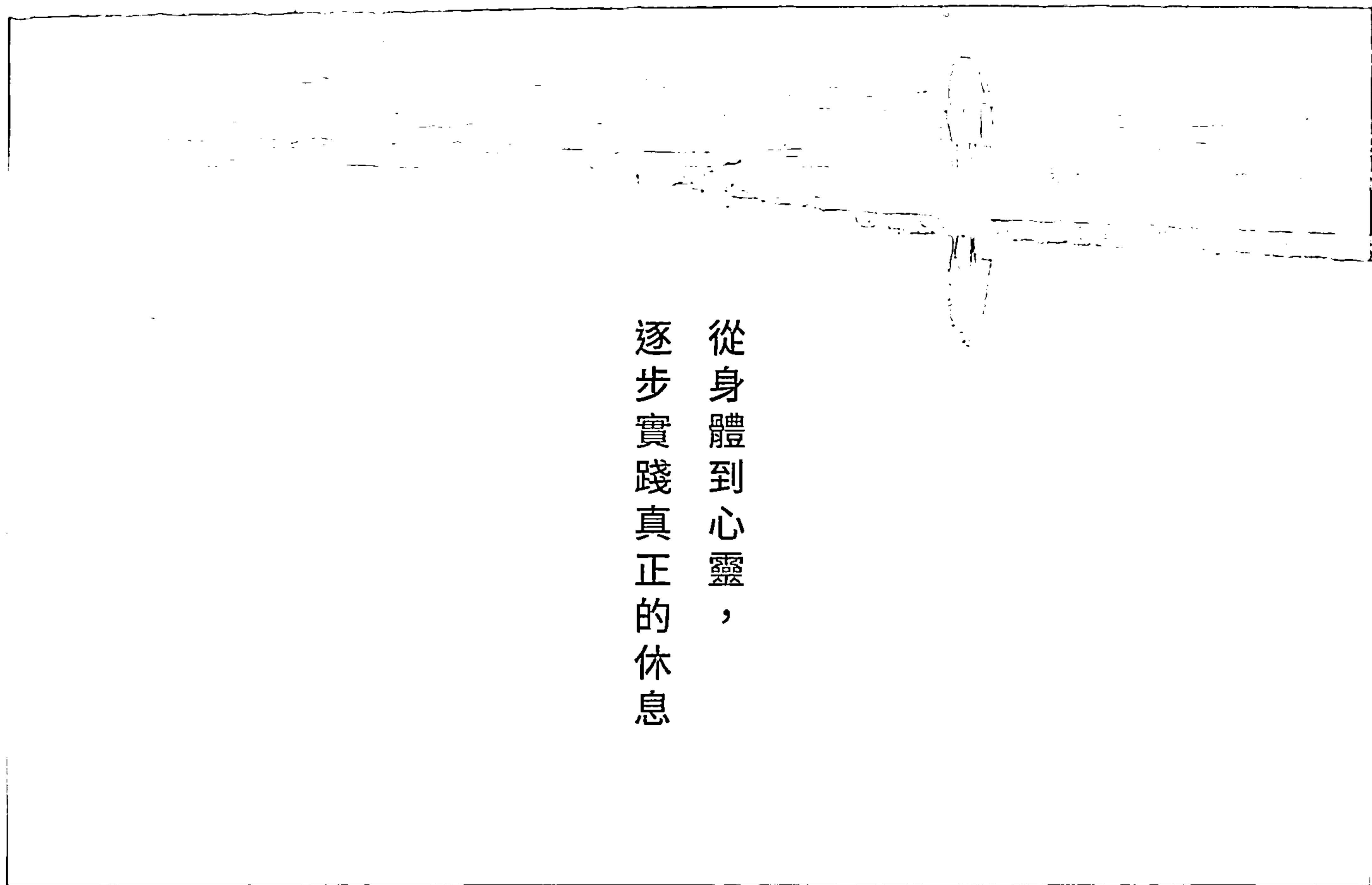


「冥想入門書」決定版

瞬間肯定自我的

# 冥想術



從身體到心靈，  
逐步實踐真正的休息

系列著作日本累銷 100 萬本！

瑜珈界巨匠傾囊相授，

世界龍頭企業、頂尖運動員都採行的「肯定自我冥想術」！

卸下身心的負能量，享受充滿餘裕的全新自我。

↓↓↓

↑↑↑↑

Watanabe Akira

綿本彰

綿本彰

Watamoto Akira

## 前言

最近，你是否覺得累了？

每天工作、滑手機導致大腦疲乏、被繁雜的人際關係搞得心力交瘁，有時候甚至覺得活著好累？

人只要活著，都會感到疲憊。就連植物都會選擇在夜間停止光合作用，好好休息促進生長。

**疲倦是活著的證據。**

不過，很多人的累，或許是「現代人特有的疲勞」。明明是為了幸福而努力工作，卻因為過度忙碌而離幸福越來越遠；明明是相當自由的時代，卻找不到真正想做的事，沒有活著的真實感；許多事都照自己的方式進行，卻因為人際關係受挫而崩潰，在這樣的狀態下，甚至開始覺得活著好痛苦。

有上述狀況的人，現在必須立刻讓腦和心靈獲得休息。

而有助人們好好休息的方法，就是本書的主題「冥想」。

**冥想是將意識專注於當下的瞬間、當下的感覺，不否定自己感受到的事物，接受所有真實的感受。**

如果意識飄往其他非當下的事物上，內心會產生匱乏感，湧現痛苦的感覺。反過來講，專注於當下的事物，接受一切感受，反而能獲得心靈上的充實感，靜下心來。

例如，就算自己充滿負面情緒，也只要接納負面情感，心情就會瞬間變快樂，緩和負面的感受，逐漸肯定自己和身邊的人。

冥想出現於幾千年前，對於甚少有機會接觸大自然、每天慢慢被痛苦啃食而麻痺的現代人，冥想是必要的休息法。最確切的證據就是，在進入二十一世紀的現代，日本和全球各地，都盛行透過冥想和運用冥想方法來進行正念減壓。

在這股熱潮下，很多人開始對冥想產生興趣，嘗試冥想，但也有不少人在試

著進入深度冥想時，陷入「現代人特有的困境」而感到挫折。

進入深度冥想時，現代人容易遭遇到特殊的困境。

這樣的困境，來自於在這個時代，有許多事情都很容易照著我們的想法進行。進行深度冥想時，凡事「皆該順心如意」的感覺越強烈，就會越無法達到冥想的目的，陷入矛盾。

**光靠動力和技術，做不到深度冥想。**生活在現代的我們，逐漸失去接受原始大自然世界的能力，也忘了我們不能只靠自己的力量生存等，現代人必須重新喚醒這些感覺，這是我深入學習冥想後，發掘到的深刻領悟。

本書不僅教你冥想的技巧，還要告訴你深入冥想不可或缺的「思維」和「看待事物的觀點」，讓你避免因為太想加深冥想卻適得其反，而是能體悟冥想的好

處，舒適地生活，維持身心平衡。

重新學習冥想的思維和如何感受當下，每天練習並逐步加深冥想，以身體習得的感覺，將冥想的思維內化成自己的東西，如此循環下去。

希望本書可以幫助大家加深冥想，肯定原本的自己和他人，藉此順利消除大腦和心靈的疲憊，讓你再度「從心感覺到世界的溫暖」和「生命的美好」。

除此，也期待大家能透過冥想，打造強健的心靈，讓自己能充分發揮能力，活出快樂的每一天。

由衷祝福大家。

綿本彰

前言	2
----	---

序章

# 用冥想打造心有餘裕的生活

用冥想打造心有餘裕的生活	12
嘗試感受當下	14
肯定當下感受	16
「清醒地睡著」進入正反兩極的心靈狀態	18
安穩的幸福狀態	20
不必達到心空境界	22

1

# 冥想的基本方法

基本的冥想姿勢	26
冥想姿勢要點	28
上半身的重點在於背肌打直	30
下半身應以最小的力量，立起骨盆	32

手放在不會導致肩膀緊繃的位置	34
調整目光，改造心靈	36
遵循自然呼吸	38
冥想的基本思維	40
找出適合自己的冥想法	42
◦ 體驗自然冥想法	42
◦ 體驗內在自然冥想法	43
◦ 加深具體意象冥想法	44
◦ 情緒標籤化冥想法	45
◦ 動作重複冥想法	46
冥想後張開眼的方式非常重要	48
從調整姿勢到結束冥想的練習法	50
如何讓冥想成為習慣	52
無法達到深度冥想①	54
└ 精神篇 ┘	
無法達到深度冥想②	56
└ 身體篇 ┘	
無法達到深度冥想③	58
└ 行動篇 ┘	
無法達到深度冥想④	60
└ 呼吸篇 ┘	



提升自我肯定力的心靈學習

自我肯定重要性

自我肯定的第一步，肯定自己的情緒

情緒是身體給的

名為不安的「妖氣天線」，是一種能力

「憤怒」是有助情況好轉的能量

「悲傷」是需要協助的訊號

肯定疲憊，就能瞬間消除疲憊

肯定貪念，就能瞬間消除貪念

壓抑會令人石化，令人喪失感覺

從內心療癒自我的方法

擁有放下問題的柔軟度

3

強化肯定他人能力的心靈學習

肯定他人的重要性

肯定自己的「與眾不同」，就能肯定他人

尊重多元的成長背景

肯定他人的第一步，肯定對方的情緒

肯定他人可避免情緒衝突

專注於接納情緒

尊重他人不等於放任問題不管

原諒他人等於原諒自己

擁有讓步的柔軟度

98 100 102 106 108 110 112 116 118

4

接受現狀，面對生活

認同自己現在的位置，你就會快樂

順從自己的「欲望」而活

122 124

認同自己的角色，恪守本分	128
多比較，摸索自己的個性	132
盡心盡力，肯定自己的努力	134
不隨手關燈困擾與禪宗問答	136
觀看實相，人生會快樂嗎？	138
觀看實相，人還會主動嗎？	140
用冥想填補心靈漏水的部分	144
所有事物都有有效期限	146
偶爾也要停下來	148
不干擾流向是冥想的本質	150
ZEN與ZONE	152
第一步是學會肯定自己的情緒	154
結語	156

序章

用冥想打造  
心有餘裕的  
生活

## 用冥想打造心有餘裕的生活

冥想是幾千年前誕生於東洋的自律訓練方法，將意識集中於當下，不否定自己的意識，感受真實的感受。

在文明進步、法律制度完善以前，**我們的祖先們活在極為不合理的困苦環境中，隨時代累積下來的幸福智慧，即濃縮於冥想的方法中。**經歷嚴苛時代的祖先們，透過讓腦部進入深度休息的狀態，消除所有壓力，並以更豁達的態度，面對生活中的人事物。

近年來，隨著科學研究證明歷史悠久的冥想真的有效，不僅Google和Intel等高科技業的龍頭，全球各國的企業都紛紛開始推動冥想課程。並且，美國甚至將冥想引進軍中，越來越多人做瑜珈，帶動全球興起瑜珈風潮。

**冥想的效果非常廣泛，其中最核心的功效就是「提升專注力」。**培養將意識

脫離壓力和負面情緒，集中在未來應該努力的事物上的能量。實際上，目前的研究已經證明，進行冥想達一定期間的人，大腦會產生許多 $\alpha$ 波，有助減輕雜念和壓力，且進行深度冥想時，更會產生能提高記憶力和學習能力的 $\theta$ 波。

除此，**將意識脫離壓力後，「讓腦部達到深層休息的效果」，也是冥想受到注目的要因之一**。尤其近年的研究發現，冥想會抑制腦部內側前額葉皮質和後扣帶腦皮質的活動，讓腦部整體達到深層休息。

如果腦獲得充分休息，就能消除各種煩惱，尤其有助在職場上與同事建立圓融的人際關係，大幅提升自己的工作表現。

如上所述，**冥想是很棒的活動，可以強化人們生活上所需的必要基本機能，提升生活品質，並有助企業提高生產力，讓員工更幸福**。為了讓你更全面了解益處良多的冥想，我想從各種角度來介紹冥想。

## 嘗試感受當下

想專心做手邊的事，腦中卻一直浮現好友令人不悅的email、對重要的人惡言相向，非常後悔、三天後有一場重要的口頭簡報，現在就緊張到胃抽痛……

我們的心總是被過去發生的事情困住，不斷鑽牛角尖，或者為了未來即將發生的事感到焦慮，而無法百分之百專注在當下。

並且，為了一掃內心的混亂和焦慮，恢復清靜，通常會轉而尋求讓人短暫忘卻煩惱的刺激、購物、賭博、電玩、電視劇或暴飲暴食等。

**冥想是清理心中對過去和未來的煩憂，消除貪念，只專注於當下，接受所感受到的感覺。**

如果我們把心放在非當下的事物上，就會陷入空虛而急躁，反過來講，如果將意識專注在當下的事物上，就會感到祥和而滿足。這就是冥想的精髓。

而且，將心靈的意識留在當下，就能掃去所有生活中的煩憂，從內心深處感到寧靜，平穩地休息，從腦部深層消除疲勞，重新獲得生命的能量。

不斷困在過去或還沒發生的事，削弱自己的精神，不但無濟於事，也無法提高效率。而且，這樣反而會形成不必要的負面思考，陷入惡性循環。

相反的，**清理心靈，恢復活力，並以冷靜客觀的觀點看待事物，就能順利解決各種問題。**

對於整天動腦動個不停、壓力沉重的現代人而言，冥想是必要的休息法。本書將於第一章介紹如何練習感受當下。



## 肯定當下感受

冥想是感受當下。不過，冥想並不去批評或否定自己所感覺到的刺激感。冥想是感受當下、肯定當下的感受，感受真實的感覺。

例如，假設你現在不去想過去或未來，只專心聽眼前討人厭的主管對你說教。你內心的怒氣快要爆發，拚命壓抑怒氣，只感受到當下不斷湧現的憤怒。在這樣的狀態下，再怎麼感受當下，都不能稱之為冥想。

冥想是一種不否定當下感覺，接納真實感受的狀態。心保持來者不拒，往者不追，降伏於所有感覺，毫無防備接受的狀態，即為冥想。冥想的狀態，可以讓心遠離煩惱，在心裡的安全空間，舒適地休息。

不過，冥想並非逃避現實的工具。

冥想讓我們的腦和身體處於可以發揮最大效能的狀態，也就是體育界廣為人

知的ZONE神馳狀態。

我會在第4章的〈ZEN與ZONE〉（第152頁）部分介紹神馳狀態，這是很多頂尖運動選手都會體驗到的精神狀態之一，一旦到達這個境界，就能隨心所欲的控制身體，做到最出色的表現。ZONE不是拚命吞忍煩人的事、鞭策身心，而是關注身心，維持在能發揮最佳表現的境界。這樣的精神狀態，正是能稱為冥想的狀態。

為了使腦部保持在這樣的境界，不能一股腦地只想專心，而是必須培養心無的觀點和接納真實感受的思維。並且，透過這個過程，讓自己擁有「自我肯定力」，接納真正的自己。

本書第2章到第4章，都在介紹「培養肯定能力的觀點」。藉由內化這些思考方式，可以加深冥想，而加深冥想則可讓自己習慣冥想思維。

。 。 。 。 。 。 。  
「清醒地睡著」  
進入正反兩極的心靈狀態  
。 。 。 。 。 。 。

「感受當下」與接納當下感受到的「真實內在」。這兩個要素可說是冥想的精髓。簡單來講，冥想就是「清醒地睡著」，我不怕這樣的說法造成誤解。但恐怕日本全國會有很多冥想大師不滿意這樣的說法……

我想表達的意思是，**冥想是一種「腦部可同時處於正反兩極狀態的狀態」**。冥想可產生「專注力」，讓自己不被固定的思維綁住、心不會被過去和未來牽動、煩東煩西，迅速告別這樣的狀態。冥想同時也能使人保持「豁達大度」。兼具這兩種心境的狀態，才是冥想所追求的精神狀態。較平易近人的說法就是……清醒地睡著。

正常來講，越想集中精神，就越會希望「事情照自己的意思發展」，所以除了心智大師，一般人很容易就陷入緊張狀態。另外，心態越「豁達」，「順其自

然」的感覺就越強，而我們又不是神仙，所以很容易就昏昏入睡。

冥想並非「專注與緊張同時存在的狀態」，也不是「豁達與睏意共存的狀態」。而是**專注且豁達隨興，豁達且專注的狀態。同時培育兩種相反的心境，才是冥想的核心理。**

為了降低難度，本書在第1章詳細介紹「姿勢調整」。東洋說「身心如一」，也就是心靈和身體合而為一的思維。**專注狀態表現在脊柱的伸展上，豁達則透過放鬆肩頸來表現。**掌握這個原則，注意冥想的姿勢，就能培養兩極的心境。這也是本書的特色。

這些技巧都整理在第1章的前半部，請仔細調整姿勢，從動作著手，透過肢體深化冥想。

## 安穩的幸福狀態

我想你應該對冥想有一定的概念了，但很多人會因此對冥想產生無聊、枯燥乏味的印象。冥想好像會讓人對所有事物失去興趣，變成沒有喜怒哀樂的人等等……

請放心。**我們透過冥想所體驗到的，並非完全消除所有負向能量的寂靜，而是被幸福包圍的感覺。**

美國威斯康辛大學進行了一項研究，在西藏佛教僧侶的身上裝置感測器，測量僧侶的腦部在冥想時的狀態，結果發現很多僧侶的左側前額葉皮質，活動相當活躍。尤其資深僧侶的活躍指數極高，這個部位的活動，可以增加幸福感，反過來講，就是擺脫負面的思考模式。**最新研究證明，冥想程度越深層，越能增加冥想中的幸福感。**

而且，冥想時，腦部也會分泌多巴胺和血清素這兩種腦內物質。適度增加多巴胺，可以提升幹勁，但分泌過量則會引發亢奮和成癮症。

另外，血清素則可以抑制多巴胺分泌過量，穩定精神、產生幸福感。就像這樣，從腦內物質研究的結果也可看出，冥想是「專注」與「豁達」兩種心境並存的狀態。

也有真實案例可以支持上述的研究結果。我曾經拜訪過溫哥華的貧民區，那裡有一個瑜珈教室，針對周邊的藥物成癮者，提供免費的瑜珈和冥想課程。主辦人愛默生（Emerson）表示，活動持續辦了幾年下來，由於該區的藥物成癮者已經減少，因此政府機關也可以減少對該區的援助金。透過冥想所產生的幸福感，也可幫助藥物成癮者克服成癮症。

冥想絕對不會把你變得沒有感情，像機器人一樣冷冰冰，而是讓你的心充滿溫度和幸福感。

## 不必達到心空境界

冥想是腦袋清醒，專注當下，被動地接受所感覺到的感受。當這個狀態達到深層，最後就能體驗到心空的狀態。這是極致的冥想狀態，屬於無我的境界。

沒有任何負面要素的境界。人在這樣的狀態下，沒有不滿與不足，形成堅固的心靈庇護所。這是內心充滿活力，能夠發揮最大潛能的 ZONE 狀態。「空」即冥想的最高境界。

不過……以達到空的狀態為目的來進行冥想，就算按照第一章的說明調整姿勢，確實閱讀第2章並調整心態，**也很難達到深層冥想或心空的境界。**

很遺憾地，我必須告訴你，心空並不是一朝一夕就能進入的境界，這是非常崇高的境界……

有不少人體認到現實，認為充滿雜念的冥想沒有意義，練習一陣子就放棄

了。在序章的最後，我要對這些人說一句話。

那就是，「沒有失敗的冥想」。

即使無法進入極度深層的冥想，達到心空、就算雜念盤據內心，冥想還是具有很重要的意義。

**一次做完50下伏地挺身，和每做5下就休息一次，疲勞程度完全不同。**

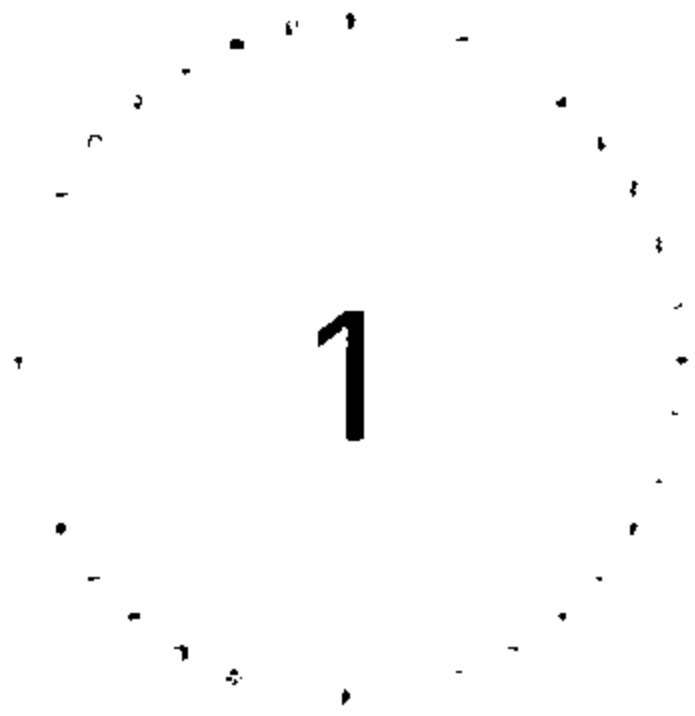
即使無法深化冥想，對於從早到晚不斷思考的大腦而言，就算方式不到位，但些許休息時間都是促進腦部消除疲勞的重要機會。

