时间。

在这本书里，作者描绘了怎样在日常生活中培养正念的简单途径。

该书是为所有希望每个时刻都丰富多彩的人而写。

既包括禅修的入门者。

也包括那些多年的修习者。

## <<此刻是一枝花>>

### 作者简介

乔恩·卡巴金博士是美国马萨诸塞大学医疗中心减压诊所的创建人和所长。他的研究领域主要包括身心互动治疗、正念禅修对慢性疼痛患者和压力性精神错乱病人的临床治疗、正念的社会化运用。

他曾经训练过一些团体，比如法官、天主教神职人员、奥林匹克运动员。除本书外，他的其他著作有《生存大突变：用身心的智慧去面对压力、痛苦和疾病》等。

<<此刻是一枝花>>

书籍目录

引言第一部分 此刻，繁花盛开 何为正念？

简单但不容易 停一停 此刻即是 掌握刹那 记住呼吸 练习，练习，还是练习 练习不是彩排 你不必特意去练习 清醒 使之简单 你不能遏止波涛，但你可以学会冲浪 谁都能禅修吗？

无为之誉 无为之悖论 行动中的无为 无为之为 耐心 顺其自然 不作判断 信任 慷慨大方 至强则弱 自愿简单 定力 观照 禅修培养完人 修习即道 禅修：多思则惘 到内心去第二部分 修习的核心 坐禅 就座 尊严 坐姿 手印 结束禅修 练习多久？

不存在正确之道 何为吾道？

山之禅 湖之禅 行禅 立禅 卧禅 每天至少一次让你的身体静躺在地上 不练习就是练习 爱心之禅第三部分 沐着正念之光 火边静坐 和谐之美 黎明即醒 直接接触 你还有什么要告诉我的吗？

