

THE THREE MINUTE MEDITATOR

3分鐘觀想

心靈需要改革？沒錯

三分鐘改變一生？夠了

一本好玩實用的書

讓您輕鬆成為觀想高手

(P.S. 對不起，你只剩下兩分五十秒...)

原著 DAVID HARP with NINA FELDMAN, PH.D.

譯者 呂政達

3分鐘觀想

- 作者 ◎ David Harp with Nina Feldman, Ph. D.
譯者 ◎ 呂政達
發行人 ◎ 賴章甫
副總編輯 ◎ 楊懷勛
文字編輯 ◎ 李莉君、張凱婷
會計行政 ◎ 李春禎
發行組 ◎ 羅植煒
封面設計 ◎ 黃淑鎂
法律顧問 ◎ 劉錦樹律師
出版者 ◎ 大村文化出版事業有限公司
發行所 ◎ 台北市大理街157號6樓之1
郵撥帳號 ◎ 17259719
電話 ◎ (02)3069258
傳真 ◎ (02)3083103
總經銷 ◎ 旭昇圖書有限公司
電話 ◎ (02)2451480
電腦排版 ◎ 華馥電腦排版有限公司
印刷 ◎ 日益彩色製版印刷公司
登記證 ◎ 局版臺業字第5180號
出版日期 ◎ 1997年7月初版
定價 ◎ 250元整

本書翻譯授權由大蘋果著作權代理有限公司安排取得
版權所有・翻印必究

ISBN: 957-8431-21-X

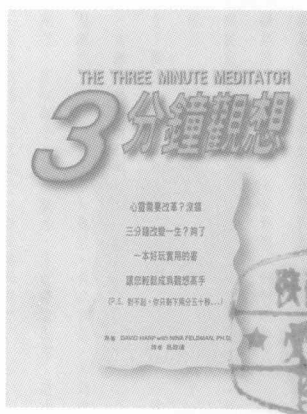
◎ 本書如有毀損或裝訂錯誤，請寄回本公司更換，謝謝！

原著書名 ◎ THE THREE MINUTE MEDITATOR
Copyright © 1996 David Harp with Nina Feldman, Ph.D.
New Harbinger Publications, Inc.
Through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, INC.
Translation Copyright © 1997, by Dar Tsun Culture
Publishing Co., LTD.

3分鐘觀想

The Three Minute Meditator

這本獨一無二的書
將教導您如何隨時隨地的
修習內在自我控制的藝術



David Harp
with Nina Feldman, Ph.D.

呂政達 譯

前 言

我曾是個很不快樂的男人，雖然那些不瞭解我的人，可能認為我很成功，也很受歡迎，但心裡面，我卻常常有不安、空虛和沮喪感；對幾乎任何事情都有強迫慾，憂鬱則像是逃避不掉的惡夢。我的思緒和感覺一直對我予取予求，沒有其他出路……。

說「靜坐觀想」改變我的生命，一點也不誇張。雖然我的生命仍未臻完美的境界，但每當我靜坐觀想時，我處理舊有恐懼和慾望的能力，也會隨著增強，跟朋友家人的關係，也會轉變成為有愛意，而較不吹毛求疵了。我更加的喜歡自己，而且超過三十年來首次，開始覺得我能稍稍控制那頭稱為「心靈」的、神秘、難以馴服的怪獸。

▲我不是導師

我絕不是什麼精神導師，我不會飄浮在空中、過火（或過水），或憑空變出一輛勞斯萊斯。我只是名經驗豐富的教師，寫過一些指導性的書，每當我學習什麼新的事物時，我都會想用最簡單的方式，傳授給我的學生，提供「立即的滿足」。

過去十二年裡，我教導過數千人吹奏「勃魯斯口琴」（the blues harmonica），也寫過一些教導如何演奏樂器的書，這個過程，讓我瞭解到人們學習的歷程。或許我最重要的發現是，人們都喜歡「現學現賣」，而不是「熟能生巧」。驚訝吧！