而且，一點一滴累積大腦的休息時間，逐漸掌握大腦休息的訣竅，會讓休息時間變得更有效率。

除此，更重要的是冥想時體驗到的感覺，有助於肯定自我。第2章之後將介紹如何認同自己的情緒，冥想可以幫助你重新認識自己，學習活在當下。

學會活在當下後，你會習慣接納當下內心的真實感受，深化冥想程度，而這





冥 想 的  
基 本 方 法

## 基本的冥想姿勢

那麼，讓我們趕快進入冥想課程。

冥想的魅力很多，而**隨時、隨地、任何人都能做**，是其中最大的優勢。

冥想不一定要「坐在地板，以複雜的方式盤腿」。這或許是最穩定的冥想姿勢，但冥想應該是在電車上、髖關節僵硬、膝蓋不好的人都能做的活動。

因此，第一堂冥想課程，就是介紹各種進行冥想的姿勢。

# 〈冥想的姿勢〉



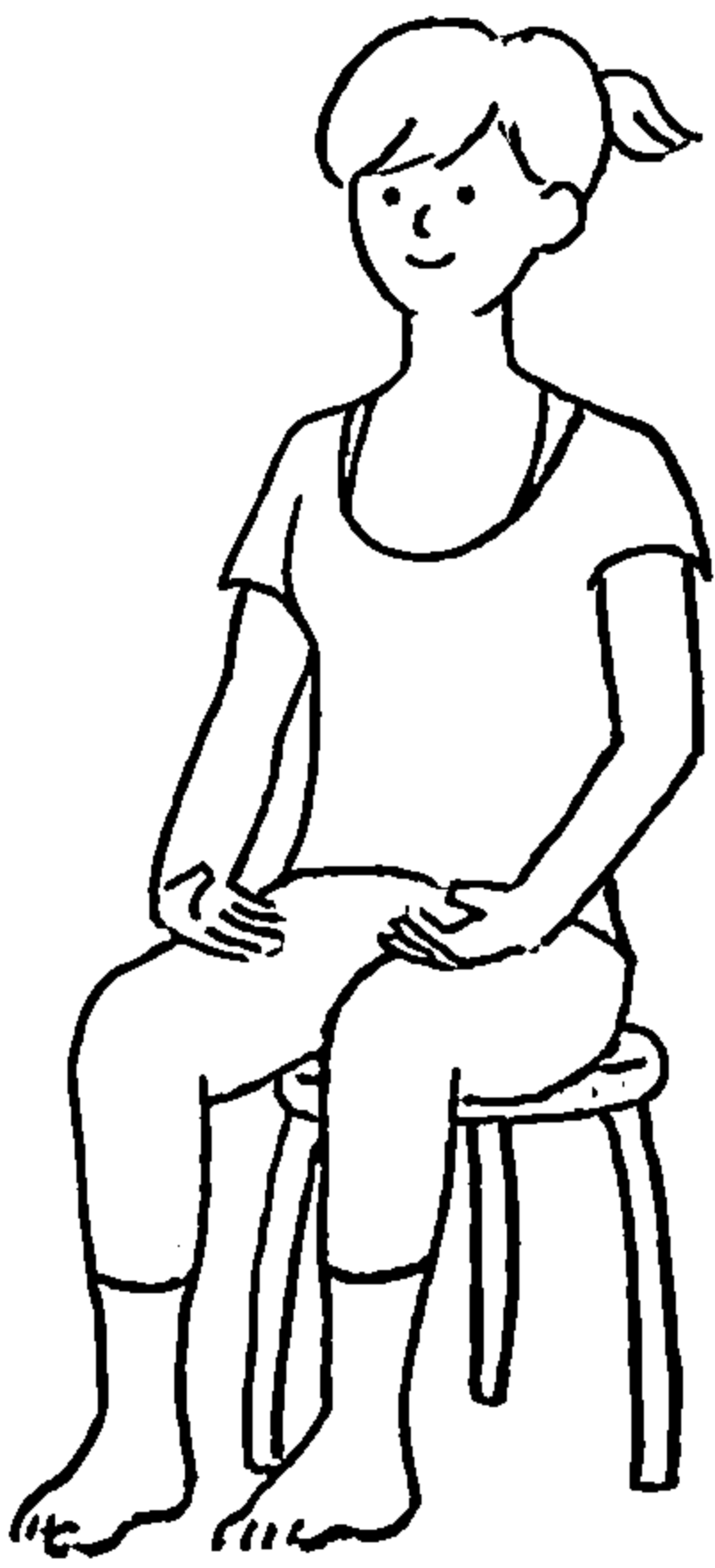
## 蓮花坐式

將左右腿各自擺放在大腿根部的坐姿。下半身較穩，脊柱也較容易維持挺直，但膝蓋痛和腿麻容易妨礙冥想進行。



## 盤腿

舒適盤腿的坐姿。坐姿輕鬆，也不必擔心睡著會發生危險。不過長時間維持這個姿勢，腿容易麻。



## 椅子

這是淺坐在椅子或床邊的姿勢。除了每個人都能輕鬆做到之外，也是下半身最穩定的姿勢，但不小心睡著的話，也比較危險。

## 仰躺

所有人都做得到的姿勢。由於容易產生睏意，所以這個姿勢其實不適合初學者。

## 站立

在通勤中等場合也可冥想。但要避開危險場所，擔心睡著的話，也要避免站姿。

## 冥想姿勢要點

上一頁介紹了各種冥想的姿勢，不過調整冥想姿勢時，最重要其實並非盤腿的方式，坐姿或站姿皆無妨，而是怎麼挺直脊柱。我在序章也提過，**脊柱的挺直方式對於冥想初學者而言尤其重要，是能否加深冥想的最大關鍵。**

東洋說的「身心如一」，是一種心靈與身體合而為一的思維。其中，心靈的狀態會如實地呈現在脊柱上，只要觀察脊柱的狀態，就可了解一個人的心理狀態，這麼說一點都不為過。

而挺直脊柱的要點在於，**以最小的力量順暢地伸展脊柱。**

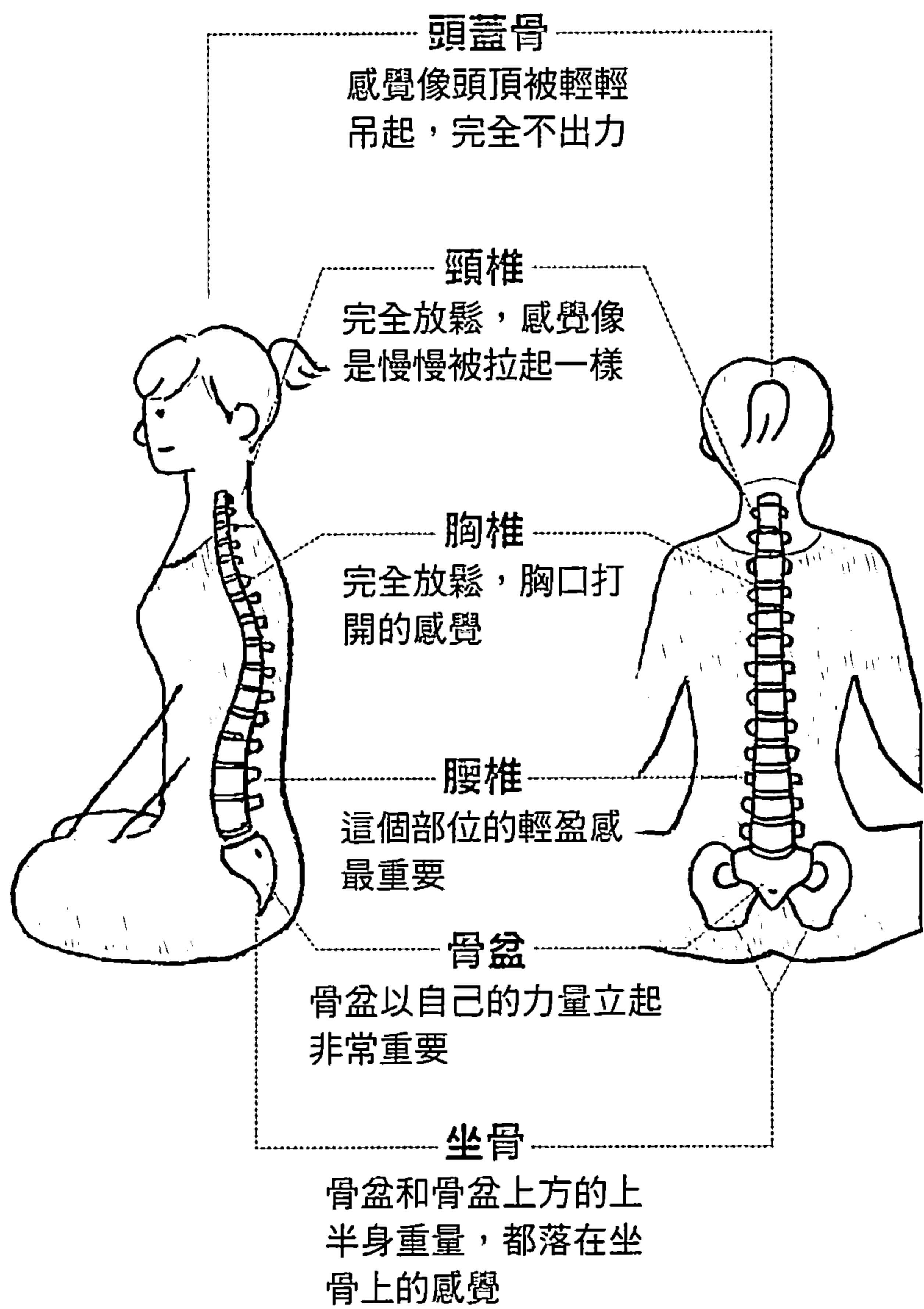
冥想是使「專注」與「豁達」兩種心境並存的狀態。其中，**專注與脊柱的伸展方密切相關，而豁達則直接展現在頸部和肩膀的放鬆上。**

接下來介紹的，是冥想姿勢所必備的各身體部位的具體擺放方式，實際進行

。 。 。 。 。 。

〈如何運用身體，調整理想的姿勢〉

冥想時，敬請參考。如果冥想姿勢不太自然，請先參考第30（35頁）調整身體的協調度。



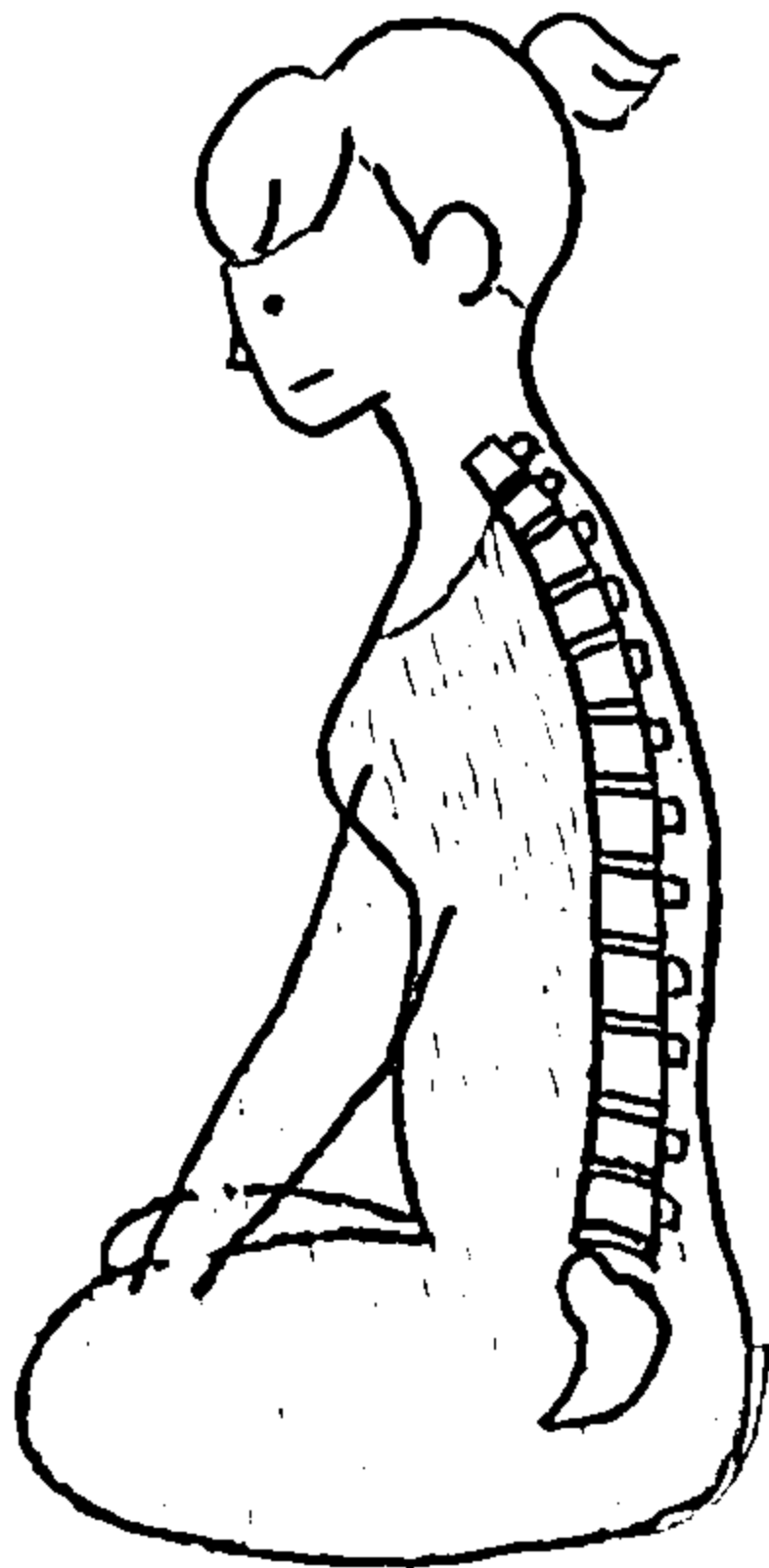
## 上半身的重點 在於背肌打直

按照上一頁介紹的「如何運用身體，調整理想的姿勢」，實際調整冥想姿勢。姿勢不到位的話，會影響後來的呼吸，導致無法達到深層冥想，因此請盡量仔細調整。

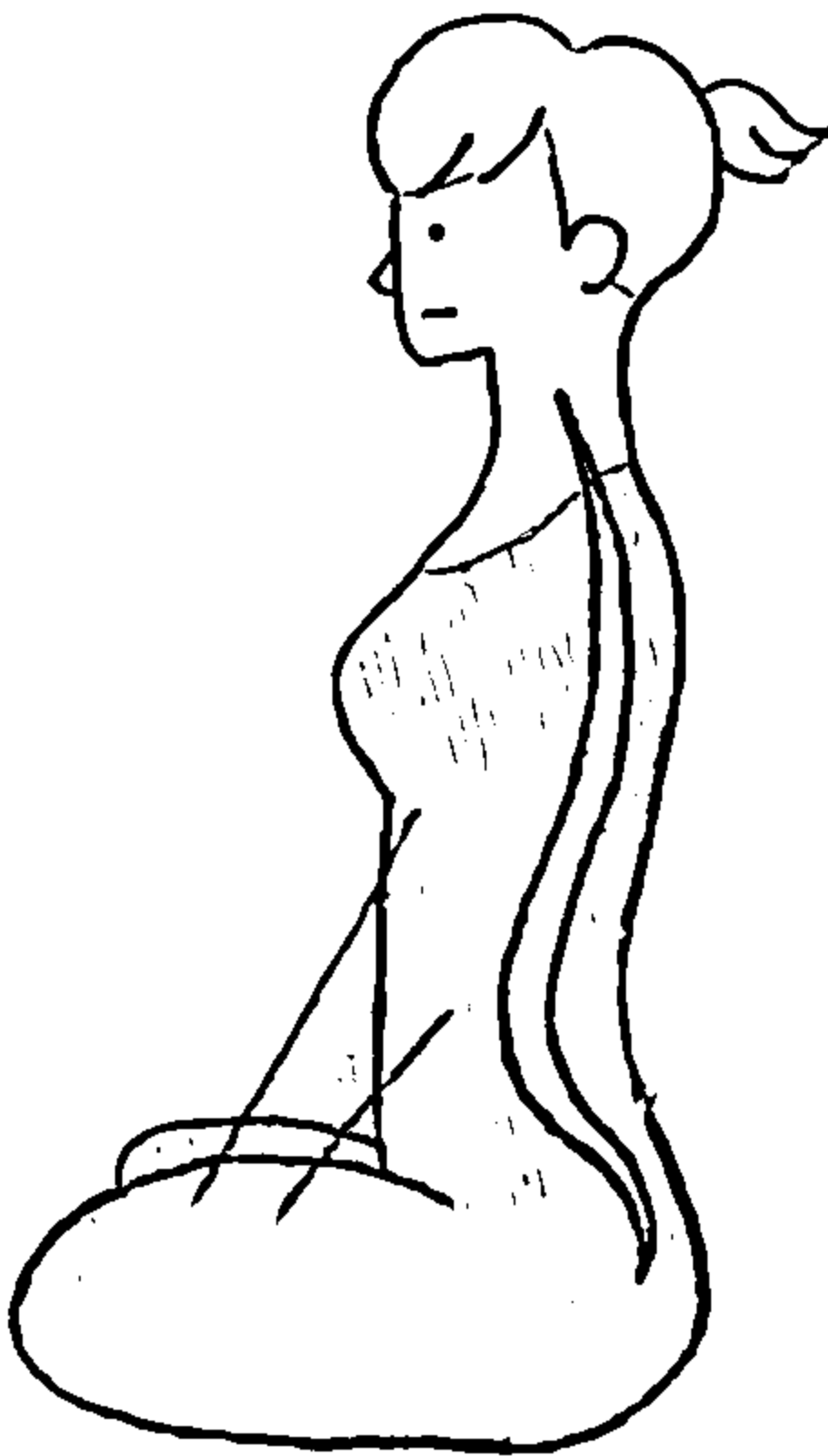
**實際調整姿勢時，首先應注意作為脊柱底座的骨盆。以最小的力氣立起骨盆，可以改變姿勢甚至冥想的品質。**