做自己的主人 身在心在 上楼 听着博比·麦克菲林的歌声清洗炉灶 我在地球上的真正使命是什么？

安拉罗格山 彼此相连 不伤害 命运 整体性和个别性 每一个和这一个 这是什么？

自我化 生气 猫食的教训 做父母也是一种修习 再谈做父母 禅修中易犯的错误 正念是精神性的吗？

## &lt;&lt;此刻是一枝花&gt;&gt;

## 章节摘录

第一部分 此刻，繁花盛开 何为正念？

正念是佛教古老的一种修行方式，它对我们今天的现实生活具有极其重要的意义。

这种意义与佛教本身无关，和是否成为佛教徒也无关，但是对于拥有清明的心境、生活在与自我和世界的和谐中却至关重要。

这种意义关系到对“我们是谁”的审视，对我们的世界观和我们在世界中所处的地位的质疑，以及培养我们对生命中每个时刻的珍视。

最重要的是，它关系到我们是否能够充分发挥自己的潜能。

佛教认为，通常情况下，我们意识的清醒状态是极其有限并且限制着我们，从很多方面看，与其说是清醒，不如说是梦境的延伸。

禅修把我们在这种习惯性的无意识睡眠状态中唤醒，让我们在生命的过程中能够抵达意识和无意识的所有可能。

圣人、禅师和瑜伽修行者已经在这个领域有系统地探索了千年，他们从中获得的真知也许可以弥补今天西方文化的缺陷。

我们的文化倾向于控制和征服自然，而不是以我们是自然必不可少的一部分为荣。

这些智者的共同经验向我们昭示，如果内省我们作为人的本性，尤其是通过系统的自我观察，仔细地审视我们的精神实质，我们将拥有一个更加满意、和谐和睿智的人生。

他们的共同经验提供了与当前主宰西方思想的唯物主义互为补充的世界观，然而这种世界观既非东方主义亦非神秘主义。

梭罗早在1846年就洞悉到了我们所面临的精神困境，并且用他那饱含热情的笔触描述了这种困境所带来的不幸之果。

正念被称作佛教禅修的核心。

从根本上说，正念是一个极其简单的概念。

它的力量存在于修习和运用中。

正念是以一种用心的、专注于此刻、不加任何判断的特殊方式集中注意力。

这种专注力让我们清楚地感受到眼前的现实，并接受它，让我们清楚地知道生命的画卷是一刻一刻地打开的。

假如我们未曾全身心地沉浸于这些时刻，我们不仅会错过人生中最宝贵的东西，而且不会意识到心灵的嬗变和生命的成长本该是多么的丰富和深邃。

若忽视当下，隐藏于内心深处的恐惧和不安就会驱使我们作出各种无意识的惯性行为，由此各种问题会随之而来。

这些问题日积月累，如果我们对其置若罔闻，最终我们会陷入困境，碌碌无为。

天长日久，我们可能对自己的能力失去信心，不知如何才能获得更大的满足、幸福和健康。

正念提供了一个简单有效的途径，让我们脱离这种困境，回到我们应有的蓬勃生机和熠熠智慧中。

它指引着我们人生的方向，赋予我们生命的质量，决定我们与家人和同事的关系、与世界和宇宙的关系，最根本上，它决定我们作为人和自我的关系。

打开这条路径的秘诀同样奠定了佛教、道教和瑜伽的基石，也散见于爱默生、梭罗和惠特曼的著作中，闪现在印第安人的智慧里。

那就是：珍视现在，感悟此刻，用关爱和敏锐的心灵去呵护眼前的一切，与之建立和谐亲密的关系。

断不能把生命当作一种理所当然的存在。

忽略现在，却沉湎于过去和未来，这种痼习直接导致对我们置身其中错综复杂的人生的无知。

我们不能感知和理解自己的心，不知道心是怎样影响我们的观念和行为。

这种无知限制我们去正确理解做人的意义、我们彼此怎么相连、我们和周围的世界怎么相通。

这些人类的本质性问题，自古以来就是宗教探讨的领域。

但是正念和宗教没什么关系，只是包含了“宗教”这个词的最本质意义，它试图让我们去欣赏生命深



## &lt;&lt;此刻是一枝花&gt;&gt;

层的奥秘，认识万物息息相通的本质。

当我们一心一意地将注意力集中，不为我们的好恶爱憎所困扰，不为我们的常识偏见所迷惑，不为我们的雄心壮志所蒙蔽的时候，新的希望之门洞开，机会降临，我们把自己的心灵从愚妄的桎梏中解脱出来。

我更愿意把正念仅仅看作是明智生活的一种艺术。

你不必成为佛教徒或瑜伽修行者就可以修习。

事实上，如果你懂一点佛教，就会知道最重要的是做好你自己，不要殚精竭虑去成为你已经不是的那个样子。

佛教的本质是发挥你自己最真实最深刻的本性，并让它毫无隐藏地流露出来。

佛教是要唤醒你让你看到事物的本质。

实际上，“佛”的意思就是意识到自己真实本性的人。

因此，正念不会和任何信仰或传统——宗教的或科学的——发生冲突，也不会把任何东西强加给你，更不是一个新的信仰或意识形态。

它仅仅是一种修习方法，通过自察、自问和充满悟性的行动等系统过程，让你充分感受生命。

正念不是冷漠的、分析性的、麻木的。

修持正念要领是：温柔、感谢和滋养。

正念也可以看作是“心念”。

简单但不容易 练习正念也许很简单，但并不一定容易。

正念需要刻苦训练，原因很简单：阻止我们开悟的习惯性愚妄根深蒂固，这种不受意识所控制的力量如此强大，我们必须拥有坚定的信念，好好下工夫，才能清醒地捕捉住生命的每一刻，保持清明的心境。

这种修习虽然不容易，但是从根本上令人满意，因为它让我们感受到生命中很多被习惯性遗忘和丢失的东西。

这也是启蒙思想、解放心灵的修炼。

正念，像一束光照亮我们混沌的头脑，让我们更加清晰地看见并进而更加深刻地理解生活中很多我们无法感受或不愿意正视的事情，比如痛苦、悲伤、愤怒、恐惧，我们总是对其避而远之，把这些感受深埋心底，不敢说出口。

正念不仅帮助我们直面内心深处的这些情愫，也帮助我们去品味那些一闪而过转瞬即逝的美妙感觉，像快乐、幸福、平和。

正念，可以解放我们的心灵，它把我们那些经常陷入的窠臼中解放出来，指引我们以崭新的方式在内心生活，在世界上生存。

正念也赐予我们力量，因为这种专注力为我们开辟了通向蕴藏着创造、才智、想象、澄明、果断、智慧的心灵宝库的路径。

我们往往没有意识到其实我们几乎无时无刻不在思考。

我们的思想就像汹涌的洪流，源源不断地流过我们的头脑，不给我们一丝空隙去体会内心的平静。

而我们也没给自己留下丝毫的空间，哪怕仅仅为了体会一下活着的感觉；相反，整天忙忙碌碌、疲于奔命。

我们的所作所为不是自觉清醒地做事情，而总是被那些从我们头脑中奔流而过的平庸思想无聊冲动所驱使。

我们深陷于这湍急的洪流中，生活被淹没了。

我们被带到了我们可能并不想去的地方，我们甚至不知道自己去向何方。

禅修意味着学会怎么从这思想的急流中脱身，坐在岸边，倾听它的声音，向它学习，用它的活力指引我们而不是被它奴役。

这种过程不会神奇地自发产生，它需要能量。

我们把努力培养“在此刻”的能力叫做“修习”或“禅修”。

停一停 人们认为禅修是一种特殊行为，但是这并不完全准确；禅修本身很简单，我们有时开玩笑说：“什么也别干，就坐在那儿。”