數以千計的心理學家、哲學家和形而上學家，都已寫過無數關於靜坐觀想的書，但那些書，多半不是為初學者而寫的。當你學習靜坐觀想後，你將會發現許多很棒的書，其中我個人最喜歡的一些書，列在後面的「參考書目」裡。

▲觀想書爲什麼那麼難

有些靜坐觀想的書，難以想像的複雜——充滿冗長的字眼，和折磨人的觀念。即使像「隱晦實體的顯現」這種有用的概念和字句，也會讓我如墜五里霧中。

但是你無需鑽研這些艱深的字句，才能學會靜坐觀想，那就像不一定要懂中文，才能玩象棋！只要你能瞭解基本的概念，靜坐觀想其實是很簡單的——雖然並不容易。所以，一本寫給初學者看的書，沒有必要用奇怪神秘的術語或專有名詞，搞得太複雜。

有些靜坐觀想的書，卻是相當「基本教義派」的。這類書裡宣示，靜坐觀想只有一種「正」途，可想而知的是，這個「正途」通常會跟作者附屬的某個宗教、社會或企業組織緊緊聯繫在一起。其他的觀想方式，如果不是被等而下之的視爲有罪，也會被他們宣告爲「無效」。

這幾年裡，我閱讀過相當多這兩類的觀想書——一類過於複雜，另一類過於正統，也獲得許多啟發，但我清清楚楚知道，我喜歡的「靜坐觀想」是直接明白的——不要術語和教派，那些八股的教義，也少來吧！

▲靜坐法異中有同

研讀過許多「靈悟」的法門後，我發現大多數法門，都擁有某些共同的特性。我將試著用最簡單的方式，描述這些想法、練習和技術，並求融會貫通，簡明扼要。畢竟，剛剛進入靜坐觀想的玄妙世界，而且有我為你帶路，你何必吃力的研讀那些生澀的術語和教義呢？當然，當你入門後，你就能夠（也應該）回去閱讀那些形而上的著作，探索你個人的特殊興趣。那時你就會較有概念了，而我準備的「參考書目」也會大大有用。

研讀「靜坐觀想」並不一定會艱澀、痛苦或超世俗，這是和一般人的想法恰恰相反的，你不用歷經千辛萬苦，付出代價才達到觀想意識的境界；事實

上，「千辛萬苦」並不是我寫這本書的用意，因為我相信，「靜坐觀想」應該是個學起來會讓人興奮的新技巧，這個技巧，擁有自然和自足的特質。

▲本書的編排方式

雖然這本書基本上是行動取向，但我仍計劃放進一些「靜坐觀想」的理論和哲理，我把基本理論放在「第一篇」裡，其中最重要的段落，則以「盒子」呈現，這樣，想要直接進入「三分鐘觀想練習」的讀者，就可以只讀「盒子」，掌握這項理論的微言大義。

「第二篇」則無需多加說明，開宗明義第一章討論「導師制」的現況，有過時，也有正時興流行的東西，同時也談到「形而上的健身」概念，以及實際的應用練習。每項練習的前面，也會加上一些理論和歷史的探討。

「第三篇」闡釋如何將「第一篇」的哲理，和「第二篇」的練習，應用在我們皆須面對的某些特定的問題領域上。

朋友，這就是我所要奉獻給你的。我相信只要你願意真誠一試，你將和我一樣，體驗到「靜坐觀想」的好處，而這也將會是一輩子的修行。

盒子方法

如果你急著想要進行靜坐觀想，你可以只讀盒子的部份。但快速翻閱，從這個盒子跳躍到下一個盒子時，建議你也讀讀用黑體字標示的小標，如果感覺還能吸引你，不妨停下來讀一讀。這樣，你將能儘快展開靜坐練習，並跳過「第一篇」！然後，在你閱讀「第二篇」，更加瞭解「三分鐘觀想」後，你可以選擇有空時回來讀完「第一篇」，或是進入「第三篇」，尋求應用觀想的特殊方式。