出現左頁兩種不良姿勢的話，不妨改坐在椅子上，或在臀部下方放軟墊，淺坐在墊子上，找出以最小力量輕鬆地挺立骨盆的姿勢。

〈容易出現的不良姿勢〉



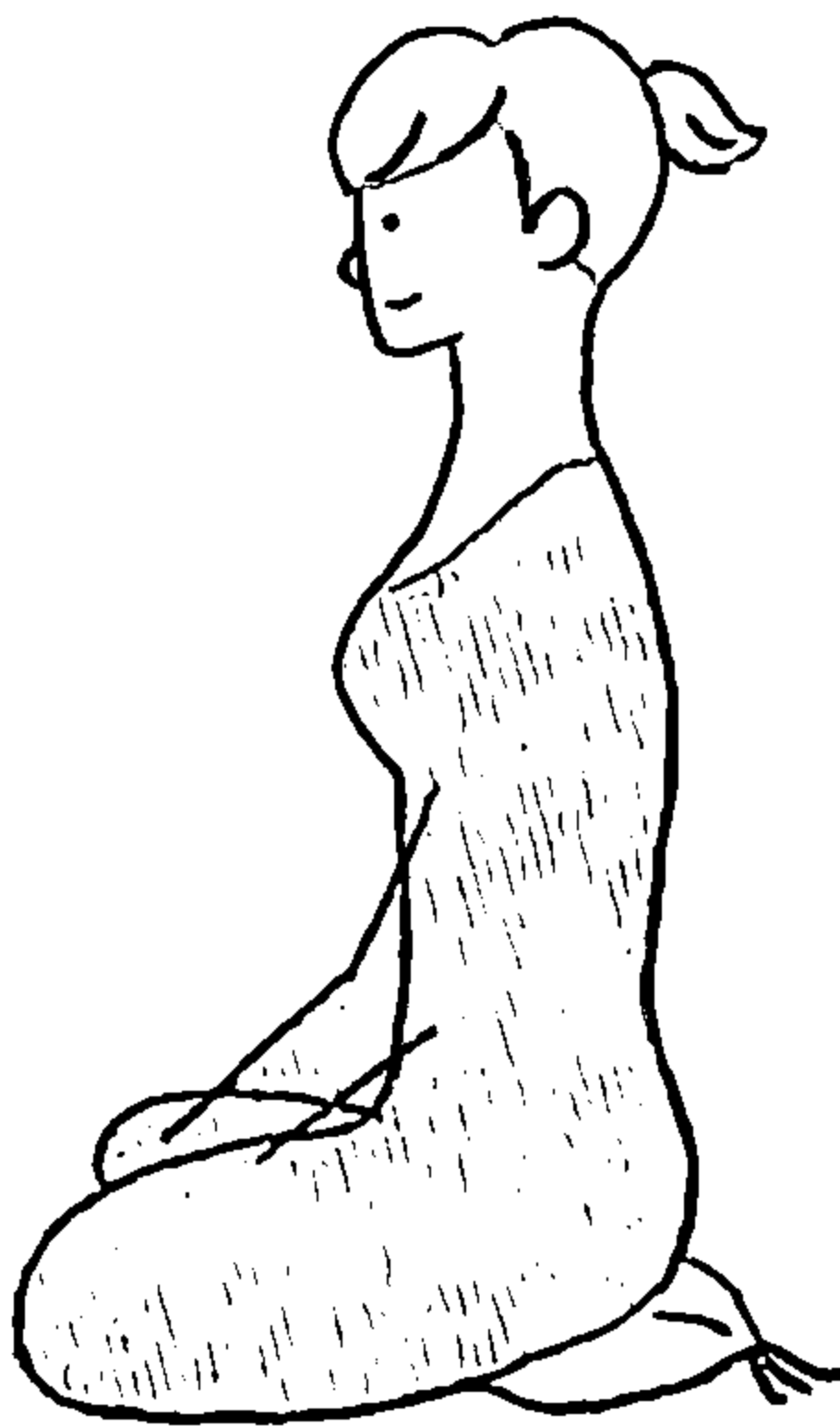
**①骨盆向後倒**  
這是注意力不足的狀態。這樣的狀態最後只會產生瞋意



**②用力挺起骨盆**  
出力的專注狀態。以這個姿勢冥想，很難進入自然的狀態



想要解決這些問題……



**在臀部下方墊軟墊，  
立起骨盆**  
淺坐在軟墊上，讓骨盆輕鬆挺立。

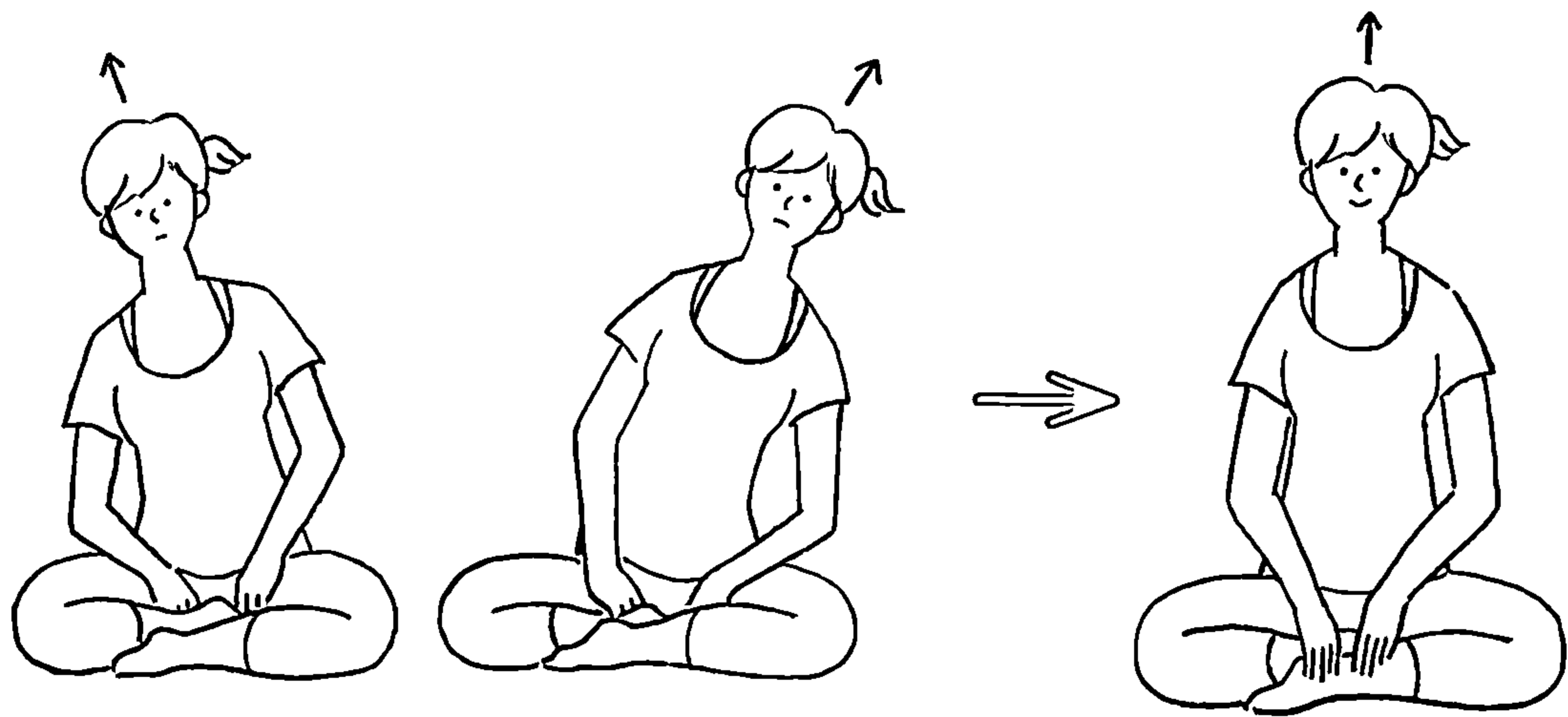
## 下半身應以最小的力量， 立起骨盆

骨盆穩定，就能以最小的力氣挺直脊柱。輕輕伸展腰部，想像有一條線拉著頭頂，放掉肩膀和手臂的力量。

不過，如果伸展方向不對，上半身就會產生多餘的力量，而無法完全放鬆，**因此請前後左右緩緩搖擺，感受脊柱的平衡，找出最不出力的姿勢。**順利調整好姿勢後，就能體會到上半身重量落在左右坐骨上的感覺。並且，能感受到脊柱自行挺立，本身不必出任何力量，就像一根立起的火柴棒。

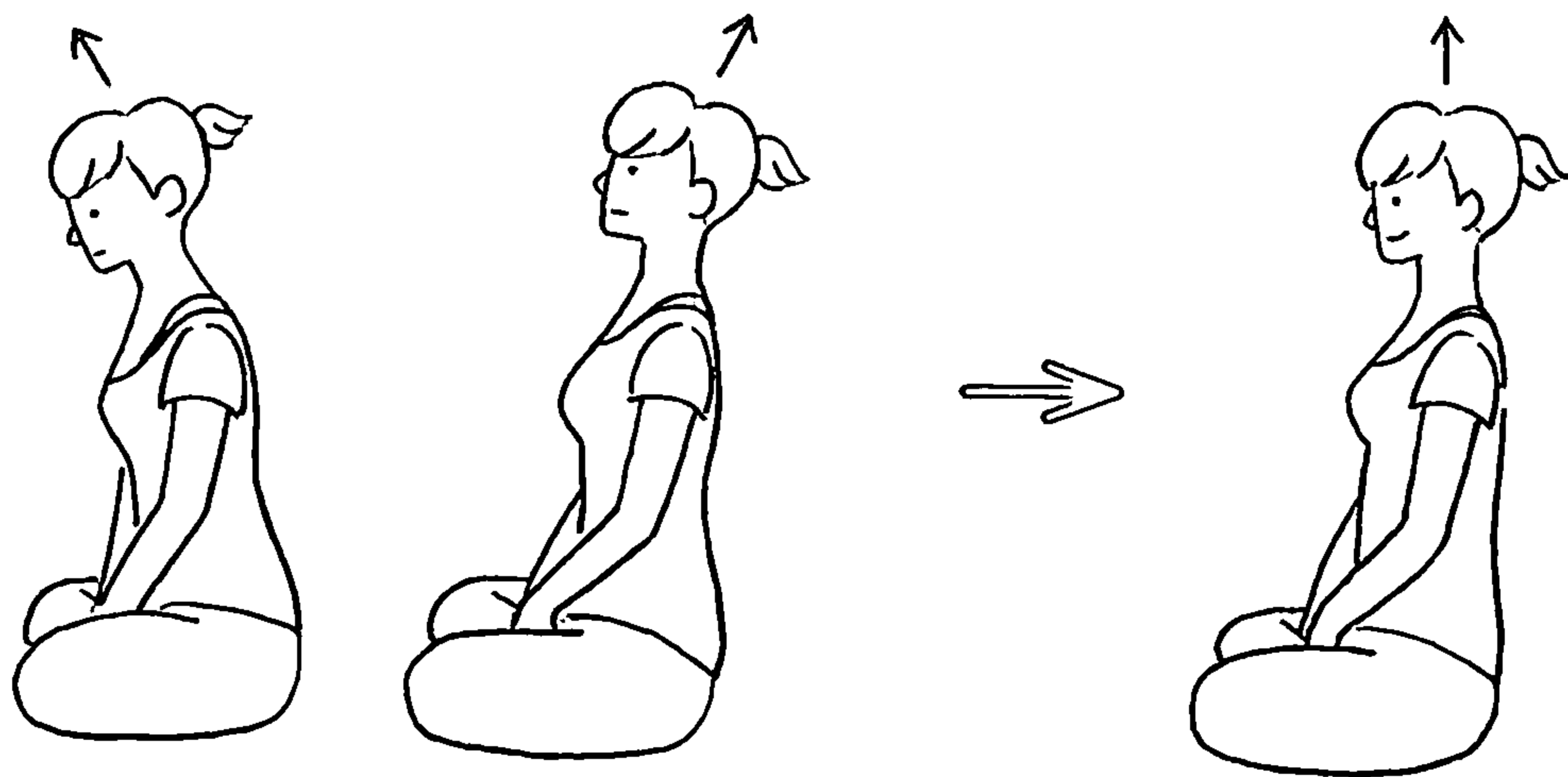


# 〈感受脊柱的平衡〉



## 左右搖擺

想像有一條線拉著頭頂，緩緩左右晃動身體，找出身體的軸心後，維持這個姿勢



## 前後搖擺

想像有一條線拉著頭頂，緩緩前後晃動身體，找出骨盆和脊柱可以自行挺立的姿勢。維持這個姿勢，往前移動，將體重落在腿上，感受穩定性和不出力的感覺

## 手放在不會導致肩膀緊繃的位置

學會不出力，輕輕伸展脊柱之後，就要來調整手的擺放位置。

**左右手放在不會導致肩膀緊繃的位置，非常重要。**一般會將手放在膝蓋、大腿或腹部前方附近。手放得太遠或往左右垂下，會造成肩膀產生些許緊繃。擺放位置差異，會妨礙胸部擴展或呼吸不順暢，所以請配合自己的身體狀況，找出最舒適的位置。

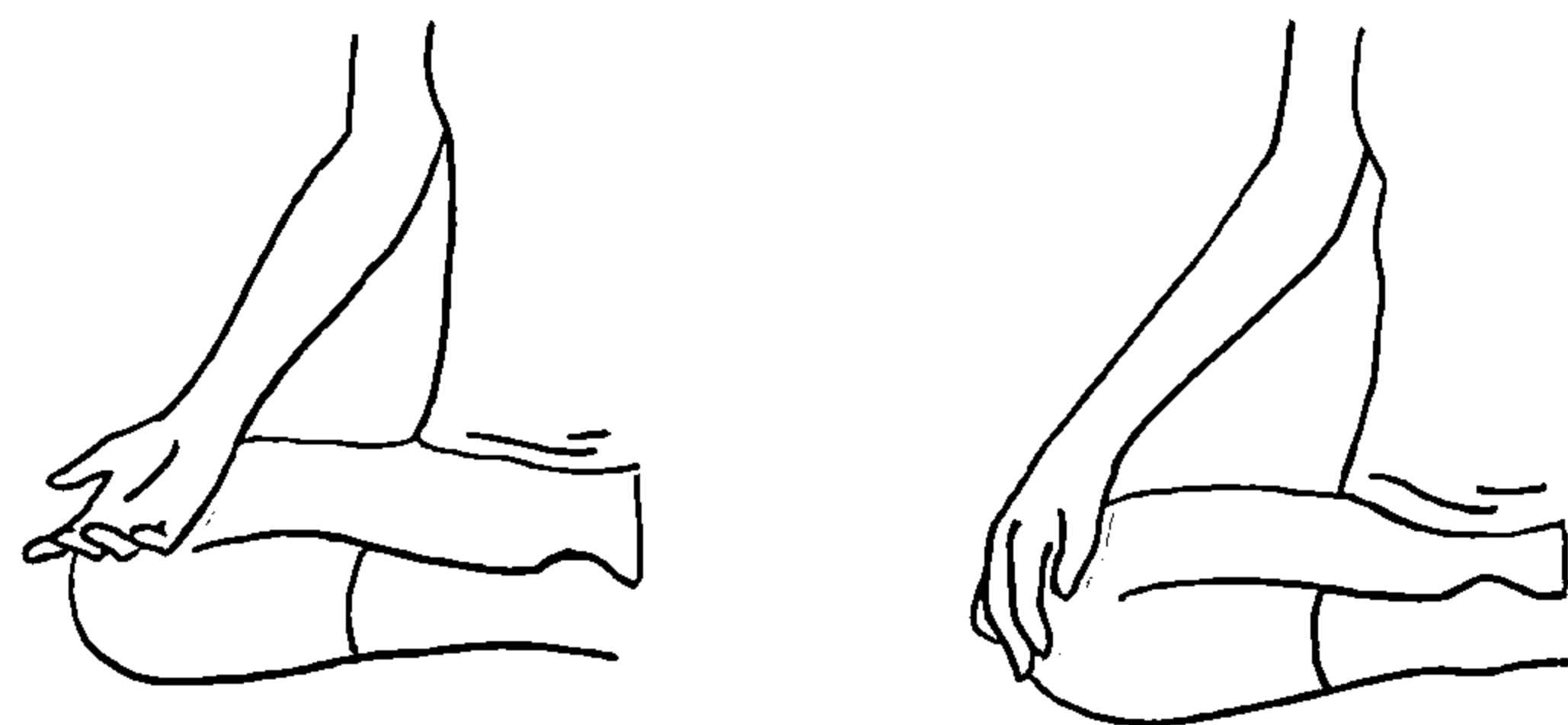
確定手部位置後，接著是手的方向和狀態。手掌朝上，可以讓心情明朗開放；手掌朝下則能產生沉穩和平靜感。除此，手交疊放在腹部前方，能培養下腹深處的穩定感；拇指和食指圍成圈，較容易提升專注力。可依照個人喜好、直覺或當天的心情，改變手的擺放方式，不必過度拘泥。

〈手的位置〉



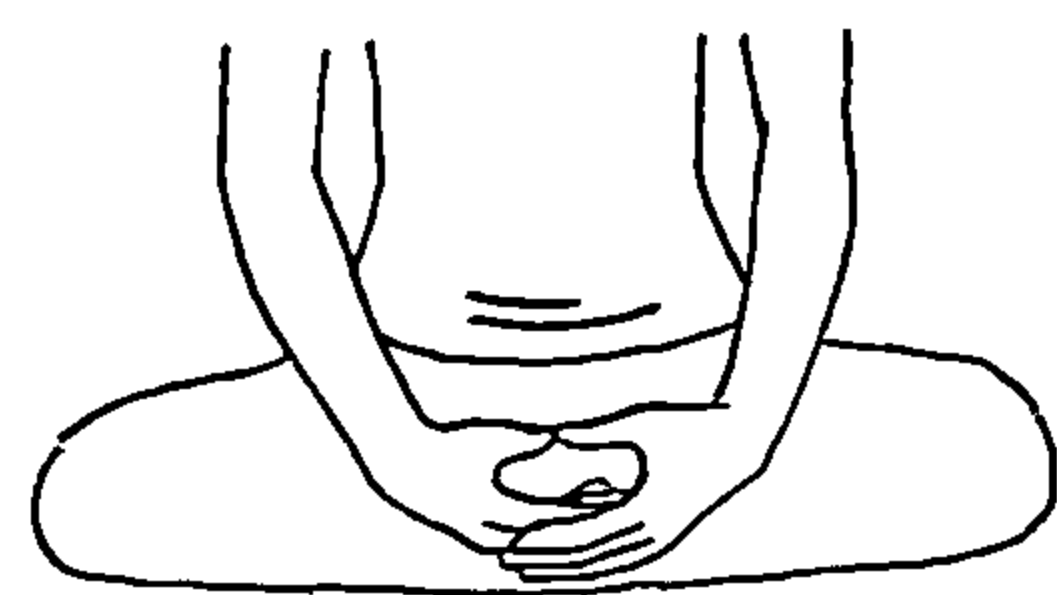
一般會將手放在膝蓋或大腿上方

〈手掌方向〉



手部放鬆，手掌朝上或朝下，都是適合初學者的方式

〈各種手部擺放姿勢〉



可培養細膩的專注力



較容易意識到下腹深處



能感受到下腹的穩定感

## 調整目光，改造心靈

眼睛是靈魂之窗，眼睛能如實展現心靈的狀態，反過來說，只要調整好眼睛的狀態，就能集中精神，放鬆心情。眼睛的狀態有張眼、半張眼、闔眼三種選擇，讓我們來認識個別的特色和要點。

### 張眼

凝視蠟燭火焰、風景等，利用視覺集中精神的冥想，是以張眼的方式進行。在保持視野開闊，視線範圍寬廣的狀態中，聚焦於其中一個部分，放鬆眼部。在眼睛被動地接收光線的狀態下，不要讓眼神渙散，而是炯炯有神地看著喜歡的人事。眼睛疲勞的時候，可閉眼或眨眼。

### 半張眼

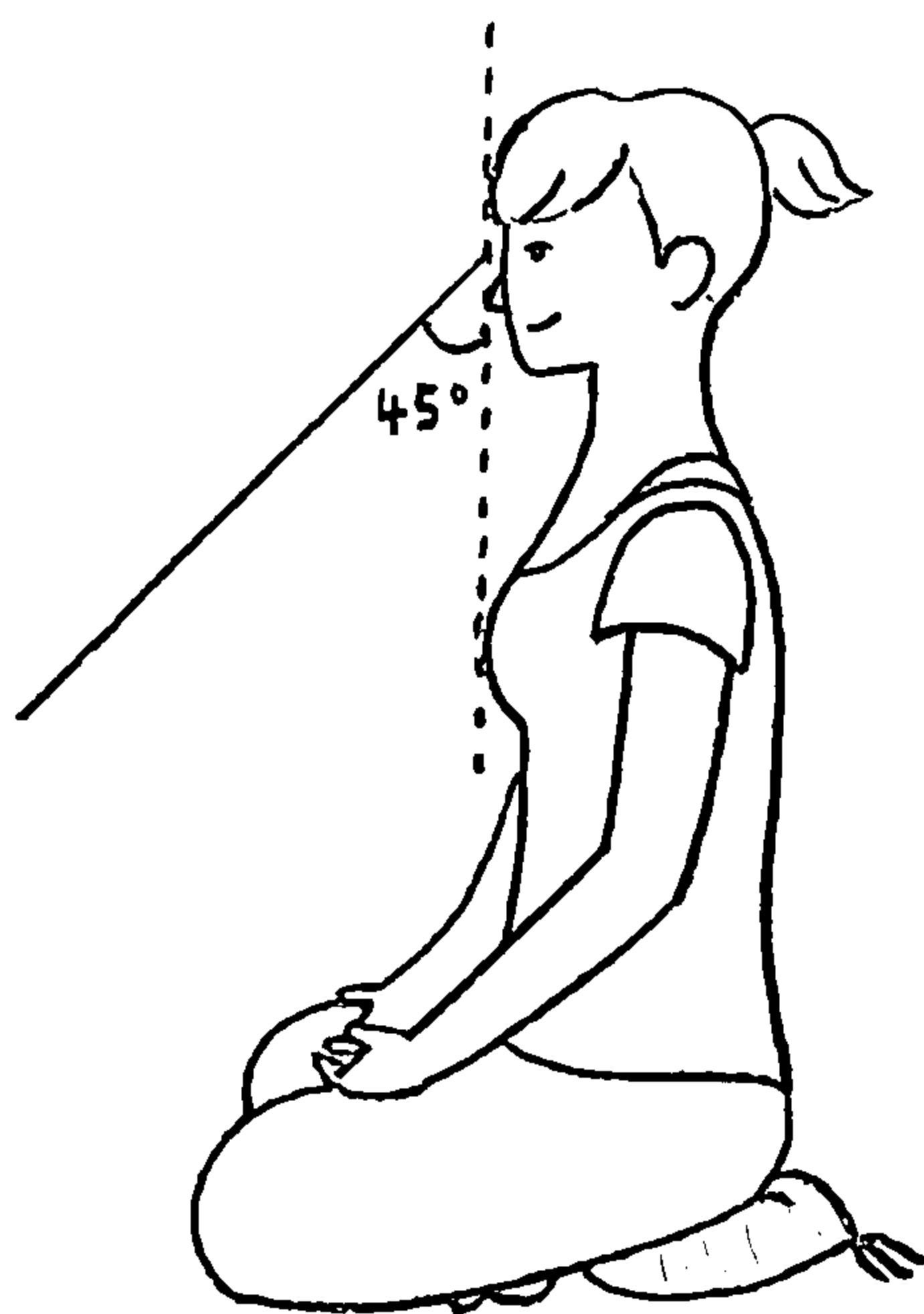
眼睛和眼皮不出力、放鬆，眼睛張開一半，視線落在斜下方45度處。如果有

自己覺得更舒適的角度，也可以把視線轉向這些地方。不要聚焦於特定物體，將意識轉移到視覺以外的感受上。建議閉眼容易睡著的人，可以採半張眼，這是修禪打坐時的眼睛狀態。

## 闔眼

這是進行冥想時，最常用的眼睛狀態，張開眼睛容易有雜念、眼睛喜歡看東看西的人，推薦採用這個方式。輕輕閉眼、放鬆，將意識轉移到視覺以外的感官。

閉上眼容易睡著的話，不妨以半張眼的方式進行，有助加深冥想，多試試各種方法。



## 遵循自然呼吸

學會冥想的基本姿勢、脊柱的伸展方式、手的擺放及眼睛的狀態之後，接著就要留意呼吸。**我建議冥想初學者學習自然呼吸。**

就像脊柱和眼睛一樣，呼吸與心靈狀態也有緊密的關係。由於冥想是接受真實感受的狀態，因此冥想時的呼吸是舒適的呼吸，也就是說，自然呼吸是最理想的呼吸法。

不必刻意進行腹式或胸式呼吸、一吸二吐或計算呼吸等，只要尊重體內的自然節奏，自由呼吸即可。除此，也不像睡眠中一樣，完全不在意呼吸律動，而是清醒著睡著，意思是，**不要強迫、控制體內的自然呼吸，只要觀照即可。**