## &lt;&lt;此刻是一枝花&gt;&gt;

”但是禅修也不只是坐那么简单，而是要停下来，感受此刻，那才是禅修的全部。

大多数时候我们都东奔西跑，忙忙碌碌。

你能在生命的旅途中，驻足停留，哪怕片刻吗？

这一刻能成为“此”刻吗？

假如你真的这么做了，一切又会怎样？

想停下手中所做的一切，一个很好的办法就是暂时转入“现在进行时”。

想象你自己是个永恒的旁观者，注视着此刻，不要一心想着要改变它什么。

那么，发生了什么？

你感觉到了什么？

看见了什么？

听见了什么？

在这里，很有意思的是你一停下来，你就存在于此地。

事情变得更简单了。

从某些方面来说，犹如你死了，世界仍在继续。

如果你确实不在这个世界上，你所有的责任和义务都将迅速蒸发，剩余残渣也会因为你的不存在而消失殆尽。

你那独一无二的工作无人能够接替，它们也会死去或者跟随着你从这个世界上一点点消逝。

每个曾经死去的人都是这样，因此你根本不必担心。

倘若这是真的，也许你就无须催促自己立刻再拨一个电话，再读一点东西，再办一件事。

在你仍然活着的时候，在匆匆流逝的时光中，抽出一些时间“故意死亡”，那么你就会还自己一份自由，拥有时间去感悟此时此刻的生命。

在此刻，你虽然“死了”，但实际上你的生命散发出更多的活力。

这就是停顿给我们带来的一切，没有任何消极的东西。

而当你决心前进的时候，这种前进已今非昔比，因为你已经停歇过了。

这种停歇使你的前进变得更加生气勃勃、丰富多彩、清晰明了，帮助你坦然面对你所担忧和欠缺的一切。

停顿引导着我们前进。

此刻即是 美国《纽约客》杂志上曾刊登这样一幅漫画：两个剃度后的僧人身披袈裟，一老一少，肩并肩盘腿坐在地上。

少僧脸上带着几丝疑惑看着老僧，老僧正转身对着少僧说道：“此刻即是。

” 言之有理。

我们做事情时，总希望行必有果，这很自然。

我们期待结果，即使这结果仅仅是一种快乐的感觉。

在我看来，只有禅修不是这样。

禅修是唯一有意识有系统的人类行为，其实质不是要提高自己的，也不是要到达某种境界，而仅仅是意识到你目前的所在。

准确来说，禅修的价值可能就在这里。

也许我们所有人都需要在此生中纯粹为做一件事而做一件事。

但是，把禅修看作一种“行为”不太准确。

把它看作一种“存在”更恰当。

当我们理解了“此刻即是”的含义，我们就能摒弃过去和将来，着眼现在，关心当下，品味现在。

然而，人们总是不能立刻明白这个道理。

他们渴望禅修是为了放松心情、经历一些特别的体验、成为一个更好的人、减轻压力痛苦、打破陈规陋习、变得自由睿智。

所有这些禅修的理由都令人信服，但是如果仅仅因为你在禅修，就期待这些结果发生，那么问题就会接踵而来。

你渴望拥有一份特别的体验，苦苦寻觅发展的迹象，并且终日沉湎其中。

## &lt;&lt;此刻是一枝花&gt;&gt;

如果你不能很快感觉到一些特别的东西，就可能会开始怀疑你所选择的路是否正确，所做的一切是否合适。

对于学习的很多领域来说，这是无可厚非的。

你当然要看到取得的进步，才能持之以恒，继续下去。

但是禅修不是这样。

从禅修的角度来看，每一种情况都很特别，每时每刻都是特别的时刻。

当我们不再期望任何别的事情在此刻发生，我们就迈出了一大步，得以面对当下的一切。

千里之行，始于足下。

假如我们希望取得进步，发展自我，那么我们就只能从目前所处的位置开始前进。

如果我们没有真正了解我们的所在——这种了解直接来源于正念的培养——我们也许只能在原地打转，即使我们满怀期待并且全力以赴。

因此，在禅修中，前进的最好办法就是放弃一切前进的欲望。

掌握刹那 掌握刹那的最好办法是专注，这就是修持正念的要诀。

正念意味着清醒，知道你在干什么。

但是，当我们开始全神贯注于脑子里所想的事情时，我们又很快陷入不由自主的“无明”状态中，陷入自动性的无意识中。

这些意识的丧失是因为我们对此刻的所见所感总是不满，这种强烈的不满激发出我们弃同求异改变现状的欲望。

你可以轻而易举地观察到，我们的大脑已经习惯逃离此刻。

只要专注于任何一个目标，哪怕很短的时间，你就会发现你必须一遍又一遍地提醒自己要清醒，才能培育正念。