▲「靜坐」是什麼？

「靜坐」是心靈自我控制的藝術，本書裡提到的每項「三分鐘觀想」，都是能幫助你瞭解，並控制心靈和思緒的練習。

▲爲什麼需要「靜坐觀想」？

你是否曾因憤怒或恐懼而困擾？因慾望而擾亂心神？覺得沮喪、沉悶或慌張不安？有時候生命似乎毫無意義？而你只有在諸事皆順利時，才能有快樂的感覺？

如果你從沒有過上述的感覺，你或許並不需要這本書。但你可能根本就不人，因為只要是人，總會偶而有理由，讓自己不快樂。

「讓自己不快樂？」多麼奇怪的想法！爲什麼人要讓自己不快樂呢？

當然，相信是環境，或別人讓我們不快樂，應該是容易得多了，但真是一派胡言！因為我們都遇見過，或至少在書裡讀過，或聽過有那種遭逢橫逆，卻仍樂觀自在的人。我們也能指出一些名利雙收、身體也健康的人，生命卻被他們自己搞得一團糟。讓我們自己不快樂，我們當然做得到！

讓一個人快樂或不快樂，滿足或不滿足的，並不只是外在世界而已，真正關鍵的，則是心裡的感覺。一九二九年股市大崩盤時期，從華爾街大樓窗戶跳樓自殺的股票經紀人，許多人的錢仍足夠安穩的過下半輩子，股市沒有害死他們，大樓的窗戶也沒有害死他們，害死他們的，是他們自己的心靈。

因為，對多數人而言，心靈常是殘酷、索求無度的主宰，常常嚴苛抨擊、亂下判斷。心靈會無中生有，翻攪出一堆矛盾混淆的想法。心靈會讓你一時衝動訂購九七年出廠的汽車，然後才來煩惱每月要交的貸款。讓你吃下多出來的食物，然後再來憂慮體重問題。心靈會使你把某個紀念性的日子，忘得一乾二淨，卻提醒你記得國小二年級，穿著睡衣上學的那一天，怎樣也忘不了。心靈讓你對來自孩子或父母的要求，感到非常生氣，另一方面，你又為無法當個

「有求必應」的父親（或母親）和兒子（或女兒），懷抱著罪惡感。工作、性、金錢、健康問題——心靈可能拋向你的頭痛問題的名單，還可以繼續一直列下去。問題是，事情並不一定都要這個樣子。

你的心靈並不一定要是你脖子上的沉重負擔，靜坐觀想是種自我控制的心理藝術，可以「改變你的心靈」，把它從可惡至極的老闆，改變成有用和生氣勃勃的伴侶！為什麼要繼續讓自己的心靈和你作對呢，你明明可以訓練心靈，和你站在同樣的陣線？

▲為什麼我需要「靜坐觀想」？

我自己從事「三分鐘觀想」的經驗顯示，你也可以運用「靜坐觀想」，把你和自己心靈的「戰鬥營」關係，轉換成有意義的和平共存。

我的心靈曾像是個挑剔、愛批評的老闆，只有當每件雞毛蒜皮的事都順著我的意思，或是剛發生過特別滿足我的事後，我才會有非常好的感覺，其餘時間，則感覺一片晦澀。許多時刻，我會覺得沮喪，卻沒有什麼明顯的理由。但我這一生就是這樣過著，我從來未曾想到，事情應該，或可以截然不同。

一九八四年，事情轉變了。我正準備出版自己深以為傲，也是全國第一套的「音痴速成勃魯斯口琴學習計劃」，書還在付印時，一個更大家的出版商（以前我很相信這個人，也教過他學吹口琴），竟然搶先發行他的版本，標題竟然和我一模一樣，真是讓我痛心！感覺就像是我的心血結晶遭到綁架，我非常、非常的生氣、受到傷害、害怕和沮喪。