覺得這類呼吸很難的話，請參考第60（61頁）的各種呼吸法，消除呼吸時的緊

張，引導自己學習如何舒適地呼吸。

## 〈自然呼吸法〉

### ① 進入舒適的呼吸

調整好冥想姿勢後，想像漂亮的自然景觀、清新的空氣或香氣等，營造能進入舒適呼吸的狀態。

也可以前往景觀美、空氣新鮮的地方，讓自己實際置身於美好的環境中進行冥想，就不用靠想像。

### ② 體驗自然呼吸

覺得呼吸變舒適的時候，即可停止想像，將新鮮的空氣吸入肺部、深深吸氣的暢快感、延長吐氣的沉穩感、維持吸氣時腹部鼓起，吐氣時內縮的平順韻律等，在舒服的狀態下重複上述步驟，體驗自然的呼吸。不必刻意深呼吸。

## 冥想的基本思維

調整好姿勢、進入舒適的自然呼吸後，即可開始冥想，但冥想到底要做些什麼？讓我們再來回顧一次序章中提過的冥想基本事項。

### 將意識放在當下

坐骨觸碰地面的感覺、緩慢呼吸的感覺、下腹和肋骨隨著呼吸變化的感覺等，將意識放在當下的感覺上。**意識集中的對象不拘。除了同一處之外，也可以將意識聚焦於下半身或任意變換目標。**強調「將意識轉向當下」的是正念冥想。

### 觀照當下

將意識聚焦於當下的感覺之後，**不要企圖改變或消除自己的感受，而是無防備地接受。**不要討厭、迴避任何感覺，也別試著避免自己受傷，只要發自內心接



納所有感覺。

即使你的意識轉向未來或過去，或在潛意識中產生抗拒，也不要急著否定，有所自覺後，就只是感受當下的感覺。接納當下的感受和變化。自然串連起所有感覺的，是禪的冥想。

### 不必以心空為目標

冥想深化後，心靈會接近空的狀態。所以，不必刻意以此為目標。所有義務、目標都不存在、停止監控冥想流程是否順利、莫急莫慌，當下只須完全放鬆。

注意這3點，就算做不到也不必自責，有所自覺後，讓腦部好好休息即可。冥想的根基，就在於重複上述流程。

## 找出適合自己的冥想法

即使遵照冥想基本方針進行，例如，將意識集中在腹部的感覺、只感受腹部，被工作盤據的大腦還是難以得到休憩。心靈脆弱的我們，需要一盞明燈，引導我們進入冥想。

**輔助大腦休息的小招數。**這些技巧即稱為**冥想法**。這裡我們要將具代表性的冥想法粗略分類並介紹。不過，**接下來要介紹的所有冥想法，都只能帶領你到某個程度的冥想**。由於冥想是真實地感受當下，所以一旦試著控制局勢，就不是冥想。放開掌控的意念，才能讓腦和心靈獲得充分的休憩。

### 體驗自然冥想法

觀看實相是冥想的本質。換句話說，即極致的自在。所以，**將意識轉向自然**

或令人感覺自然的事物上，是練習觀看實相的最有效方法。

雖然最理想的方式是接觸真正的大自然，不過在戶外冥想難免不能安心自在，因此播放影片或CD也不錯的選擇。

### 【進行方式】

①調整冥想姿勢，進入自然呼吸。

②使用五種感官的任何一種，單純地領受自然。

感受大自然譜出的節奏、舒服的感官刺激，不要企圖改變一切感受，放任自己隨之流動，用心隨興地感受大自然的變化。

- 聽覺：鳥鳴聲、波浪和溪流聲、樹木搖晃、播放CD，聆聽自然之聲
- 視覺：自然景色、雲狀變化、海浪、河川水流、蠟燭
- 觸覺：微風徐徐吹來的感覺

### ◎體驗內在自然冥想法

將意識聚焦在全身或局部的冥想法。由於不必拘泥於場所，可以打造內心的

祥和狀態，逐漸學習接受所有感覺，所以目前有很多冥想法都屬於這一類型。

但是，也因為容易產生控制欲念，所以建議無法消除緊張和雜念的人，可以從「體驗自然冥想法」開始練習。

### 【進行方式】

- ①調整冥想姿勢，進入自然呼吸。
- ②選擇身體的感覺之一，單純地感受。

不要企圖控制情況，以觀照內心真實模樣的心態，單純地感受。避免讓意志駕馭自己，打開心胸體驗皮膚深處的各種變化或大自然的流動。

- 呼吸：氣息的流動、空氣通過喉嚨的溫度、肺部的起伏
- 伴隨呼吸而來的變化：骨盆、下腹、肋骨的變動
- 其他：坐骨觸碰地面、手指的觸感、體溫、頭內部的感覺

### 加深具體意象冥想法

很多冥想法都會運用想像力。雖然想像本身與觀照內心的冥想法本質相反，

但藉由想像的力量，可以讓呼吸變緩慢柔和、穩定情緒並使心胸闊達，因此**非常推薦作為冥想的前導步驟**。

### 【進行方式】

①調整冥想姿勢，進行自然呼吸，想像能加深冥想的事物。

想像此生看過最美的景色、空氣中飄盪的清新空氣、最喜歡的香氣、莊嚴神聖的場所、尊敬的人或治癒百病的仙丹等。最好想像一些可以使頭腦變清晰，讓心靈變闊達，將煩憂拋諸腦後、不會引發欲望的事物。重點在於想像越細膩越好。

②從想像逐漸開始體悟感受。轉換至體驗內在自然的冥想法，感受體內的舒暢感、緩慢且加深的呼吸等，將意識轉移至當下、皮膚內部的變化，單純隨興的感受一切。

### 情緒標籤化冥想法

將內心當下的感覺，在心裡以文字敘述出來，是佛教的冥想技巧，經常運用

在正念冥想中。

冥想最重要的是體驗當下。因此，不必非要專注於單一事物。這個技巧可以用來處理雜念，請一定要試著練習，體驗其所帶來的愉悅。

### 【進行方式】

①調整冥想姿勢，進入自然呼吸。

②將自己意識到的大自然或體內的感受和變化，在心裡以文字敘述出來。

例如，感覺到「下腹」時，在心裡想下腹、下腹、下腹，將當下的意識化成語言，如果注意力轉移到其他地方，則在心裡默念下腹、下腹、下腹、外界聲音、外界聲音、下腹、背部（搔癢）、下腹，就像在實況轉播自己意識到的事物。最重要的是，不要否定任何事物。出現雜念，感覺雜念並在心裡說「雜念」，然後再重新將意識集中於下腹等，持續進行情緒標籤化。

### ◎動作重複冥想法

這個冥想法已滲透至日本的各種傳統藝能等領域，是重複進行相同動作並進

行冥想的技巧。沖泡抹茶、插花、射箭。持續反覆一樣的動作，讓身體習慣這個動作，**每一天都不斷重複，最後自然就能從自身內部，觀照這個動作。**

瑜珈的姿勢練習，也具有這個深層意義。只記住動作，照要領擺動姿勢，稱不上是冥想，所以接下來要介紹幾個連結呼吸的簡單動作，讓你更能輕鬆達到「單純觀照」的境界。

### 【進行方式】

①調整冥想姿勢，進入自然呼吸。

②吸氣時，也就是肺部鼓起時，手臂往左右打開；吐氣時，也就是肺部體積縮小時，放鬆手臂、垂下。

③配合自己的呼吸節奏，持續做這個動作。

盡量放鬆肌肉，像隨風飄揚的羽毛一樣，讓身體活動融入呼吸，持續數分鐘、十幾分鐘，觀照自己的動作。

## 冥想後張開眼的方式非常重要

如果只是5分鐘左右的冥想，不必太拘泥張開眼的方式，但長達15分鐘以上的話，結束冥想的方法和張開眼的方式就變得非常重要。由於達到深層冥想時，身心都會變得非常細膩，因此緩緩給予刺激、慢慢睜開眼很重要。所以，我要在這裡介紹從冥想中睜開眼睛的基本方法。請在參考後，找出最適合自己的方法。除此，冥想時如果有設定鬧鐘，請一定要把音量調到最小。

### ①反覆深呼吸

結束冥想時，請先緩緩進行5次深呼吸。不要立刻活動身體，以冥想後獲得的豁達心胸，感受舒適呼吸和清新的肺部。



## ② 緩緩活動手指

接著，開始慢慢地活動身體。手掌張開、握成拳狀，轉動手腕，確實重拾手部感覺。

## ③ 慢慢張開眼

透過呼吸和活動手指給予腦部少量刺激後，慢慢睜開眼睛。冥想地點光線明亮的話，光線會過度刺眼，因此請務必放慢速度。

## ④ 緩緩活動身體

眼睛睜開後，慢慢活動手臂和腿，包括手肘、肩膀、腳趾、腳踝及膝蓋等部位，恢復全身的感覺。感覺腿部麻痛的話，可以稍微按摩一下。如果有其他不舒服的地方，也可以進行緩慢的伸展，刺激身體。

## ⑤ 重新回到日常生活

頭腦變清晰、身體恢復感覺後，慢慢起身，回到日常生活。由於身體尚未完全甦醒，突如其來的動作會造成危險，因此請一定要放慢動作。

## 從調整姿勢 到結束冥想的練習法

前面已介紹冥想的基本知識，為了讓你習慣整套的冥想練習，我將實際進行冥想練習時的方式，重新整理一遍。

### ① 設定鬧鐘

使用可調整音量的鬧鐘，將音量調到最小並設定時間。剛開始冥想時，設定3分鐘即可，習慣以後則以20分鐘為標準。不建議使用無法調音量的鬧鐘。手機內建的鬧鐘也很好用。請準備可以調音量的鬧鐘。

### ② 調整姿勢和呼吸

請參考第28～37頁，調整基本姿勢、手部擺放位置及眼睛的狀態，再照第38～39頁的方式，調整呼吸。

### ③開始冥想

從第42～47頁的冥想法中，選出適合自己的方式，學會如何進行。不知道怎麼選的話，建議採用適合初學者的一加深具體意象冥想法」。

啟動鬧鐘，照冥想法的步驟進行冥想。

### ④結束冥想

鬧鐘響起時，依照第48～49頁的「冥想後張開眼的方式非常重要」所介紹的方式，緩緩活動身體，恢復身體感覺並回到正常的生活。

以上步驟為完整的冥想流程，請讓冥想成為日常。剛開始會想去除雜念、放空心靈，這些意念會妨礙冥想的深化，但經過多次練習後，就能學會放鬆肩膀，自然達到深層冥想。我將自製的冥想引導影片放在網路上，不妨試著聽看看。

YOUTUBE 早上20分鐘冥想聲音引導 <http://yoga.jp/dl/20>（※無中文）

## 如何讓冥想成為習慣

每天做幾分鐘冥想也好，最重要的是持之以恆。久而久之，思緒自然會沉斂，只要調整好冥想姿勢，即可保持心靈清澈明淨。在這裡，我要介紹幾個日常生活中適合進行冥想的時刻。提供參考並希望有助你打造冥想生活。

### 剛起床是最佳時機

睡眠充足時，剛起床是進行冥想的最佳時機。不僅心緒沉穩，也是一天中能量最充足的絕佳時刻。如果時間不夠，利用通勤時間在電車等交通工具上進行冥想，其實也是不錯的選擇。靠著椅背，輕輕立起骨盆，放鬆地闔眼，進行冥想。請一定要養成早上冥想的習慣，度過美好的每一天。

## ◎ 固定的冥想時段和時間

不僅早上，在固定的時段和時間進行冥想，也有助持之以恆，而且能幫助加深冥想。上班前、泡澡後等，將冥想的時間固定下來，一到這個時間，就能順利進入冥想狀態，並較容易鍥而不捨。

## ◎ 隨時隨地進行冥想

不拘泥於時段、時間或次數等，一有空檔即可設定鬧鐘，播放引導的聲音檔，開始冥想。休息過後，頭腦會變清晰，產生良性循環。並且，頻繁進行冥想，也有助腦部達到最深層的休息。

## ◎ 冥想的時間長短

我建議冥想初學者可進行3～20分鐘的冥想。一開始時間太長，容易遭受挫折，所以習慣之前，可以設定較短的時間，再慢慢延長，一有空檔就進行冥想。不要想消除雜念或達到心空的狀態，單純以調整良好姿勢，讓腦部休息的心情進行冥想。請一定要將冥想變成生活的一部分。

。 。 。 。 。 。 。

## 無法達到深度冥想① 精神篇

。 。 。 。 。 。 。

開始冥想時，馬上睡著、雜念不斷湧出、煩惱盤據腦海、無法靜坐、結束後筋疲力盡等……都是常發生的狀況。

**上述狀況的原因，都在於「專注」與「豁達」失去平衡，這麼說一點都不為過。失去專注導致思路不清晰的話，很快就會睡著，也容易在半夢半醒間出現各種雜念。**

相反地，心境不夠豁達，腰部、肩膀過度使力，冥想過後會感到疲憊，產生睏意。

在掌控和放手的意念之間找到平衡點，正是冥想不可缺少的要素。  
為了保持心態上的平衡，重新調整姿勢，或者利用下一頁へ無法達到深度冥

想②（身體篇）所介紹的方法，都能有效幫助自己進入冥想。處於最自然的狀態下，就能深化冥想。

然而，想達到深層冥想，最重要的其實是……

**別太在意是否達到深層冥想。**

以重視的心情集中專注力，仔細一一調整姿勢和自然呼吸，將第2章到第4章的內容讀到滾瓜爛熟，保持心境豁達，在這樣的狀態下進行冥想，就不要太刻意想加深冥想，保持順其自然的心態非常重要。

**冥想不分成功或失敗。**

讓大腦稍微休息、心緒獲得平靜，以這樣的心情進行冥想，維持豁達開放的心態，非常重要。

· · · · ·

## 無法達到深度冥想② （身體篇）

· · · · ·

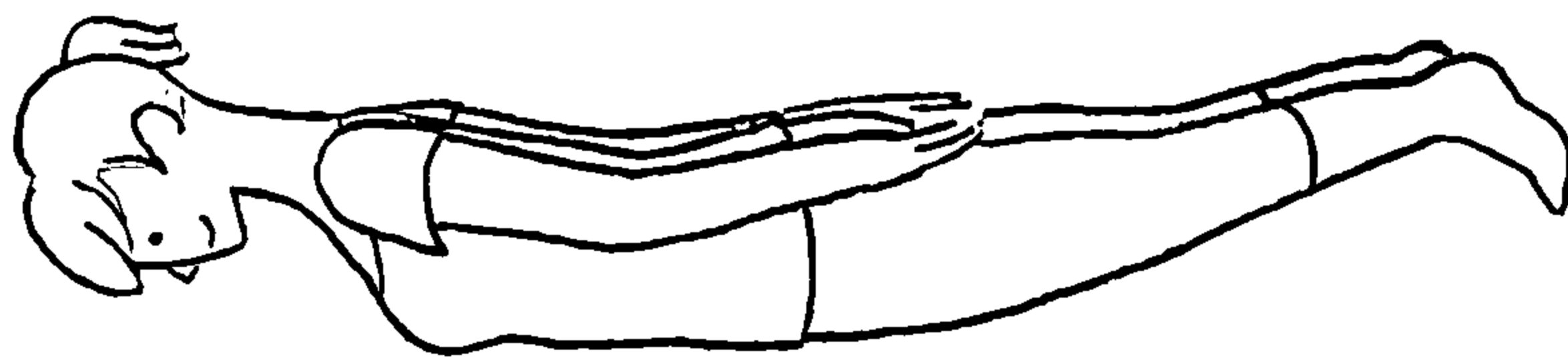
長時間冥想、長年冥想，依舊無法消除雜念或經常打盹的話，就表示冥想的**姿勢不到位**。如果沒有按照第28～35頁介紹的方式調整姿勢，緊繃感會長年累積在體內，妨礙冥想時的肢體協調。

這裡介紹的姿勢，可以緩解累積在體內的陳年緊繃感，同時也能迅速消除壓力，非常適合在冥想前進行。形式不重要，請感受和接受身體當下出現的所有變化。



## 〈消除背部緊繃〉

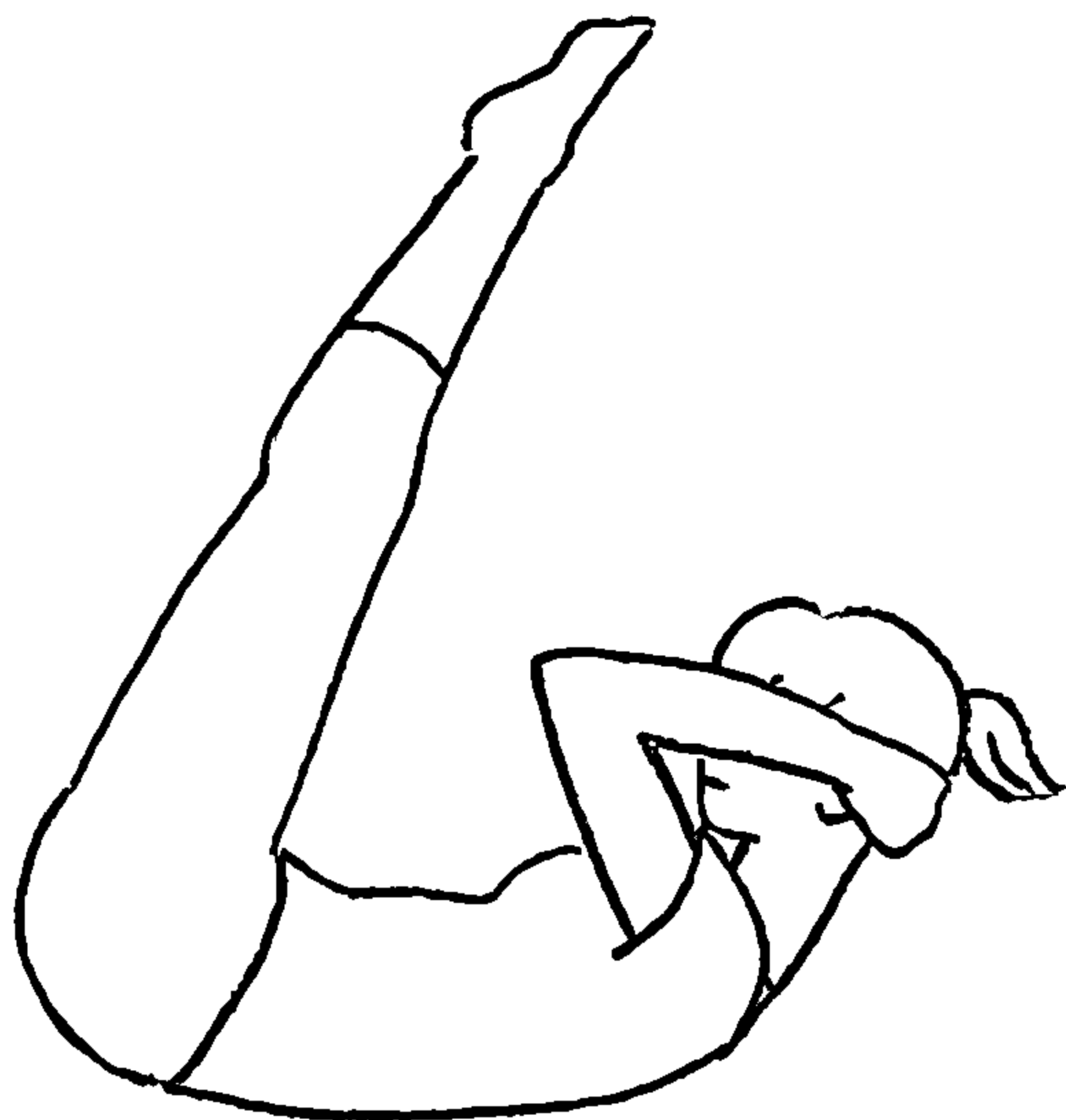
這個姿勢可立即消除肩、頸、胸部、腰部的緊繃，有效清除雜念。



- ① 趴臥，深呼吸。
- ② 抬起雙腿、上半身及手臂。不是往上提，而是往前後伸展的感覺。
- ③ 保持此姿勢，深呼吸，覺得撐不下去的時候，動作再維持2個呼吸，慢慢放鬆、回到①的姿勢。在腰部、頸部不感到疼痛的範圍內，進行此動作。

