



# 正念的意思是提醒

帕秋仁波切開示



## 正念的意思是提醒我们

正念的意思是提醒我们如何待人处事与思考。近年来，正念是很流行的热门词汇。是的，我们已经听过这个词汇很多次了，但正念练习到底是什么意思？在这个来自马来西亚公开讲座的视频中，帕秋仁波切于如何从整体上理解正念，提供了重点与具体的指导。

***这个视频包括中文翻译。请返回原本的页面观看视频。***

为了我们的利益，仁波切将正念分成三种类型

## 第一种正念

第一种正念，仁波切解释，意思是专心。他教导我们正确的坐姿与注意我们的呼吸。这里，我们的坐姿是一种正念。然后，我们带着觉知，轻柔地一次又一次回到我们的呼吸。那是正念的一种形式。而这第一种正念对应我们的基本心智。

最重要的，我们必须在我们真正的问题上运用正念。是的，我们专注在喝茶，细心的吃食物，或有目的地行走，这全是正念的形式。可是，我们的正念不应只停留在那儿。

## 正念的意思是提醒我们不要陷入我们的习惯。

我们需要了解我们的习惯，在这，正念非常有用。我们可以保持警觉心与察觉我们的模式。要做到这点，我们必须反思和观察。然后我们交替做这两个练习；反思一会，接着我们观察或注意。身为人类，我们会有各种各样的习惯 - 瞋恚，傲慢，嫉妒，顽固 - 我们真的需要去探讨我们的状况。 [这里有更多如何处理我们的习惯的教导。](#)

## 第二种正念

第二种正念对应我们“心的习惯”。我们心的习惯指的是心觉得缺乏 - 心的习惯觉得有些不满足。因此，在这，我们辨识我们的缺点与保持觉知，以免陷入旧习惯。

## 正念的意思是提醒我们练习的重点

一旦我们提醒自己去实践练习，和去避免那些习惯，我们也必须提醒自己我们最重要的日常生活练习。仁波切在这里举他自己的例子。他提醒自己在日常生活中不要把事情看得太认真。通过提醒他自己，他自己的“心的影响”渐渐减少了。因此，他重复跟自己说，“不要太认真。。练习慈心。”

## 第三种正念

第三种正念跟我们的“心的影响”有关。我们给它取这个名字因为在日常生活的心深受外在状况的影响。因此，心很不稳定和容易改变。如果我们运用这种正念，与提醒自己什么需要练习，我们很多的问题将自动减少。这是个很有效的方法。

## 正念的意思是超过一种简单的技巧

当我们听到正念，我们应该了解所有这些元素。不要以为只是缓慢行走或小心地啜饮你的茶。反而，如果我们运用这三种正念，我们可以带来真正的转变。我重复，这三种正念是：

1. 禅修（比如专注在呼吸）
2. 知道与不支持我们的坏习惯
3. 记得练习的重点

## 反思的问题

你如何了解心的影响？今天，试着去观察你的行为 - 你能否注意到你的心的影响？而当你注意到了，接着发生了什么？请在下面的评论区留言你的观察。

*如果你对帕秋仁波切更多的教学有兴趣，我们推荐桑耶学院的网上课程，包括[心的训练](#)与[大乘圣临终智经](#)。这两个课程适合每个人而且有简体中文翻译。费用乐捐。这两个课程是学习禅修的基础。*

*假如你想在桑耶学院网站阅读更多简体中文翻译的文章，请点击[这里](#)。（点击你想阅读的文章，中文版的链接在每篇文章的尾端，“Translations”（翻译）的分段。）*