为此，我们不断提醒自己去看看、去感受、去生活。

这是如此简单……跨越一片永恒的时光，保持清醒的意识，活在此时、活在此刻。

记住呼吸 记住呼吸呼吸能帮助你专注，像一根锚索，把你紧紧固定在此刻，当你思绪飘飞游荡的时候，给你指明回去的路。

呼吸可以成为我们真正的伙伴，我们清晰地感觉到呼吸，由此知道此刻我们就在这里，无论发生了什么，我们都知晓明白。

呼吸能帮助我们掌握刹那。

然而，不可思议的是，很多人对此一无所知。

毕竟，呼吸一直存在于我们的生命中，就在我们的鼻子下。

你只是偶然才想起我们可能在某一时刻不经意间体会到呼吸的作用。

我们甚至有句话说“我连喘气的时间都没有”，暗示我们时间和呼吸可能以一种有趣的方式连结在一起。

在你的呼吸中培养正念，全身心地融入你的呼吸中，感觉呼吸进入你的身体，然后离开你的身体。

就这样，只是感觉你的呼吸，呼吸着并且知道你在呼吸。

你无须深呼吸或者强迫自己呼吸，无须去感受一些特别的东西，无须怀疑自己是否做对了，也无须思考你的呼吸有何意义。

你只需意识到气息的吸入和呼出，仅此而已。

这种有意识的呼吸练习，每一次不需要很长时间。

只要将注意力集中到当下，顷刻间，呼吸就会把我们带回到此时此刻。

如果你给自己一点时间，通过一次又一次的呼吸，把意识到的每一个时刻连接起来，无限风光就会在前方等着你。

练习，练习，还是练习 不断练习有助于坚持。

当你开始朋友般亲切地对待你的呼吸时，立刻就会发现“无明”无处不在。

你的呼吸告诉你“无明”不仅攻城略地，它本身就是城池，它本身就是你自身的一部分。

它一次又一次地向你表明，要全身心地融入呼吸并不是一件很容易的事情，即使你真的想这么做。

## <<此刻是一枝花>>

世事纷扰，令我们心神迷乱，难以专注。

我们看见自己的心随着时光流逝凌乱不堪，就像一个陈年阁楼，塞满了口袋子和岁月积累下来的各种无用之物。

你只要知道这点就是向正确方向前进了一大步。

练习不是彩排 我们用“练习”这个词来描述对正念的培养，但它并不是我们通常所说的“彩排”，彩排是为了表演或比赛成功而反复进行、精益求精的排练。

修持正念是说在每个时刻使自己充分处于“现在”的状态，没有表演，只有当下。

我们不是为了完善自己，也不是为了达到某种境界，甚至不是为了追逐奇思妙想。

我们不是强迫自己变得客观、平静、放松，当然也不是为了发展自我意识，陷入对自我的迷恋中。

我们仅仅是邀请自己全身心地与“此刻”相融合，竭尽全力，就在此时此地，展示平静镇定、聚精会神、泰然自若的真正含义。

当然，随着坚定不移的努力和持之以恒的练习，平静、镇定、正念都会自然而然地发展深化，你全身心地沉浸在一片宁静中，无需判断，无需反应，只需观察。

感知、悟性，对于平和与快乐的深刻体验，一切都将随之而至。

但是如果说练习就是为了拥有这些体验，或者说这体验越多越好，那就错了。

## <<此刻是一枝花>>

### 媒体关注与评论

禅修是专注的艺术，是倾听心灵的艺术。

禅修不是逃避现实世界。

而是帮助你更充分、更有效、更宁静地享受现实世界。

在《此刻是一枝花》里。

作者提供了通向禅修本质的路径，为入门者和那些希望自己的练习得到深化和扩展的人们提供了实践模本。

——医学博士迪安·奥尼什，《吃得越多，体重越轻》和《抵制心脏病》的作者 理想的禅修不是做出来的，而是活出来的。

《此刻是一枝花》以清明、自然、诗意的方式为通向这种鲜活的精神指明了一条路。

——禅修学会创建人莎伦·萨尔堡 一本为那些从未想过怎么去填补心和灵之间的鸿沟的人而写的书。

一份送给我们所有人的礼物。

——医学博士雷切尔·内奥米·雷门，《公共福利》的作者 未来的历史学家也许会盖棺定论，禅修之引进西方世界是20世纪重大事件之一，卡巴金是一位卓有成效的倡导者。

——罗杰·沃尔什，《萨满教之精神》的作者

## <<此刻是一枝花>>

### 编辑推荐

《此刻是一枝花》是为所有希望每个时刻都丰富多彩的人而写。  
既包括禅修的入门者。  
也包括那些多年的修习者。

<<此刻是一枝花>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>