## 〈消除前側的緊繃〉

這個姿勢可立即消除胸部、心窩、腹部及內臟器官的緊繃，有效清除雜念。



- ① 仰躺，膝蓋靠近胸口，手抱頭部。
- ② 手用力抬起頭部，儘量抬起臀部，腿伸直。在腰部不感到疼痛的範圍內，減少背部與地板的接觸面積。
- ③ 深呼吸，覺得撐不下去的時候，動作再維持2個呼吸，慢慢放鬆、回到①的姿勢。在腰部、頸部不感到疼痛的範圍內，進行此動作。

## 無法達到深度冥想③

### （行動篇）

平時壓力造成思緒一片混亂的話，請一掃壓力後再進行冥想，會更能發揮冥想效果。這個時候很重要的是，**腦袋放空，不給予任何刺激以免胡思亂想**。只要暫時忘卻生活中的煩憂，就更容易轉換情緒，加深冥想。

不過，**如果選擇容易引發成癮的刺激，就會身陷其中無法自拔，因此請謹慎選擇刺激的種類**。避免暴飲暴食、甜食、購物、賭博、藥物等會產生強烈快感的刺激，儘量選擇使人心情愉悅、不會引起「貪念」的刺激。例如以下這些刺激。

### 吃力的健身鍛鍊

肌肉訓練、跑步等各種健身運動、高難度瑜珈等，讓人沒空胡思亂想的高強度運動，也能促進身體健康，達到一石二鳥的效果。不過，請在身體不感到疼痛

的範圍內做這類運動。

## ● 運動競賽和跳舞

輸了也不會有壓力的運動比賽和跳舞等，令人享受其中的活動，都是輔助冥想的絕佳選擇。由於在沒有壓力的狀態下進行冥想，腦部能獲得深層休息，這樣的感覺會回饋到運動上，所以與冥想的調性很合。

## ● 大吼大笑

唱卡拉OK、看體育比賽或令人捧腹大笑的節目等，大吼大笑是有效發洩壓力的方法。由於大吼時腹部壓力升高，具有舒緩呼吸不順的效果，因此冥想前可透過大聲吼叫，放空腦袋。

## ● 驚險遊樂設施

雖然要花錢買門票且是特殊方法，但如果能接受的話，刺激的遊樂設施是非常有效的壓力消除法。從高空快速落下的感覺，會使人本能地放空腦袋，瞬間使頭腦煥然一新。

## 無法達到深度冥想④ 呼吸篇

無法進行深度冥想時，通常與此心靈狀態密切相關的呼吸，也會變得不順且緊繃。冥想時的呼吸，要做到順其自然，如果無法自由自在地呼吸，便會呼吸不順暢。

我們可藉由第56～57頁介紹的姿勢，舒緩緊繃的呼吸，也可以透過呼吸法來解決這個問題。

在這裡，我要介紹兩種可以消除呼吸緊繃的呼吸法。**保持冥想姿勢後，先執行這兩種呼吸法以進行自然呼吸，就能順利進入冥想。**

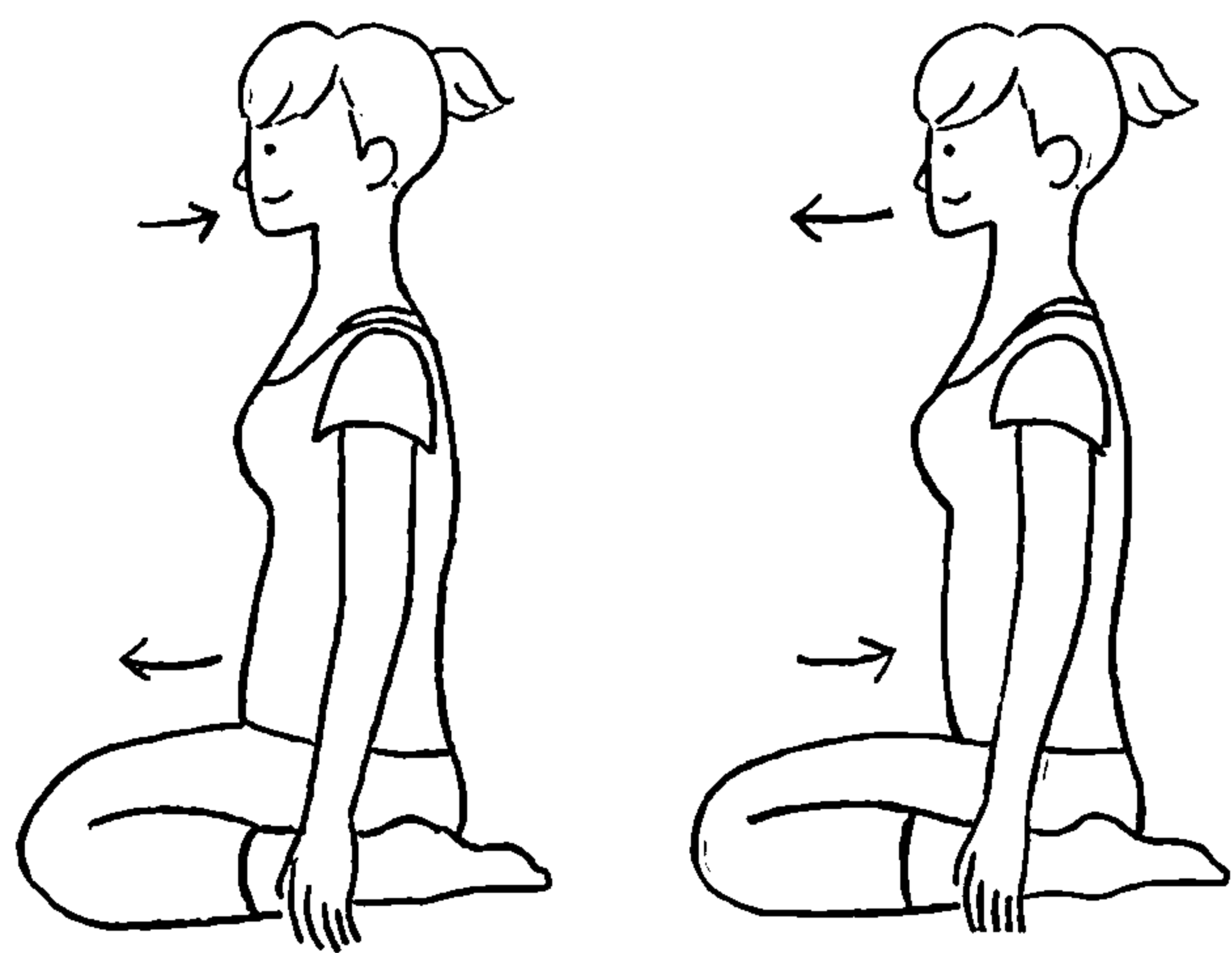
## 〈平衡呼吸法〉

計算呼吸時間的呼吸法，是具有代表性的呼吸法，在冥想前進行。

- ①採冥想姿勢，放鬆。
- ②在心中默數呼吸長度，吸氣和吐氣的時間一樣長，形成固定節奏（使用節拍器非常方便）。
- ③習慣之後，將吐氣的時間拉長為吸氣的二倍，有節奏地呼吸。請勿刻意大口深呼吸，儘量維持呼吸舒適度，重複3～5分鐘。

## 〈腹式呼吸法〉

用腹部呼吸，可穩定精神狀態和改善姿勢的呼吸法。



- ①採冥想姿勢，放鬆。
- ②吸氣時，腹部凸出，吐氣時腹部內縮。儘量維持呼吸舒適度，重複3～5分鐘。

## 冥想知識 Q & A

### Q 什麼時候不適合進行冥想？

A

飯後、睡前、喝酒時等，容易產生睏意的時候，都不適合初學者做冥想。容易導致養成冥想時打瞌睡的壞習慣，長期下來也會妨礙加深冥想。除此，打瞌睡會引起抑制睡意的否定意念，因此請避免在這些時刻冥想。

另外，內心充滿憤怒、悲傷等強烈負面情緒時，也要先清空負面情緒再進行冥想。持續抗拒負面情緒，大腦反而會疲勞。

還有，行車中等依常識來說應該避免的情況，也不該進行冥想；且培養足夠的冥想感覺之前，最好也避免以站姿或在步行中冥想。因為這樣有可能因膝蓋突然癱軟無力而跌倒，或因分心而發生意外事故。

尚未習慣冥想前，請在安全的環境下，從短時間開始自在地進行冥想。

Q 冥想可以自學和練習嗎？

A 可以。尤其短時間的冥想，可以讓腦部獲得短暫的休息，請一定要自行找時

間練習。

冥想不需要特殊技術，目的是為了讓腦袋休息。

不過，如果不確定自己的冥想方式是否正確、對冥想抱持負面觀感或想要真正深入長時間的冥想，則不妨向值得信賴的老師學習。**擔心正不正確的問題，會束縛心靈，因此為了打造安心舒適的環境，我建議可以找自己信賴的老師，一起練習冥想。**

**冥想沒有成功或失敗。**所以，放鬆心情、自在地讓大腦休息就沒什麼問題，但如果過於拘束而無法緩和緊張情緒的話，也可以跟著老師學習一段時間。

另外，冥想過程中如果出現任何疑惑，請先暫停冥想，待問題解決後再重新開始。

Q 怎麼樣都無法達到深層冥想……

A 聽起來真是很令人喪氣。無論持續幾分鐘或幾年的冥想，就是無法消除雜念，完全感覺不到一絲一毫心空的狀態。

但即使是這樣的狀態，**我認為也已經獲得冥想的效果。**

而且，我認為這就是「在冥想」。

本書一再強調，為了加深冥想而做好萬全準備，努力消除雜念，再開始冥想……

**絕對不要刻意加深冥想，非常重要。靜靜坐著本身就很重要。**

問如何加深冥想的人，就像躺在沙灘或草原上做日光浴的人問「我曬了好幾年太陽，但就是曬不出什麼結果。怎麼樣才能曬到深層？」一樣。

**冥想是心靈的休憩時間。**刻意想加深冥想，就失去冥想的意義。請懷抱著讓自己休息的心情，「做冥想」。



## Q 坐不住。怎麼辦？

## A

如果你目前是盤腿冥想，請改成坐在椅子上冥想。如果還是坐不住，**那就在自己坐得住的時間內冥想**。冥想是腦部的休息時間。勉強自己做下去，等於浪費了得來不易的休息時間。

不過，有幾個方法可以讓你更舒適地度過這段休息時間。例如事先緩和身體的緊繃僵硬、從骨盆開始仔細調整姿勢，或翻閱〈無法達到深度冥想③〉行動篇（第58頁）等，嘗試各種方式。冥想前先消除壓力，久坐自然不是問題。

如果還是坐不住，那麼冥想30秒或1分鐘都可以。**一定要久坐的想法，本身就**不是冥想****。只要能讓腦部休息，哪怕一點時間也好，因此請每天持之以恆。久而久之，你就會習慣長時間久坐。

Q 連三天都持續不了。怎麼樣才能持之以恆？

A 我的回答和前面一樣，不要認為冥想是自己的義務，而「必須去做」。如果是禪寺等具強制性的場所，那產生約束力也無妨，但自學的話，不只冥想，學習任何事物只要受義務感所迫，都無法長久。

就像一天結束後，每個人都會想睡覺、躺在床上會閉起眼睛，大腦疲倦的時候、煩惱盤據腦海時、腦袋打結想不出好點子之際，我們都會想擺脫這樣的狀態。而冥想正是讓大腦休息的方式和心靈的庇護所，讓我們得以找到出口。

30秒或1分鐘都無妨，請養成設定鬧鐘的習慣。在公司冥想時，可以將手機鈴聲調成震動模式，拿在手上。你一定可以感覺到大腦正在休息。冥想是讓心靈曬日光浴。不必在意時間長短，請將讓大腦休息的習慣，融入每天的生活。

Q 冥想時出現靈感，可以筆記下來嗎？

A

如果你冥想是為了提升工作效率和創意思考的能力，那麼請先中斷冥想，簡潔地把靈感紀錄下來，再繼續冥想。

實際上，冥想過程中，很多想法會泉湧而出，且大多會隨著冥想結束而稍縱即逝。所以如果你是為獲得靈感而進行冥想，一定要在靈感消失前記錄下來。

但是，如果你進行冥想最終的目的在於讓大腦休息，那就請丟掉所有一閃而過的想法。冥想時，這樣的心態是必須的。來者不拒，往者不追，進行冥想時，一定要保持心靈的豁達大度。

惦記著靈感，就像帶著筆電到夏威夷的度假飯店工作一樣。特地想讓大腦休息，卻無法放寬胸懷的話，腦袋無法得到真正的休息。具備魄力，乾脆地讓各種靈感流逝，才能得到更多的收穫。

然而，最後的決定權還是在你自己手上（笑）。

## Q 冥想和禪修有什麼不同？

A

禪修是佛教創始者釋迦牟尼佛修行開悟的方法，也就是只管「冥想」的佛教宗派之一。因此，禪寺所進行的「坐禪」，其實就是冥想。

實際上，在印度的古老語言梵文中，**Dhyana**即意指冥想，雖然傳到中國後被音譯為「禪那」，傳到日本則被簡略為「禪」，但實質上指的都是冥想。

雖然各宗派和法師運用計算呼吸的「數息法」、想像靈丹妙藥（仙丹）的「軟酥法」等各種冥想技巧，但基本上都強調專注於冥想。觀察當下的實相。這就是禪宗最根本的教誨。

另外，禪宗包括立禪、動禪等修行方式，**將日常生活的一切都視為冥想，觀看事物的實相**。就這層意義來看，禪即是禪。然而，過程中所進行的活動還是冥想，也可以說是禪修問答。

## Q 冥想和正念有什麼不同？

A

**正念強調的是不批評、不判斷，將意識聚焦在當下。也就是冥想。**

實際上，正念中運用的大多是情緒標籤（第46頁）、專注呼吸和動作（第44頁）及瑜珈和冥想自古以來所使用的技巧，並沒有建立專屬於正念的技法。

不過，**正念將宗教背景排除於冥想之外，以科學證明冥想的功效，這一點非常值得肯定。**

有了科學證據的佐證，不但讓很多人對冥想抱有親近感，可以很自然地進行冥想，也有很多企業開始推廣冥想，好處超乎想像。

就這樣看來，正念即正念療法。但實質上所進行的活動仍是冥想。本質同於禪修。

Q 請說明瑜珈和冥想的關係。

A

瑜珈可大略分為兩種，而兩種瑜珈在本質上都是冥想。

第一種是創立時代與佛教相同的「冥想瑜珈」。如字面所示，意指靜坐冥想的瑜珈。**身體不必擺放任何特殊的姿勢，只要靜坐冥想，這是瑜珈最初的根源。也可說是冥想和冥想的起源。**

另一種是以輔助冥想形式出現的「哈達瑜珈」(Hatha Yoga)。就像大家所認知的，這是挑戰各種體位法進行瑜珈，**透過改善身體狀態，獲得「萬物一體的感受」**。我在後面的Q & A中會再提到，「萬物一體感」也是在冥想中能領悟到的感受之一，因此我們可以說，哈達瑜珈的最終目標還是冥想。

也就是說，兩種瑜珈的目的都是進入冥想狀態，**瑜珈即冥想，或者是深化冥想的方法理論。**

Q 透過冥想可以和宇宙產生連結嗎？

A

首先以感覺來講，深入冥想、達到心空的境界後，我們會產生與萬物連結的感覺。自己與其他事物之間的界限消失，從所有的束縛中解脫並感到自由。

由於是腦的運作讓我們產生自我的感覺和認知，當大腦停止運轉，自我的感覺也會隨之消失。即使消失，依舊仍保有知覺的能力，而這就是冥想的狀態。

**接著是如何表達這種狀態的問題**，有人將之描述為心空或與宇宙產生連結，也有人以帶有哲學性的論述，認為人自出生之初便連結宇宙萬物，冥想只是讓人重新找回這種感覺。

我進行學術論述時，也會以這樣的方式表達，但真正重要的並非「真相到底如何」，而是接受這種感覺。

因此，我不曉得透過冥想是否能和宇宙產生連結，但的確能體驗到這種感覺。而這也就是冥想狀態。

Q 冥想是宗教嗎？

A 冥想本身和宗教沒有任何關係。只是，禪宗等眾多宗教非常重視冥想技法和冥想的感覺，並以進入冥想狀態為目標。

意思是，冥想所期待的「觀看實相」的境界，不是讓人更容易親近宗教的境界，而是眾多宗教的共同目標。

我沒有宗教信仰，但你可以選擇與宗教毫無關係的冥想，也可以進行宗教性的冥想。我認為冥想的重點不在於有無宗教信仰，心靈狀態才是冥想的本質。



2

提 升

自 我 肯 定 力 的

心 靈 學 習

## 自我肯定的重要性

讓大腦獲得休息且加深冥想最重要的關鍵，就在於「接納實相」。看起來既單純又容易，但其實很難實踐，所以我們才會無法順利轉換情緒，煩惱過去或擔心還沒發生的事。

如此一來，便無法專注在眼前的事物上，繼而自我否定，讓大腦越來越疲倦……

**要打破這種惡性循環，重點在於接納「真實的自我」，也就是自我肯定。**

缺乏自我肯定感，就會害怕未來，擔心被別人看穿自己的弱點或醜陋的部分，或者對於傷害自己自尊心的事耿耿於懷，困在過去的回憶中，一旦憤怒情緒爆發，就會離「實相」越來越遠。

相反地，具備自我肯定感，就能勇於接納自己的弱點和醜陋，建立完整的自

我價值感，安穩過生活。不必隱藏或擔心自己的弱點被看穿，即使被人揭露自己的弱點而受傷，傷口也不至於太大，且很快就能復原。

不但可以變得更堅強、不輕易怨恨他人，也能培養肯定他人的能力。接納真實的自己，就能認同真實的他人，進而接納所有事物的真面貌。

最重要的是，自人們出生的那一刻起，至少有一件事是肯定的。

那就是，**我們一輩子都在與自己相處。如果能與自己相處融洽，人生將變得非常快樂。所有人生的起跑點，都是「接納真實的自己」。**

加深冥想的第一步是自我肯定  
接納真實的自我，才能活得快樂

。。。。。

## 自我肯定的第一步， 肯定自己的情绪

。。。。。

自我肯定的第一步，是感受並肯定自己目前的「情緒」。憂心、焦慮、害怕、寂寞。腦海被過去和未來的事情占據，陷入無法繼續前進的困境……

想要脫離這樣的困境，最重要的是不要自責。**不要強迫自己轉換心情，硬是往前邁進，是自我肯定的第一步。**

例如，你現在非常傷心，找了朋友訴苦。結果，朋友對你的悲傷完全無法感同身受，反而對你說「這種事有什麼好在意的」，這種時候你有什麼感覺？恐怕會更傷心吧？

「好難過」、「好痛苦」，我希望你能先認同自己的情緒。這無關對錯，請你做自己最好的朋友。

因此，先學會做自己最好的朋友非常重要。請接受壟罩在負面情緒中的自

己。

我現在很傷心。我可以傷心。在悲傷清緒消失前，做自己最好的朋友。就像對別人傾訴後會大鬆一口氣、情緒獲得他人理解會感到得救一樣，由自己察覺並認同自己當下的情緒。如此一來心情會豁然開朗，非常神奇。瞬間增進自我肯定感。因此，花時間慢慢聆聽自己的內心，並坦承面對。

我，現在，很傷心。這很正常。哀傷的時候，本來就會感到傷心。  
請先學會坦誠面對自己真實的情緒。

接納自己的情緒，心情就會豁然開朗

## 情緒是身體給的

肯定身體的感覺，非常有助於理解自己的情緒。

東洋說「身心如一」，認為「身心靈形成緊密的連結」。例如，焦慮的時候，眉頭、肩膀及喉嚨會出力，心臟撲通撲通跳，血液往頭部輸送。擔憂的時候，則呼吸肌肉緊繃，腹部沒力，沒由來地全身無力。

東洋認為身體的感覺，正是焦慮和擔憂的真面貌。請你試著稍微舒展眉間，並完全放鬆喉嚨和肩頸，緩緩呼吸並感到焦慮。

做不到吧。

我們無法在完全放鬆身體的狀態下，感到焦慮。也無法感受憂慮。

不僅負面情緒，所有情感、情緒的真面貌，都是身體的變化和身體感覺。因此，消除身體上的變化和感覺，就不會感到焦慮和憂心忡忡。

並且，就像第76～77頁講到的一樣，想消除身體的感覺，**必須先接納它**。身體的感覺，其實是身體的吶喊。身體希望大腦能聽它說話、察覺到它的需求而發出的吶喊。大喝一聲「走開！」並否定身體感覺，只會讓身體更僵硬緊繃。

所以，請先**接納身體的所有感覺**。不要一股腦地否定這些感覺，將之視為絆腳石。

肯定身體感覺，將產生美妙的變化。一旦你真心接納，這些感覺就會立刻消失。身體會對你說，「謝謝。我只是希望你能傾聽我的聲音」。就像幽靈成佛一樣。讓身體脫離負面狀態，負面情緒瞬間消失無蹤。

情緒是身體給的。所以請仔細聆聽身體的感覺。

接納身體的感覺，這些感覺即會消失

## 名為不安的「妖氣天線」， 是一種能力

真心接納，負面情緒和身體感覺就會瞬間消失。讓我們以最具代表性的情感為例，協助大家詳細了解這個機制。

第一個例子是不安感。我以前很喜歡《怪怪怪鬼太郎》這部動漫，而我們最討厭、最具代表性的負面情緒之一「不安感」，就好比鬼太郎的「妖氣天線」能力。

根據東映動畫官網（[www.toei-anim.co.jp](http://www.toei-anim.co.jp)）的解釋，妖氣天線意指「只要有敵人靠近，鬼太郎的頭髮就會因為偵測到妖怪而豎起，告知周遭有危險」，是避險所必備的危險感知能力。