然而，就在那當下的悲傷裡，有一個健康的念頭不停的湧現著，告訴我，如果我能趁此時機，學習能夠因應這類情境的「熟練技巧」，最後，學會這個技巧，將會比出一打成功的口琴書，還來得有價值。

這個想法一直縈繞心頭。我買來心理學、哲學和形而上學方面的書，仔細、反覆閱讀。以前，我讀這些書只是爲了好玩，是想要瞭解最新與流行的理

論。現在，卻是爲我自己的生命而讀書。

事實上，所有我喜愛的書裡，都強力推薦某種類型的「每日靜坐」，因此，經過十二年的停頓後，我再度練習「超覺靜坐」(Transcendental Meditation, TM)，這是我在大學讀書時學過，卻從未認真實行過的靜坐法門。我也曾跟隨心理學家兼詩人的史蒂芬·列溫(Stephen Levine)，和佛學老師傑克·柯菲德(Jack Kornfield)，參加十日靜坐課程，也因而學習到更多種類的靜坐觀想技術。

我開始研讀「靜坐觀想」，並且每日施行，成爲生命的一部份。學習過「心靈自我控制」後，我自己的思緒也變得較爲清澈，較不再爲過去的恐懼感和慾望所統攝。最常來找我的妖怪「憂鬱症」，仍然偶而會來拜訪，但現在我立刻就能認出是它，將它趕走。以前總會延續一整天，或一整個禮拜之長的沮喪感，開始變得只要幾秒鐘、幾分鐘，最多幾個小時就消失無蹤。即使從文法學校時期，就盤據著我的不安全感，也開始自動淡出，變成心靈裡的背景噪音而已。

但是，這並不代表我就是個多麼了不起的人物，最好不要這樣想！第一，因為不是真的，第二，因為如果這樣想，而我的朋友們讀到這一段，我就會遭到一連串的嘲弄，就如那次「P M」雜誌製作了一個電視節目單元，竟然稱我「口琴導師」！（這是他們發明的字眼，和我無關。）

然而，我的身心確實已比剛開始靜坐時，更為安好。現在，外界的事物已較不會影響到我，我也更加能夠瞭解，並處理自己的思緒和感覺。

我相信靜坐觀想，我想信「觀想」對我有好處，也能夠對你有好處。這就是我寫這本書的用意。

▲情緒智力和靜坐

就如我前面提到過的，丹尼爾·高曼（Daniel Goleman）的暢銷書「情緒智力」（Emotional Intelligence, 1995，台灣譯為EQ），讓我對「靜坐觀想」的信念，多了一層新的，而且更進步的科學證據。這本書從未提到「靜坐

觀想」，（甚至在書後的索引頁也沒有提到這個字），卻對為什麼我們的想法、感覺甚至行動，常常脫離出意識控制的範圍，以及為什麼學習控制它們，會是如此重要，提供淺顯易懂、科學和有趣的觀點。

高曼在書裡表示：「感覺出現時，能夠認出感覺的『自我知覺』，正是情緒智力的根本要旨，妥善處理感覺的能力，也建構起了『自我知覺』。」就如你即將讀到的，「認出和妥善處理感覺」這個概念，和我將「靜坐觀想」定義為「心靈自我控制的藝術」，也就是學習「清心」、觀念頭和感覺，最後再將念頭和感覺，帶回到我們的意識控制裡，相當的吻合。

因此，在這個「三分鐘觀想」的新版本裡，我決定把「情緒智力」也收納進來，幾個理由是，第一，我必須承認「情緒智力」這本書非常暢銷；其次，「情緒智力」這個概念，（這是由心理學家彼德·薩洛維（Peter Salovey）和約翰·梅耳（John Mayer）五年多前創設出來的。）其實是相當「速食」傾向的，也就是說，這是項可立即觀察到的心靈技術，和其他領域裡花費心神仍不一定看到成效相較起來，我們將更能領略到成功和快樂。