真不愧是人氣動漫的主角，擁有樸實卻很厲害的能力。這個能力讓鬼太郎可以完美的避開危險，下一週繼續充滿活力地登場。



沒錯，不安感就像是日常生活中用得到的妖氣天線。因為感到不安，所以我們才能提早為各種事做好準備，預防狀況發生。

再這樣下去可能導致簡報失敗、多吃會胖、寄出這封信或許會被討厭。不安感是一種絕佳能力，可預知不愉快的未來。問題在於，拒絕擁有妖氣天線的風險感知能力，認為不安感會妨礙自己前進，最後便永遠陷在不安中。

因此，如果你正感到不安，請先接受不安的感覺。

我，現在，覺得很不安。對於○○感到不安。害怕事情會演變成那樣。真的很怕。但是，不安感絕不是壞東西。而是能力。我能夠培養這個能力。不安是一種能力，是因應問題的必要功能。

就像這樣，溫柔地對待自己，承認自己的不安感。如此一來，不安感就會神奇地消失，讓你不再為此所苦。

不安感是能力，是因應問題的必要功能

## 「憤怒」是有助情況好轉的能量

內心有很多憤怒、不滿，總是表現得很焦慮的人，其實是很有能力的人。他們充滿逆轉不利局勢的能量。而且，也具備扭轉局勢的力量。

動物在面臨天敵或食物可能被搶走等不利的狀況時，會感到憤怒，產生威嚇、擊退敵人的能量。**憤怒是為了協助我們而產生的自然反應。**

缺乏憤怒，我們就難以產生克服困境的能量，最糟甚至可能活不下去。

憤怒是一種能力。因此，感到憤怒時，不要急著消滅憤怒，將之視為絆腳石，請轉個念頭，體悟自己具備克服難關的力量，並接納憤怒的情緒。

我，現在，很生氣。真的很抓狂。充滿焦慮。這是自然反應。自然的機能。這是才能。我，想要改善目前的狀況。

不要急著壓抑怒氣，察覺正在生氣的自己，感受怒氣騰騰的身體感覺，並全

面接納這些情感和感覺。

並且，可以的話（這點很重要），**不要去思考發怒的原因，而是將意識轉移到自己的怒氣或者憤怒的身體感覺上。**

我，現在，真的超火大。我，現在，很生氣。面對自己的怒火，持續肯定憤怒的情緒，怒氣會緩和下來，經過持續肯定情緒，憤怒就會消失得無影無蹤，非常神奇。如此一來，冷靜之後，就能將能量使用在對的地方。

**生氣時，不要壓抑怒火，請先真心接納自己的情緒。肯定憤怒。請一定要在**日常生活中運用這個方法。

請先肯定發怒的自己

。 。 。 。 。 。 。

## 「悲傷」是需要協助的訊號

。 。 。 。 。 。 。

失去重要的東西、被自己信賴的人背叛、努力卻達不到目標、遭逢難以接受的哀傷，內心充滿無力感。所有人在人生中，一定經歷過一、兩次悲痛欲絕的時候。

這些難過悲痛的情緒，都是有意義的。**想哭表示自己需要幫助。是無法獨自撐下去，「希望獲得協助」的情緒。**

請先接受悲傷的情緒。

如字面所示，「人」是互相陪伴的生物。無論再怎麼獨立、自給自足或看起來自信滿滿活得很好，人最終還是無法獨自生存，因為人是害怕失去依靠、容易感到寂寞的脆弱生物。

請先承認這一點。

我，現在，很傷心。我可以傷心。這表示我需要協助。這證明我的情緒機能正常運作。

**不要去思考悲傷的原因，而是將意識轉移到自己的哀傷，或者自己到底想怎麼做，接納自己的情緒。**

現在，此時此刻，我難過不已。悲傷情緒引起胸口悶痛和全身無力等身體感覺，就像部分機能停止運作一樣。無關對錯，你自己想怎麼做？希望別人做什麼？請承認自己所有的思緒。

被自己重視的人說「這種事有什麼好在意的」，只會徒增傷心。所以，請至少自己尊重自己的悲傷。

並且，試著找別人傾訴。  
表現出脆弱的一面也沒關係！

脆弱沒關係。因為悲傷具備求救的功能

## 肯定疲憊，就能瞬間消除疲憊

不僅負面情緒，皮膚內側的世界中，存在很多「接納就會消失」的感覺。疲累感也是其中之一。

一般我們在潛意識中討厭、想要遠離的疲累感，其實和情緒一樣，都是機能。是因應需求而生的機能。在肌肉長時間處於緊繃狀態後，提醒我們需要休息。當腦運轉不停時，告訴我們該休息了。

你很認真打拚。即使你目前的生活步調緩和下來了，但長久以來的努力痕跡，早已留在身上。所以，請先認同那個疲憊的自己。說聲「你好棒」，謝謝自己。偶爾不要過得分秒必爭，稍微悠哉地停下來，讚賞努力生活的自己。

並且，很妙的是，如果你發自內心認同自己，幾乎所有疲憊感都會消失。這點我十分肯定。接納疲累，疲累感就會瞬間消逝。

相反地，很多人對疲勞有著負面印象，這種厭惡疲勞的負面情緒，才會使得肌肉緊繃，阻礙血液循環，導致細胞氧化、疲勞感加倍。

當自己筋疲力盡，卻被自己看重的人否定自己的辛苦，說「要更努力」的時候，一般人會感到心情沮喪吧。一樣的道理。身體疲憊不堪、示弱的時候，你否定身體的疲勞，只會讓身體更加疲乏。

因此，**別厭惡疲勞和疲勞感，確實面對疲憊的身體，說一聲「辛苦了」，體諒身體的心情。**

如果你真心這麼想，就能瞬間消除疲勞，非常神奇。所以，請確實聆聽、理解身體的心聲，並謝謝它。說一聲「謝謝你一直以來的付出」。

別厭惡疲勞，傾聽身體的聲音

## 肯定貪念，就能瞬間消除貪念

「接納就會消失系列」的最後一個情緒，就是「貪念」。

飽到不行卻還想再吃、別人對自己讚譽有加，卻還想獲得更多肯定、到了休肝日還是想喝酒，甚至無時無刻都想喝酒、好賭成性等……

打從內心肯定「無時無刻想要」、「想要更多」的貪欲，貪念就會消失殆盡，非常妙。

欲望是人類生存不可欠缺的要素，但滿足某些條件後，超過需求而產生的欲望，就會變成貪圖快樂而生的「貪欲」。

在幾個條件下，會令人產生「貪欲」，但我認為最關鍵的因素是「沒有以實質的方式滿足心靈」。



**由於沒有獲得應得的東西，所以想辦法囊括不屬於自己的東西。**

這就是貪欲的結構。說得複雜一點則是，心裡有沒有被滿足的需求，而替代品填補。而「應得的東西」，正是本章的主題「自己肯定自己」。

**自我否定時，否定的人是自己，被否定的也是自己。等於是雙重否定。**

在這樣的狀態下，心靈不可能獲得滿足。首先，請察覺到這一點。透過貪念承認這個事實，非常重要。

我，現在，想得到○○。我想要做○○。

別否定貪欲，認同內心有貪念的自己。認識並包容那樣的自己和情緒。這是邁向自我肯定的一大步，獲得自己應得的東西，貪欲就會昇華。

自我否定的情感，會引發貪念

## 壓抑會令人石化， 令人喪失感覺

我想你已經了解，藉由肯定自我，可以讓很多情感昇華、消失，但我也想順勢說明，否定自我會讓很多情感失去溫度。使人成為地縛靈。

我們是一種哺乳動物，從極度任性的嬰兒時代，進入兩人以上的社會，逐漸成長。

不能以自我為中心而無理取鬧。這是社會的生存法則。因此，我們為了經營融洽的社會生活，便學會壓抑自己的情緒、情感及欲望。雖然說是學習，但其實我們是透過不自覺地控制呼吸，出自本能地開始壓抑自己。瑜珈和冥想大師也會利用呼吸技巧，控制自己的心，但一般人控制心靈的方向恰好相反，是朝負面的方向偏去。

也就是說，必須培養呼吸的控制力，來掌控自己的心。

例如，在公眾場合下不能大吼大叫。在需要安靜的場合，不能任意發出聲響。**透過控制呼吸，封閉各種衝動、情感及欲望，導致我們所有的機能石化。**

除了欲望、情感之外，免疫功能、血液循環、淋巴循環、能力、大腦運作、自然的身體動作等，喪失所有感覺。各種機能僵化、流暢度降低，動作變遲鈍。這種狀態使人容易疲勞，無法充分發揮能力，免疫力也會滴下，陷入半當機狀態。

這是身體向大腦發出求救訊號。希望大腦察覺到。身體感到痛苦。請解開束縛。有怨氣……

但我們卻選擇避開這些負面狀態，不傾聽身體的聲音，為了彌補不滿足感，讓自己寄生在「無時無刻想要」和「想要更多」的貪欲中。

就是這樣，才造成我們體內產生出許多地縛靈。

壓抑會導致身心喪失所有機能

## 從內心療癒自我的方法

否定各種感覺，身心會變得跟石化一樣動彈不得。怎麼做才能避免身心僵化？

強制一點的方法是，**先讓僵化的部位緊繃、再鬆開，就能稍微恢復到原本的狀態。**

讓僵硬的地方變緊繃，呈現缺血狀態，再一口氣鬆開，消除僵硬感，促進血液循環，使僵化的身心恢復柔軟度。

這個方法具有即效性，我非常推薦。

但這個方法無法消除身心深處的僵硬。石化並非單純只是肌肉的緊繃，否定的痕跡也影響了心理層面。

**為了清除怨恨，一定要傾聽內心的聲音，接納身心發出的訊號。因此，認同**

可以讓這些負面的身體感覺消失。

察覺自己的壓抑。承認自己的緊繃感。輕聲地說「對不起」，在心裡默念「辛苦你了」，擁抱這些負面情緒。如果你能真心這麼想，石化的咒語將瞬間解除，身心也會調整回原本的狀態，正常運作、流動及恢復往日的色彩。

消滅討厭的身體感覺。讓肌肉變緊繃。蠻做讓問題暫時消失。把身體感覺視為阻礙……你真的覺得這樣可以解決問題嗎？可以解開石化魔咒嗎？

真正的療癒應該來自身心內部。

請真心認同身體的感覺、貼近自己的情緒，聆聽內心的聲音。只要想著「是啊」，理解身心感覺即可。然後……沒有然後，只要這麼做就好。

**善用聆聽，就能消除僵化。無論疲勞或貪欲，都會消失。感受真實的感覺，由內而外產生療癒的力量。**

當一個傾聽者，就會從內心產生真正的療癒能量

## 擁有放下問題的柔軟度

前面說明了自我肯定重要性，並介紹許多重要的方法。

自人年幼時，身心便累積了許多壓抑情感。察覺並給予肯定，這些情緒就會跟著消失。**無論是負面情緒、疲勞或貪欲。我說過，透過接納這些情緒，形成自我肯定，負面能量會瞬間化為烏有。**

不過，任何事物都存在著理想與現實的差距。

無論再怎麼努力肯定自己的情緒，心緒還是會跑到讓自己不開心的原因上、就算知道不安是一種能力，還是快被不安感擊潰、想要接納身體感覺，但還是出現排斥現象……

這樣的狀態下，要放棄學習自我肯定嗎？並不是。這種時候，**接受「現在能肯定的範圍還不夠大」的「目前位置」，非常重要。**我在第4章〈認同自己目前

的位置，你就會快樂》（第122頁）中，有詳細介紹這部分，請記得翻閱。

稚嫩的我們，還有很多「現在處理不了」、「現在無法面對」的事物。在尚未培養出肯定力的階段，有很多事情還無法接受。放下這些事情，並不是逃避，而是對自己的溫柔。

不過正因如此，每天練習冥想，反覆閱讀第2章、第4章，逐漸培養一顆能肯定自己情感和身體感覺的心，非常重要。

由於我們還要與自己相處很久，所以多練習絕對不會吃虧。

如此一來，便能一點一滴提升自我肯定的能力，最後就能直接面對、接納真正的自己。

所以，請相信這一天的到來，從做得到的地方做起。有些事，現在暫時迴避更好。但一定也有你可以處理的部分。經歷不斷累積後，你就能學會正面處理各種事物，接納一切。這一天一定會來臨。

相信這一點，並繼續閱讀第3章之後的內容，就能得到更多啟發。你才剛踏

3

強化肯定

他人能力的

心靈學習



## 肯定他人的重要性

如第2章所說的，學會自我肯定，你會活得更自在。舒暢地感受內部的身體感覺，舒適度過每一天。

但是，**自我肯定時，其實多數人都很容易掉入一個大陷阱**。有不少人會變成只肯定自己的情緒、只包容眼前的欲望、只想解放自我而更任性驕縱。

上班快遲到了，但我現在想慢慢來，所以任由自己遲到。想要立刻得到男／女朋友的回覆，所以狂發催促訊息。這種言行舉止經常出現在不成熟的自我肯定中，對周遭的人造成相當大的困擾。

**會出現這些行為，明顯是缺乏肯定身體外在負面狀況和刺激的能力**。只肯定身體內部的刺激和衝動，尤其是讓自己感到快樂和舒服的感覺，心境上完全無法接納讓自己不快的劣勢和刺激。

我認為，貫徹「觀看實相」最大的陷阱，就是容易出現上述的行為傾向。由於價值觀因人而異，如果唯我獨尊可以讓人永遠快樂當然無妨，但這麼下去，自己遲早仍會受到旁人、社會及法律等的約束而動彈不得，無論怎麼做都不快樂和煩惱。一旦如此，這種人的快樂神話就會瞬間幻滅，活得悶悶不樂。

為了避免自己落入這樣的陷阱，不必等到建立一定程度的自我肯定能力，才開始學習肯定他人，而是練習肯定自己的同時，也練習肯定外部的事物。

包容自己身處的環境。這才是觀看實相，也就是加深冥想最難的地方，同時也是最關鍵的部分。

包容自己身處的環境和他人

## 肯定自己的「與眾不同」， 就能肯定他人

每個人看到自己覺得很棒的電影、電視劇或音樂等，都會想要推薦給身邊的人吧？

並且，會很開心能獲得共鳴，但如果別人覺得很無聊或看不懂，會不會覺得很可惜，若有所失呢？我的話……就會如此（笑）。

而這種時候，我會不假思索地與自己站在同一陣線，心想「我，現在，心情低落」，肯定自己的情緒。接納沮喪的身體感覺，馬上就能恢復精神，但精神振奮後，一定要記得做一件事。

那就是「尊重別人的感受」。

肯定他人認為作品「無聊」的感覺。換句話說，就是接受別人與自己有「不同的感受方式」。這一點很重要。

**接受「差異」的能力，正是認同他人的最大關鍵。**

日本人在這方面尤其不拿手，日本文化認為求同才是美德，差異是應該敬而遠之的搞怪行為。這樣的文化造就了喜歡一致的國民性格，也因為求同的思維，使得自己和他人都被同一套價值觀和規範約束，最後自然產生壓迫感。

無論別人認同與否，我們每個人都擁有獨特的個性。

即使是一對基因相同的同卵雙胞胎，也是個性不同的獨特個體。重要的是，**我們是否能認同眼前的「差異」。這一點才是肯定他人的關鍵。**

那麼，從沮喪心情中站起來的我，尊重別人以不同於我的見解欣賞電影，我尊重別人的看法，肯定彼此的差異，讓自己的心恢復平和。

認同與自己相異的看法和性格

## 尊重多元的成長背景

將眼前的人，視為個性與自己不同的個體。認同彼此的差異。這是肯定他人的關鍵。而且，要做到這一點，很重要的是，「理解他人有自己的成長背景」。也就是說，**我們日常生活中接觸到的每一個人，都有「各自的成長背景」**。

你們知道是哪一部漫畫，創下由「單一作者創作發行量最多的漫畫」的金氏世界紀錄嗎？

這本漫畫就是《ONE PIECE航海王》（尾田榮一郎著）。《ONE PIECE航海王》講述的是男孩魯夫和夥伴攜手闖過重重難關，一起尋找神祕寶藏（ONE PIECE）的冒險故事，為什麼這部漫畫可以風靡全球？

身為航海王忠實讀者的我，認為這是因為除了熱血地展現人與人之間的情感之外，也描繪了各主要角色「成長背景」，讓讀者產生強大的共鳴。

漫畫中詳細說明了為什麼這個角色會有這種看法、為什麼如此執著於某件事？

他的人生中有過哪些遭遇和經歷、有什麼想法、背負著哪些重擔？

不僅止於細膩的角色設定，也描繪了角色的形成背景，詳加交代每個人的過去。長一點的話，甚至一整本都在介紹人物的成長背景，也很費心在角色的回想場面上。

說個題外話，**character**這個字的語言來自希臘文，意指雕刻。就像是將故事刻劃入角色的內心一樣。正因如此，航海王的讀者才會對各角色的感受產生共鳴，對他們的生活態度和重視某件事的心情等產生同理心。

還有另一個原因。

理解每個人的想法、包容一切，重視夥伴們擁有各自成長背景的主角魯夫，也很能引發讀者的共鳴。正因如此，這部漫畫作品才能風靡全球到被列入金氏世界紀錄的地步。

**我們都只能從自己的角度看世界，這一點有利有弊。**

小時候，我曾經幻想「早上醒來後，發現自己在別人的身體裡，或靈魂和別人交換」等，但每次睜開眼，我都還是只能從自己的體內觀察世界。

我用這雙眼睛看到的風景、經歷過的事物、我的痛苦、煩惱、克服過的難關、學會的事情、跨越不了的障礙、得到的幫助、擁有的東西，以及當下內心的感受。全部的出發點都是第一人稱，我一輩子都無法脫離這個我。

現在看到本書這句話的所有讀者，也都是以第一人稱閱讀著，在你購買本書之前，經歷了多采多姿的人生，有過各種體驗、歷練、挫折及欲求，而在因緣際會下，如今閱讀著這篇文章。

**地球上有多少人或多少生命，就有多少第一人稱。**

我們每個人都有各自的成長背景，用自己的雙眼看過各種事物，經歷過許多事，一生一世都採用第一人稱，努力追求幸福，但因為無法如願，所以處於目前的狀態。

**就像自己對自己而言是特別的存在，他人的自己對他人而言，也是特別的存在。我們都以第一人稱活著，是有溫度、有血有肉的人。**

這種感覺即尊重「各自的成長背景」。並且，包容他人與自己的「差異」。這就是加深冥想的下一步，也是肯定他人原貌的第一步。

有多少人或多少生命，就有多少第一人稱拾回這樣的感覺，是學會肯定他人的關鍵



肯定他人的第一步，  
肯定對方的情緒

肯定他人的第一步，是尊重各自的成長背景。並且，肯定彼此的「差異」。因此，雖然「肯定對方的情緒」不是第一步，但可以和第2章的〈自我肯定的第一步，肯定自己的情緒〉（第76頁），一起說明。

前面提過，**自我肯定的第一步，是認同自己當下真實的感受和欲望**。別管是非對錯，認同自己當下的心情和欲望，做自己的朋友。這麼一來就能產生肯定感，消除各種負面情緒。

以這種感覺，己所欲，施於人。這就是肯定他人。無關對錯、無關彼此的差異或自己沒有相同的欲望，而是接受別人當下的心情和欲望

他，現在，很傷心。**擁有不同成長背景的我們，去批評他人悲傷的時機和深度，是沒有意義的。**

他，現在，想法是如此。他有這樣的感受。他具備如此的感受能力。他就是會有這種言行舉止的人。

無關是非對錯，接受感受能力不同於自己的人，現在處於某種狀態中的事實。別去想「為什麼一定要接受？」、「不想接受」，**當我們肯定他人，至少我們自己的情緒也會穩定下來。而且，情緒被接納的人，也會變得平穩。**

他，現在，處於這樣的狀態。

隨時在心中默念這句美好的話。

在心裡默念「他，現在，處於這樣的狀態」

## 肯定他人可避免情緒衝突

如果我們無法肯定他人的情緒和行為，無法認同彼此的差異，心裡一定會覺得「為什麼他會這樣？」

「為什麼這種小事他也要生氣？」

「我說了幾百遍，為什麼他就是聽不懂？」

「為什麼我要聽他的酸言酸語？」

我們的內心一定會出現失望、煩躁、憤怒、悲傷、厭惡等各種負面情緒。

這種時候，如果我們可以接納內心萌生的負面情緒和產生這種想法的自己，做到肯定自己，就能讓負面情緒冷靜下來。

但是，如果我們無法肯定自己內心的負面情緒，被負面情緒吞噬的話，他人便能從我們的言談和態度中，感受到這些情緒。或者，假設我們只顧自我肯定，

完全缺乏肯定他人的同理心，就會像本章一開始的例子一樣，任性到了極點，遲早會轉而猛烈砲轟他人。

你的言行舉止，會讓對方心裡產生新的「問號」、出現負面情緒，使得對方做出令你更難以接受的行為，面臨這種情況的你，內心再度湧現負面情緒……

**這就是負能量的惡性循環。陷入惡性循環後，就無計可施了。自己的心靈變得**不平靜，受到這種狀態的牽制，直墜入負面能量的漩渦。

因此，為了保護自己的心，我們必須阻斷這個循環。所以，正因如此，我們必須同時練習肯定自我和肯定他人。

負面情緒會隨著循環而逐漸擴大

## 專注於接納情緒

在情緒衝突產生、陷入負面情緒的循環之前，我們可以做一件重要的事。

那就是「專注於接納情緒」。

我們和別人聊天的時候，通常會邊聽邊思考自己接下來要說什麼、表面上贊同對方的想法，心裡卻不以為然，或極力鋪陳，表達自己的意見。如果雙方能順利溝通倒也無妨，但也有不少人因為上述方式，變得情緒化，導致對話沒有交集。

這種時候，「專注於接納情緒」更顯得重要。在對方講到一個段落前，徹底當個聽眾就好。

**不要批評對方的意見、不要費心抓對方的語病，先試著動員自己所有的感官，聽聽對方想表達什麼、想對自己說什麼。**

我在第1章中提到，別否定冥想中出現的雜念。一樣的道理。放下來成長過程中形成的「個人標準」，請專心聆聽，盡力理解對方的想法，推測對方的心情。無論別人講什麼歪理，都不要去衡量對錯，只要一心一意接納他有這樣的想法、心情以及他就是會說這種話的人等事實。

用寬容的心靈，將大腦轉換至接收模式，專心當個聽眾。**如果能做到這一點，就能降低在對話中使用情緒性字眼的機率。**而我認為，專注傾聽就是在日常生活中運用冥想感覺的最重要關鍵。

放下個人標準，徹底當個聽眾

## 尊重他人不等於放任問題不管

肯定他人的重點，在於接受他人的成長背景、個性、心情、狀態及事實。但並非建議你要「認同他人的想法或者放任問題不管」。這是兩個不相干的問題。

由於在肯定他人時，這一點最容易引起誤會，因此請詳細看下去。

例如，無論自己說幾次，有些家人或朋友還是會無所謂地做令人反感的事。

老是不關燈、衣服脫了隨手亂扔、對沒興趣的話題總是已讀不回、冷靜地撒謊等……儘管在心裡告訴自己「每個人的價值觀不同，要接納彼此的差異」，但同樣的事持續發生，最後當然會不禁發怒和難過。

這種時候，請先遵照第2章的方法，將意識轉移到自己的情緒和身體感覺上，肯定自己非常重要。

「我，現在，感到很煩躁。這無可奈何。」盡量不去想別人，將意識放在自

己身上即可，認同自己的情緒。如此一來，內心會逐漸恢復平靜。接著，再按照第3章的方法，以平穩的心看待他人，接受別人是會出現這種行為的人（個性），而且實際上真的這麼做了（事實）。

讀到這裡的人，應該可以充分了解上述作法。或許有人早已落實在生活中。而接下來的說明有點複雜，但卻是肯定他人的過程中，最重要的一點，請慢慢仔細地閱讀。

在右邊所舉的情況下，「肯定他人的個性和事實」與「放任問題不管」，完全是兩碼子事。

**接受個性和事實，能讓自己的心恢復寧靜和柔軟度，避免否定他人的人格。這不代表你要對眼前的問題置之不理。**

這一點是肯定他人時，最須特別留意的部分。

**肯定他人的目的，是恢復心靈的平靜與柔軟度，並且讓自己可以接受他人的個性。**而後，再重新面對自己與他人之間的問題，思考是否要放任問題發生，或應該妥善處理。



例如，假設你在書店看到有人在偷書。以這個例子來講有點極端，所以聽起來像開玩笑，不過「他偷書一定有他的理由」，接受小偷的個性和偷書的事實非常重要。但這並不意味者你要放任偷竊行為發生。任書被偷、任書店蒙受損失、任小偷逃走……不是這樣的，除了在情緒上接受眼前的偷竊行為之外，也要採取適當的作為。我認為這才是自然的「接受實相」。

看到有人路倒在斑馬線上，冷靜地觀察這個狀況，與不積極處理這個狀況是兩回事。

相同道理，當別人硬逼自己接納他的意見時，接受他有那樣的想法和說話方式的事實，與迎合他的想法是兩回事。

如果不充分理解這一點，肯定他人就會變得荒謬。

**肯定他人不是迎合對方的想法，也不是放任問題發生。藉由接受他人的個性和事實，可以避免引發情緒衝突，而讓自己冷靜下來、擇善而行、解決問題，則是必須做的另一件事。**

雖然肯定他人不免要忍氣吞聲，但並不是讓自己獨自忍耐，而是保持心境平穩，積極採取作為。

這個微妙的差異，是肯定他人的過程中很重要的一點，請一定要多看幾遍，直到懂了為止。

肯定他人不是迎合他人的想法，  
而是接受他人的行為傾向和情緒

## 原諒他人等於原諒自己

前面介紹了肯定他人的基本觀念、重點以及容易誤解的部分，但一定有很多讀者會在心裡會出現「為什麼？」的想法，從頭到尾都覺得「為什麼我非要認同他不可？」，而無法做到肯定他人。

他不該說那種話。他應該更客觀地看待事物。他應該多尊重我的立場。

將上述結構視覺化，就像是你用一條名為價值觀的鐵絲，纏繞、綑綁住別人的行動和思想。

他應該這樣做、這樣想、這樣感覺。

但是，在心裡綁住別人，實際上動彈不得的卻是自己的心。自己的心失去自由，行動範圍遭到限縮。因為，過度在意他人，便無法天馬行空地思考，轉換情緒、專心做眼前的工作。

況且，大多時候，心裡的怨恨並不會對他人造成任何傷害，因此被束縛的不是別人，完全是自己。

**雖然這麼說，但也請不要否定無法寬恕別人的自己。因為這樣會變成雙重否定。**首先，最重要的前提是，請承認自己還沒原諒別人，接受自己內心的憤怒和哀傷，與自己站在同一陣線。我還沒原諒他。現在維持這樣的狀態沒關係。因為我的心做出的反應就是這樣。我也控制不了。

而接納自己的情緒、心靈有足夠的彈性之後，再試著肯定他人。

**為了替自己解除魔咒，讓自己活得更自由，請學習接受別人的個性。**

自己的價值觀，束縛的是自己

## 擁有讓步的柔軟度

肯定他人，最後解脫的是自己的心。因此，為了自己好，擁有認同他人、寬恕他人的包容心非常重要，我在前面說明過了。

而正因如此，接納彼此間的「差異」才顯得重要。每個人有各自的成長背景，別人用自己的眼睛看世界、經歷過許多事，用自己的價值觀去評判他人是沒有意義的。

我也提及，認同別人的個性和現在的心情。但不用去迎合別人的想法。原諒他人，等於讓自己擺脫束縛。

然而，即使明白這是為自己好，但肯定他人時，理想和現實終究還是有段差距。

所以，肯定他人是紙上談兵嗎？也不是。就像我在第2章最後提到的，這種

時候請參閱第4章〈認同自己現在的位置，你就會快樂〉（第122頁），承認自己「目前可接受的範圍還很窄」，接納「目前的位置」。

尤其肯定他人的時候，會面臨許多令自己束手無策的狀況。暴怒的主管站在面前，無法冷靜地想「他，現在，很生氣」等，況且如果在第一時間將意識集中在他人的情緒上，很可能會漏聽重要事項，讓自己被罵得更慘。

除此，如果別人一再犯相同的錯，即使心裡知道「他就是那樣」，但由於錯誤擺在眼前，所以會生氣也是人之常情。

因此，稚嫩的我們，還有很多「現在處理不了」、「現在無法面對」的事物。在尚未培養出肯定力的階段，有很多事情還無法接受。

所以，請一定要牢牢記住，肯定他人的時候，**姑且退一步海闊天空也很重要。**

我們的心靈必須擁有足夠的彈性，讓我們避免當下太情緒化，離開現場、找回自己、恢復冷靜後，再重新面對他人和問題。

情緒一旦產生衝突，事情即無法朝有建設性的方向發展。

4

# 接受現狀， 面對生活

## 認同自己現在的位置，你就會快樂

人類是非常脆弱的動物。即使心裡很想做自己的朋友、努力尊重每個人的成長背景，還是無法百分之百做到，甚至有可能在起跑點受挫，討厭自己。我果然很失敗。差人一等。貶低自我，認為自己是最好沒有出生的瑕疵品。低自我評價會降低免疫力、弱化能力，讓自己貪圖眼前的快樂，並更討厭自己……

意志薄弱的我們，嘗試用各種方式去肯定自我和他人，卻在不斷的失敗中產生自我嫌惡感，為了避免落入這樣的惡性循環，**必須釐清自己「目前的位置」，並同時設定「目的地」。**

現在的自己做不到肯定自我和他人是「目前的位置」，自己未來要去的地方則是「目的地」，釐清這組問題，肯定自己的答案。

肯定嘗盡各種失敗滋味、無能（自我感覺）的自己，是一件很難的事。因



此，將現在辦不到，但未來希望能達成的事設定為「目的地」，就更容易確認「目前的位置」。

不知道目前的位置，很難抵達目的地。大部分的人在迷路的時候，都懂得先辨識自己現在在哪裡，而不是查詢目的地。

**這也可以運用在「自我成長」的旅程中。**

接納真實的自己和他人。這是使心靈沉靜的終極目標。是冥想的目的地。而想要的抵達目的地，應該承認自己目前做不到這個程度，接受目前的位置。這才是抵達目的地不可缺少的步驟。

我，現在，還在這裡。沒關係。我，一定會往那裡走！

稚嫩的自己，應辨識目前的位置和  
找出目的地，以達到自我肯定

## 順從自己的「欲望」而活

找出自己「目前的位置」和「目的地」。如果要再加入一個元素，那一定是「路徑」。怎麼走，才能抵達目的地？知道「路」，就會安心多了。自然也能接受自己目前的位置。本書中所介紹的各種技巧和說明，即相當於「路徑」。而且，即使是我們內心身處的「欲望」，也能明確地找出「路徑」。

### 「隨欲望而活，自然可抵達目的地」。

心理學中有一個「馬斯洛需求層次理論」(Maslow's hierarchy of needs)。簡單來講，滿足一個需求，就會進階到下一個更高層次的需求。

人類最底層的需求，是生存的基本需求，也就是吃飯、睡覺等「**生理**」需求，此需求滿足後，會產生「**安全**」需求，追求安定性。

滿足此需求後，接著是想要擁有朋友的「**歸屬**」需求，並進而產生希望被認

同的「尊重」需求。不覺得這是很美妙的機制嗎？

不僅以個體生存，而是希望成為家庭、團體及社會的一員，做個對群體有貢獻的人，我們的心原本就內建這樣的機制。

因此，欲望不是壞事。我們應該盡量依序滿足欲望。

然而，如果被欲望支配則有損健康，也可能會傷害到別人。這種情況也應該肯定嗎？

並不用。馬斯洛所謂的「滿足需求」，正確來講應該是滿足「原始」欲望。

例如，食欲原本是攝取必需營養以利生存的需求；味覺的功能是辨識必要食物或有害身體的食物。但我們卻誤用味覺系統。利用味覺系統來享受化學調味料，而非攝取真正的必需營養，且刺激出更多不必要的食欲。

還有，希望獲得認同的尊重需求，原本應該在社會中做好自己的本分時，便會被滿足，但現在卻被誤用，變成只要別人肯定自己是個有價值的人，說謊也在所不惜、犧牲他人也要成就自己等。

這類誤用都會產生「貪欲」，就像第88～89頁所說的一樣，會在「沒有以實

質的方式滿足心靈」下孳生。

然而，**無論是貪欲或「原始的欲望」**，肯定這兩種欲求非常重要。確實面對自己的情緒，找出自己真正想做的事，無論答案是什麼都要真心接納，這一點也很重要。

我，現在，想得到○○。想要做○○。

如果這些欲求是貪欲，渴望的感覺會淡去，最後蕩然無存，而如果是原始的欲望，則會促使我們在心裡摸索滿足欲望的方法。

我希望成為一個獲得家庭和公司認同的人。我想要被視為有價值、有貢獻的人。我們會為此充實地過每一天。

盡人事，聽天命。

**確實盡好自己的本分，欲望自然獲得滿足後，最終便能找到自己真正的使命。**逐一確實滿足各項欲望，自己在團體中的角色會變得明確。接納真正的自己，自然而然就會知道如何發揮自己的能力。

這就是冥想的「目的地」。在肯定一切之後要達到的目標。而「目前的位

置」是起跑線，滿足原始的欲望，就能取得明確的「路徑」。誠實面對自己的情緒，肯定所有的感受，滿足原始欲望並朝目的地邁進吧！

欲望不是壞東西。請大膽追求自己想要的東西  
但是，也要確實洞察欲望是否有被誤用

認同自己的角色，

恪守本分

國小裡的桃太郎話劇表演，全部的孩子為了搶著當主角桃太郎，吵得亂七八糟……這是最近時有所聞的事。

我懂這種心情。想必大家都想成為最受矚目的焦點。想當主角。相信自己是最適合擔綱主角的人選。希望人認同自己是個很有價值的人。我都懂。但是，我也相當清楚，這種心態是讓自己受折磨的最大原因。

如果胃不滿意自己的位置和功能，瘋狂地想要變成大腦的話，會發生什麼事？或者，腳不喜歡臭味，吵著想當手的話，又會怎麼樣？

**每個器官和部位，都有獨自的個性、守備範圍及功能。**就像樹認真扮演樹的角色、胃善盡胃的職責。

拜大家各司其職所賜，我們才得以生存。因此，如果我們也能全力盡好自己

的本分，自己所屬的社會就能完整地運作。並且，我們的心原本就會產生欲望、希望對社會有所貢獻、想要被需要。本來就會這樣。

但我們卻羨慕別人漂亮、工作效率佳、交友廣闊，不斷地和別人比較，並莫名其妙覺得自卑，對自己的能力和角色感到不滿，造成自己和團體的壓力。

**接納真正的自己。意思是充分了解自己的個性，認識自己的守備範圍，並善盡職責。**

插個題外話，通常我上完課之後，會對學生說「謝謝」。這在國小其實是滿奇怪的情景。學生感謝老師，是因為從老師身上得到寶貴的知識，但很少看到老師跟學生道謝。

但我由衷感謝學生來上我的課，所以向他們說「謝謝」。因為有他們來聽課，當時在課堂上的我才活得有意義。

這種感覺之所以如此強烈，是因為在發生奧姆真理教的「東京地鐵沙林毒氣事件」後，經歷了瑜珈教室冰河期，好幾次面臨教室裡空無一人的窘境，我失去站在教室的意義，這樣的日子持續了好一陣子。**因為有人來上課，才讓當下身處**

於教室裡的我有了一意義。誇張一點的說法是，讓我有了一生存的意義。所以，我一定會跟來上課的學生們說「謝謝」。

你應該扮演的角色，等於是你的存在意義。表示有人需要你，因此你才能在某個時空下感到自己存在的意義。

因此，沒必要當主角。「樹A」扮演好「樹A」的角色，別以狹隘的視野，只在意他人對自己的評價，應該用更開闊的視野看待，讓桃太郎話劇變成一場出色的表演。我只會這個，但我會做好自己能做的事。這麼一來能讓自己活得更快樂，也為自己所屬的群體帶來幸福。

「從你所在的地方開始，運用你所有的，做你能做的。」

這是美國第26任總統羅斯福（Theodore Roosevelt）的名言。做你能做的，就是幸福。有能力的喜悅。肯定你現在的境遇，盡全力在當下的環境中，做你能做的事。

人類這種生物，很容易不自覺地關注自己沒有的東西，忌妒別人擁有的，並因自己沒有而討厭自己。但是，這樣的想法會讓人活得不快樂，導致桃太郎這齣



劇演不下去。讓社會（2人以上的世界）停止運轉。

這樣可就糟了，所以有泰迪熊（Teddy Bear）暱稱的羅斯福總統，才會呼籲人民，**找到自己現在的位置。看清楚自己能做什麼、不能做什麼。然後善盡職責。**

你能做的事。感受其中的樂趣，並認真去做。

我認為這樣的心境，才是接納真正的自己。

用寬闊的視野看待自己，積極做好自己能做的

## 多比較，摸索自己的個性

比較會突顯出自己的缺點，築起自我厭惡的地基。我認為這個說法沒錯。負面的比較，無益於任何人，應該全面拒絕。但我卻到處建議多和別人比較。比較並不是為了讓你怨嘆別人有但自己沒有的，**而是讓你認識自己和自己的能力。讓你了解自己的真面貌。**

古時有位賢者曾對弟子這麼說：

「請去深山裡把不是草藥的草採來。」

弟子們花了好幾個小時，拚命找不是草藥的草。但是，最後還是沒找到。有了這次經驗，弟子們領悟到，沒有不能當藥的草。**依狀況、使用方法和劑量不同，任何草都能變成藥或毒。**

這位賢者正是喬達摩·悉達多（Gotama Siddhatha）。也就是釋迦牟尼佛。

沒有不是草藥的草。

**只是產生藥效的方式不同。認同差異，正是這麼回事。也就是找出該種草獨具的功能。**

而為了找出藥效，必須大量比較。

我們人也一樣。DNA、成長環境、飲食、知識、達成的目標、落空的夢想、現在擁有的、正在追求的事物等，大家都不同。所以，每個人能肩負的事情也都不一樣。那麼，你到底可以做什麼？透過建設性的比較，你才摸索得出答案。

**他有他看過的風景、他有他的能力。**

透過比較，才能看到這一點。

藉由具建設性的比較，充分認識自己的個性

## 盡心盡力，肯定自己的努力

所有的自然現象都是必然的。科學家持續不斷地努力以科學證明這一點。而另一方面，無法鉅細靡遺了解相關理論的我，則相信並接受宇宙的存在與萬物，都遵從著科學家所發現的「自然法則」而生。

晚間吹起的陸風、懸在空中的彩虹、形成這些現象的基本粒子和光的作用、血液在我們體內的循環方式、形成腦的神經細胞運作、內心產生的衝動等，全都是「本來就是那樣」，難以言喻。

愛因斯坦說過一句話。

「我們的知識會越來越豐富。但我們永遠不會知道自然真正的本質。」  
做自己做得到的，追自己追得到的。但最後我們終究必須承認，有些事「本來就是那樣」。然後，我們會發現，自己能做的還是……

就像樹認真扮演樹的角色、水盡好水的責任、在我們體內循環的血液做好自己的工作，你也只要做好自己。

**你只要做好無可取代的自己。**

當然要努力。為什麼？因為我們不知道努力過後會得到什麼。但是，盡全力努力，心力交瘁也要往前邁進，並接受最後的結果，這樣的心態才是讓我們活出自在的最大因素。

本來就是那樣。接受你是你，做好自己就好。我每天都覺得，落實冥想可以令人深刻產生這樣的感受。

就像樹認真扮演樹的角色，你做好自己即可

## 不隨手關燈困擾與禪宗問答

你們都聽過「禪宗問答」嗎？

和尚提出意義不明確的難解「公案」，由弟子耗費時日思考答案，想到答案之後，卻被「喝！」一聲，然後繼續苦思。禪宗師徒間的對話世界，即被稱為禪宗問答。

禪應該是沒有交談的冥想世界，為什麼會出現大量的公案，而本應放空腦袋的弟子們，又為什麼必須日日夜夜苦思？

我個人的解釋是，這是為了讓人接受世事本來就是那樣、別人的本性即是如此。因此，和尚才會對弟子提出沒有答案或找不出答案的公案。

例如下面這個公案。

〈牛過窗櫺〉：大水牛過窗櫺，頭角和四隻腳都過去了，為什麼尾巴卻過不

去？

隨便回答「不知道啦」、「因為牛沒有尾巴」的話，就會被「喝！」一聲，就算你很機智地說「因為其實緊跟在牛正後方的馬兒，製造了視覺上的死角」，還是會被「喝！」不管答案是什麼，照樣是被「喝！」老實講，真的是很為難人的問題。以公司來講，簡直是黑心企業。

被逼到最後，就只能承認「就是那樣啊，這也沒辦法」，面對現實。我認為這就是禪宗問答的世界。

而無論說再多次都照樣不隨手關燈的家人，也是一則禪宗問答。你只能接受家人的本性。因為，當下他的本性並不會改變。所以你只能接受事實。

**並且，當我們發自內心接納事實時，內心會瞬間變輕盈，從詛咒中解脫，不亦樂乎。**

接納才是讓我們前進的唯一選擇

## 觀看實相，人生會快樂嗎？

在前面幾章，我們學到了觀看實相的方法和如實生活，假設努力會有回報，我猜很多人都會產生疑問：「**當我們達到可以接納自我與他人的境界後，是不是就會滿足於現狀而失去上進心？又或者，要達到那樣的境界才活得下去？這種人生有趣嗎？**」

的確，骨骼肌讓我們的身體可以自由活動，除了膝反射等反射作用之外，都是由腦對身體下一「動作」指令。如果我們能肯定所有的事實，大腦還會運作嗎？假設大腦動了，在這種狀態下的人生還會有趣嗎？心裡出現這些問題是正常的。我的答案是，雖然不有趣，但很快樂。儘管是沒有起伏的平坦道路，但非常非常快樂。

因為不會感到任何不滿和不愉快。



很多人雖然對生活沒有什麼特別的不滿意，但就是覺得少了什麼，而當我們能夠肯定一切，便甚至**不會產生這種隱隱約約「少了什麼」的不滿足感**。以日常生活的感覺來表達這種境界，就像被自己愛的人擁在懷中，而感到知足。或者，在南國享受宜人的微風和和煦的陽光，沉浸在喜悅中的狀態。

沒有任何抗拒、不滿及否定，便是這種境界。不必依賴藥物、不必得到渴望已久的東西，保持在沒有不滿足感的狀態。至少，冥想深化後的境界，就是這種狀態。我在序章的尾聲處也提到，而科學也已經證明了這一點。

**觀看實相的人，雖然生活不必然有趣，但不亦樂乎。**

因此，請安心地邁向這樣的境界。

能觀看實相，就不會有不滿和不足感，  
活得非常快樂

。 。 。 。 。 。 。

## 觀看實相，人還會主動嗎？

。 。 。 。 。 。 。

觀看實相的人，在南國沙灘上曬日光浴，享受熱帶風情，靜靜地沉浸於快樂的狀態中，當然會開始懷疑「幸福是幸福，但還能保有積極主動的態度嗎？」我的答案是可以。

但是，**行為的原動力，與一般人的截然不同。**

例如，請想像我們的心裡有很多空的杯子。通常我們會感到空杯子散發出來的渴求，採取行動去填滿杯子。這就是欲望，以錯誤的方式去滿足欲望，只會讓欲望膨脹，變得更飢渴。

不過，**能做到觀看實相，肯定一切的人，不會感到任何不滿和不足，所以杯子一直都是滿的。**

沒有欲望。所以，我們才會懷疑「這種人還會主動積極嗎？還活得下去

嗎？」

其實正好相反，內心知足的人，生命是滿溢的。他們不會以強奪的方式滿足欲望，而是以豐潤滿溢的生命，去影響身邊的人事物。

例如，心情愉悅的時候，自然會想幫助需要幫助的人吧？由於內心知足，所以會向別人伸出雙手。因為不須要再滿足自己，所以會產生想要滿足他人的衝動。這就是樹認真扮演樹的角色、胃善盡胃的職責。到了這個階段，我們就能徹底發揮潛能。

過去的一個經驗，讓我深刻體悟到這一點。

幾年前，我在倫敦舉辦一場禪學與瑜珈的大型工作坊，除了必須用生澀的英文教課，壓力很大之外，偏偏又選了較難的主題，所以覺得後悔，導致我緊張得不得了。

我在上課前五分鐘還是很焦慮，看著越來越多的當地民眾，不禁膽怯起來。

**我對這群人有所圖。**我希望他們認為這個日本人教得不錯、看到參加者滿意的樣子以滿足自我，我察覺到自己有所企圖。

我的心……飢渴著……

因此，我再度環視每一位參加者，思考我能為聽眾做什麼，感受自己的內心深處。我所擁有的一點點東西。給出去。用有限的英文能力，努力傳達自己想講的話。在我真心這麼想的瞬間，緊張感也跟著神奇地消失。而我盡力做好當下能做的事，在課程結束後，讓參加者心滿意足地回家（應該吧）。

**停止滿足飢渴的心，觀看實相，我們內心的能量，就會往完全相反的方向流動。**

從獲取者轉變為給予者。工作坊的經驗再度讓我深切地感受到，正是在這樣的狀態下，我們才能充分發揮能力。

丟掉想要從別人身上獲得好處的想法。也就是不要對別人抱有任何期待。這並不是要你假裝不期待或放棄、忍耐自己期待的心情，而是讓心的能量往相反的方向流動，從內心感受自己可以付出什麼。這就是觀看實相。

這麼一來，我們就能感受內心深處的滿溢，隨著能量的流動，知足常樂。這種境界即馬斯洛需求層次理論（第124頁）中，最高層次的需求「**自我實現需**

• • • • •

## 用冥想填補心靈漏水的部分

• • • • •

心靈滿足，能量滿溢後，隨著能量自然流動，就像河川扮演好河川的角色，我們也只要做好自己即可。

那麼，逐漸潤澤心靈後，似乎會讓人再度心生「貪念」，只貪圖眼前的快樂……我要再提醒一次，並不會發生這種狀況。

我們所有人的心靈水杯，底部全都有洞。說句玩笑話，毫無遺漏地全部都會漏水。而且更糟的是，水杯底部的材質，薄得跟撈金魚的紙網一樣。**放在水裡越久，破洞就越大，漏水越嚴重，因此必須用更強烈的刺激來填補洞口。**所以，即使水杯暫時滿了，也會馬上漏水，讓我們很快又覺得飢渴，為了滿足自己的渴求，再繼續產生更大的貪欲……以下省略。

那麼，到底該怎麼倒滿破洞的水杯？最後的答案還是只有一個。「感受當

下」。並且，「觀看實相」。也就是冥想。

因為當下將意識轉移到目前沒有的東西，所以內心才會飢渴，產生貪欲。停止這麼做，將意識轉移到當下擁有的東西上，感受眼前的事物。停止在心裡追求、別有所抗拒，僅專注於眼前的事物。

如此一來，當下的感覺會深深地滿足你的心，非常奇妙。這就是冥想。維持冥想狀態，即使漏水，心也還是滿的，且能量會滿溢出來，影響身邊的人。

而最後達到心空境界時，內心的水杯會自然消失，進入無欲狀態。

冥想可補滿心靈的漏水

## 所有事物都有有效期限

冥想可補滿心靈的漏水。但必須防止心靈漏水，才能深化冥想。雖然這像「先有雞還是先有蛋？」的謎樣一樣難解，但本書存在的意義，就是讓你從中解脫。我要介紹一個重要的思維，讓你可以馬上將意識轉移至當下的事物上。

這個思維即是，所有的事物都有有效期限。

**「如果今天是人生的最後一天，我會想做我今天即將去做的事嗎？」**

這是史帝夫·賈伯斯（Steve Jobs）每天早上站在鏡子前，問自己的話。

**時間很多的想法，會令人忽略時間的寶貴，但如果把今天當作是人生的最後一天，我們就會體認到時間有多麼珍貴，了解時間的可貴而感到知足。**

這是有效期限的思維。

所有的事物都有有效期限。除了食物，藥品、家電、器官功能、自己的生

命、自己所愛之人的生命都是如此。任何事物都有盡頭和有效期限，我們經常忘記這一點，所以才會忽略眼前事物的難能可貴。

如果今天是你生命的最後一天，你會怎麼度過今天？

**賈伯斯說，「所有外界期望、所有的名聲、所有對困窘或失敗的恐懼，在面對死亡時，都消失了，只有最真實重要的東西才會留下。」**

當心靈變得純粹，我們會感謝眼前重要的事物和自己擁有的東西。為了防止心靈漏水、勇敢地肯定真正的自己、接納真正的他人，請重新感受各種事物的有效期限。

想像「如果今天是人生的最後一天」



## 偶爾也要停下來

從無法觀看實相的目前位置，朝觀看實相的目的地跨出第一步。也就是確認自己現在在哪裡，知道目前所在位置。而為了找出自己目前的位置，我建議可以先「停下來」。

很早以前，日本觀光客到國外旅行，不仔細欣賞風景，拍完照就搭巴士前往下一個景點的行為為人詬病，然而，手機普及的現代，全世界的人行徑如出一轍。

**急著趕路，就無法看見眼前難得的風景。**況且，只顧著滑手機，翻閱過去的景色，也會令人欣賞不到眼前的美景。

正因如此，我們偶爾也要停下繁忙的腳步。  
別急、別只追求結果，學習像以前的人一樣，悠哉地觀賞眼前的風景非常重

要。

大大的太陽緩緩地沉入水平線、微風徐徐吹著，鳥兒飛越此景。以相同的感受，慢慢地感覺體內的血液流動和規律的呼吸。

**我認為這才是真正的奢華時光。這才是真正充實的現代生活方式。讓心休憩的時間，正是冥想的精髓。**

不四處追逐的時間。不必急、不必慌張，只看著眼前的風景的時光。在太陽下，看著風景而感到心滿意足的時間。這樣的時光對我們而言是必須的。

而我們需要心平靜氣的時光，來促使自己確認目前位置、邁向目的地。

有時候，只要靜靜看著眼前的風景就好

## 不干擾流向是冥想的本質

深度冥想中所獲得的感受。那就是所有的事物都遵從自然法則持續變化。一切事物扮演好自己的角色，其中一部分與外界產生連結而持續轉變。

冥想是從頭到尾以毫無防備的心，觀看事物變化的狀態。深度冥想讓我們察覺到，原來自己的心也是在一模一樣的系統中運作。

就像河水順地形而下、汽車前擋玻璃的水滴，沿著較少阻礙的路線滑落，我們的心也會根據個別狀況和經驗，自然地朝對的方向移動……

這種感覺就好比心是由細微的光粒子組成，流暢地往最適切、正確的方向流動。

並且，在感覺如此細膩的世界裡，身心的界線消逝，細微粒子間相互連結，遵從自然法則而去。

**在這樣的世界裡，我們唯一能做的，便是不要妨礙自然的流動。**

就像誰都無法阻礙星星的運行、無法改變雲的形狀（黑澤明導演等人例外），我們只需看著自然的流動即可。

別試著去改變任何事物，尊重自然界的運轉，無防備地接納大自然的流動。如此一來，內心流露出來的能量，會自然讓心轉動、使身體動起來，讓我們完成自己的使命。

這樣的境界，是我所體驗到的冥想境界。

細膩地感受心靈的活動，  
就像光粒子正在自由流動的感覺

ZEN與ZONE

不經意地停下腳步，讓心貼近當下的感覺，把身體寄託給來自外界和內在的能量，看著這一切流動的狀態。這就是冥想的境界、禪的境界，也是運動界所說的ZONE的境界。

**ZONE是頂尖運動選手能體驗到的一種精神狀態，在進入這樣的境界中，選手會感覺時間流逝變緩慢，身體隨心所欲地反應，並發揮最大潛能。**

日本花式滑冰選手羽生結弦，在與其他選手相撞受傷後，仍在隔月的比賽中奪冠。受訪時被問到「是抱著克服傷病的心情參賽嗎？」的他，表示「一直想這些，是贏不了的。」正是這種境界。

不多想的境界。

每天持續練習，所有動作會變成自己的血、肉，自然成為第二本能。這就是

樹認真扮演樹的角色、我們做好自己的本分。

**單純不去抵抗內在湧現的能量。接納所有變化。我的觀點和前面一致，進入 ZONE 狀態的人，已經不是做動作的人，而是變成觀照動作的人。正是在這樣的狀態下，選手們才能發揮最大的潛能，做到最好。**

我在撰寫本書的時候，也曾進入這樣的境界，我不再是思考且撰寫的人，而是成為了接收閱讀文章的人，我將其稱為文科 ZONE。但無論文科或運動選手，每個人日常生活中所累積的經驗，都會自然而然對他人產生助益。這就是 ZONE 的境界、觀看實相的境界。也可以說是運動界的 ZONE 狀態，或運動界以外的文組 ZONE 境界。

當人進入 ZONE 狀態，就能做到最好

## 第一步是學會肯定自己的情緒

前面一口氣簡明扼要地介紹了深化冥想的必要思維、肯定自我與他人，以及觀看實相。應該有不少人覺得聽起來像是烏托邦，甚至是遙不可及的世界。

我想應該也有人對照本書的內容與自己實際的日常生活後，發現思維基礎差異過大，認為自己不可能辦到而放棄。

然而，正因如此，所以才需要有將本書內容變成現實的「第一步」。而你要跨出的第一步，就是第2章談到的「肯定自己的情緒」。

無論冥想有無深化，生活中會遇到許多事情，產生各種情緒。不論是哪種情緒、不論有多痛苦，都不要去想對或錯，我希望你可以從理解自己的情緒開始，學習「觀看實相」。

我，正在，生氣。我，現在，很傷心。我，現在，非常痛苦。但沒關係。有

這些情緒和感受很棒。因為，這就是我當下的實際感受。那是我內心的自然情緒。我目前的位置就在那裡。

別去想引發特定情緒的對象，先將意識放在自己的情緒上，當自己的朋友。這就是自我肯定的第一步。

除此，**跨出第一步後，就能慢慢培養自我肯定感。學會接受事實，滿足目前擁有的一切，善盡自己的本分。**

與他人比較，是為了摸索出自己的使命，不必當主角。善盡自己的本分，知足常樂。

並且，深化這一瞬間，以文組ZONE的狀態過生活。

第一步就是理解自己的情緒。請先從這裡做起。



## 結語

寫完本書後，我有兩個想法。

首先，截稿時間非常急迫（笑）。

但因為時間急迫，所以我才能進入文組Z O N E的狀態，發揮最大的潛能。

另一點是，看了本書的讀者，或許會把我想像成高僧或悟道之人。

不認識我的人有這樣的想樣也就罷了，但為了在最後親自向大家傳遞一個重要的訊息，我要破壞這個形象。

**我是一個很糟糕的人！**

經常姿勢不良、肩頸痠痛，很多時候都做不到肯定自我與肯定他人。也會感到急躁不安。三不五時就覺得沮喪。我原本是個想法超級超級負面的人，透過冥想才有所改善。

「所以這本書寫的全都是假的囉？」看到這裡，可能有人會後悔買了這本書；站在書店翻閱本書的人，應該很想把書放回書架上，但請再給我3分鐘。

**本書寫的內容都是真的。不是謊言、假話或妄想。**

靠著冥想可以加深肯定自我和他人，當肯定一切後，身體就能隨心所欲地活動。當我撰寫本書的時候，有一半是站在讀者的立場寫的。然而，這些並不是我的日常生活。我現在也還處於需要再加努力的程度，這樣的說法或許有點奇怪，但我也**是個血肉之軀**。

透過之前出版的書和DVD，在腦海中想像我的樣子的讀者，在看過我本人之後，想法都很一致。「很有人味」。沒錯，因為我是人（笑）。

當意識到此時，就能深化自我肯定，也能隨時記得肯定他人。面臨難解的狀況時，先暫時退一步，利用瑜珈姿勢等方式來抒發情緒、整理好心情，隨著時間達到自我肯定的狀態。但反過來說，當缺乏意識或不夠努力時，就達不到這個境界，用煮飯來比喻，就像半生不熟的狀態。我就是處於這種程度的人。

我，目前，在這樣的階段。

透過以上自我剖析，我想告訴大家的最後一個訊息是……

**這樣的我所看到的獨一無二的景色，成就了這本書。**

我可以藉由冥想讓心靈平靜，體驗空的境界，但無法徹底將之運用在日常生活中，每天仍不斷探索。這樣的我才寫得出的務實的問題解決方法和技巧。**才能詳細說明如何聯結冥想這個崇高境界和現實的艱苦生活。**

冥想很容易被認為是有形無體的東西、高不可攀的裝飾品，是我們達不到的境界。但並非如此，半生不熟的我，透過桃太郎的話劇，盡自己的本分，告訴你該怎麼在現實社會中練習冥想，和如何運用冥想的力量。

自己目前在哪裡？自己現在擁有什麼？自問自答、善盡自己能做的事之後，所得到的成果就是這本書。做好自己目前能做的事，我才有活著的感覺、因為有正在讀這行字的你們，我寫下這行字才有意義。

如果這行字能對你們產生助益，那便是最幸福的事了。

請你們一定要在自己目前的環境中，利用自己當下擁有的東西，全力做好自己的工作。並且，偶爾停下腳步，讚賞自己。誇獎自己。除此，可以的話，請感謝認同自己的人。**他人的存在，一定會讓你此時此刻產生存在的意義。**

# 瞬間肯定自我的冥想術

## 從身體到心靈，逐步實踐真正的休息

原著名 \* 一瞬で自己肯定を上げる瞑想法

作 者 \* 綿本彰  
譯 者 \* 楊毓瑩



2019 年 1 月 28 日 初版第 1 刷發行

發行人 \* 岩崎剛人  
總經理 \* 楊淑嫻  
資深總監 \* 許嘉鴻  
總編輯 \* 呂慧君  
主 編 \* 李維莉  
美術設計 \* 邱靖婷  
印 務 \* 李明修（主任）、黎宇凡、潘尚琪



發行所 \* 台灣角川股份有限公司  
地 址 \* 105 台北市光復北路 11 巷 44 號 5 樓  
電 話 \* (02) 2747-2433  
傳 真 \* (02) 2747-2558  
網 址 \* <http://www.kadokawa.com.tw>  
劃撥帳戶 \* 台灣角川股份有限公司  
劃撥帳號 \* 19487412  
法律顧問 \* 有澤法律事務所  
製 版 \* 尚騰印刷事業有限公司  
I S B N \* 978-957-564-665-3

香港代理 \* 香港角川有限公司  
地 址 \* 香港新界葵涌興芳路 223 號新都會廣場第 2 座 17 樓 1701-02A 室  
電 話 \* (852) 3653-2888

※ 版權所有，未經許可，不許轉載。  
※ 本書如有破損、裝訂錯誤，請持購買憑證回原購買處或連同憑證寄回出版社更換。

ISSHUN DE JIKO KOTEI O AGERU MEISO HO  
©Akira Watamoto 2018  
First published in Japan in 2018 by KADOKAWA CORPORATION, Tokyo.  
Complex Chinese translation rights arranged with KADOKAWA CORPORATION, Tokyo.

### 國家圖書館出版品預行編目資料

瞬間肯定自我的冥想術：從身體到心靈，逐步實踐真正的休息 / 綿本彰作；楊毓瑩譯。-- 初版。-- 臺北市：臺灣角川，2019.1  
面；公分。--（夢想拼盤）  
譯自：一瞬で自己肯定を上げる瞑想法  
ISBN 978-957-564-665-3(平裝)

411.15

107018577

瞬間肯定自我的  
冥想術

NT \$320元  
HK \$98元



9 789575 646653

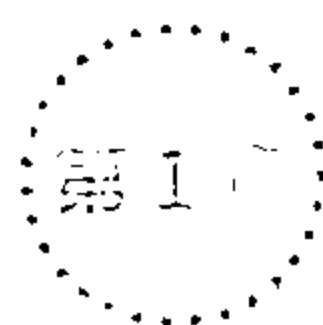
上架類別：心靈養生

台灣角川 香港代理◎香港角川有限公司

感受當下、肯定當下的情緒，面對真實的自我，  
讓身體、心靈獲得真正的休息——



序章 用冥想打造心有餘裕的生活



第1章 冥想的基本方法



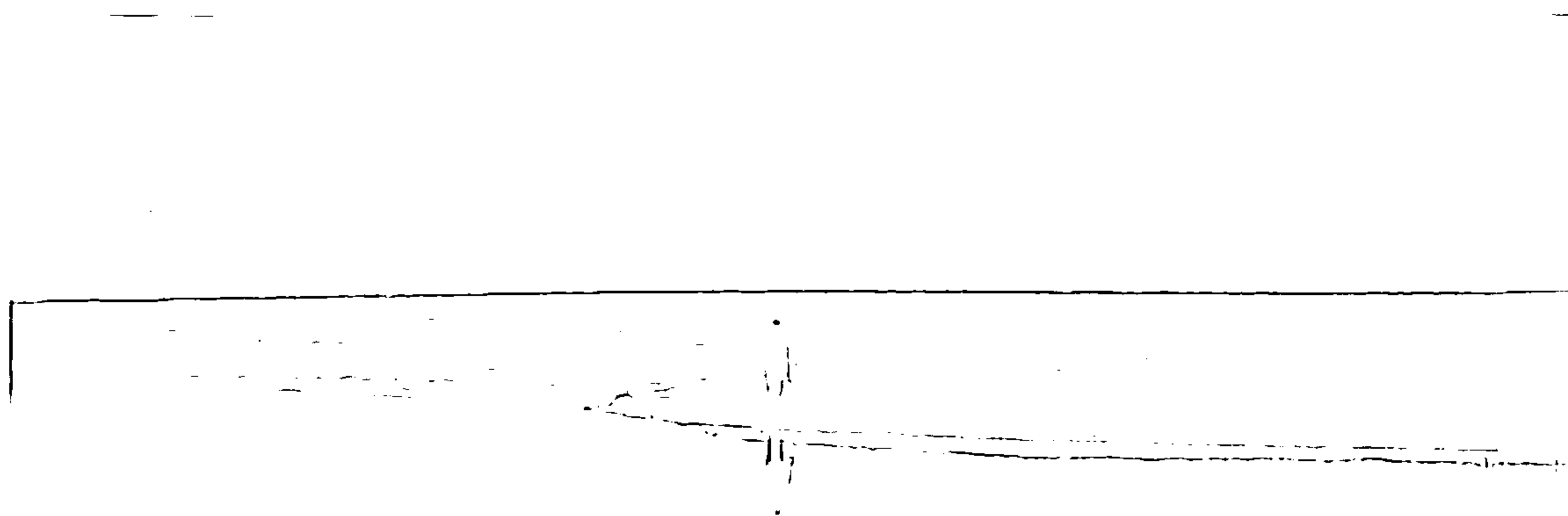
第2章 提升自我肯定力的心靈學習



第3章 強化肯定他人能力的心靈學習



第4章 接受現狀，面對生活



從3分鐘開始，輕鬆養成冥想習慣，  
提升自我肯定力，以全新的視野面對工作與人生！

Meditation method to  
raise self-esteem from this moment