

////// 全美超级畅销书，助您通往自己内心的安宁。 ////

阳光下的无限冥想

MEDITATIONS ON EVERYTHING UNDER THE SUN

[美] 玛格·阿黛尔◎著

魏怡◎译

一本心灵的盛宴
冥想，改变你的生活……

全美超级畅销书，助您通往自己内心的安宁。

对于忙碌的您来说，这本书让您获得宁静；

对于疲惫的您来说，这本书让您获得放松；

对于凌乱感性的您来说，这本书让您获得理性从容，

本书提供超过160种冥想方式。

既是一本人人喜爱的心灵读物，又是一本可伴随终生查询参阅的工具图书。适合不同层次，不同年龄、不同经历的人阅读并拥有。

陕西师范大学出版社

阳光下的无限冥想

MEDITATIONS on EVERYTHING UNDER the SUN



[美] 阿黛尔/著

魏怡/译

B842.6-48
A040

陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

阳光下的无限冥想 / (美) 阿黛尔著; 魏怡译. —

西安: 陕西师范大学出版社, 2010. 4

ISBN 978-7-5613-4999-1

I. ①阳… II. ①阿…②魏… III. ①情绪-自我控制-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第017349号

图书代号: SK10N0030

阳光下的无限冥想

责任编辑: 周 宏

装帧设计: 开言神韵

出版发行: 陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大120信箱 邮编 710062)

印 刷: 北京中达兴雅印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 225千字

印 张: 17.25

版 次: 2010年4月第1版

印 次: 2010年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5613-4999-1

定 价: 35.00元

从1975年起，玛格·阿黛尔一直致力于发展和教授直觉性问题解决方式的应用性冥想。她始终保持着个人的冥想训练，还与其他人共同进行冥想，而且大力支持群组训练。阿黛尔和众多组织与团体，共同致力于生态平衡与社会和谐。她的作品将政治、心理、精神等方面的视角编织在一起，运用个人治疗、人与人之间关系的修复与发展，致力于使我们的生活变得更为美好。

探索心灵深处，冥想的奥秘！



正文前的赞扬——关于《阳光下的无限冥想》

玛格·阿黛尔将人类三种独立的精神力量——想象，精神意识和正念——交融在一起，再考虑到社区建设和社会正义一些因素，为我们勾勒出一幅珍奇的混乱世界的智慧锦图。

——查理斯·格伦迪宁，《地图之外》以及《我叫查理斯，在西方文明中康复》的作者

这卷书是一本精神的指导手册，向我们介绍了有关冥想的各种技术和练习。玛格完成了一项惊人的工作，她组织不同的素材，阐述了冥想过程，并从很多方面论述了冥想、想象和创造可以被综合在一起，进而增进个体、胞族和全球社会的情感和精神健康。

我把这本书作为教科书和参考书推荐给艺术家、教师、咨询顾问和精神追求者……以及任何想充分挖掘自身作为人类和拥有灵魂的生物潜力的。这真是令人叹为观止啊！

——酋长路易莎·泰史，妇女领袖，《什锦饭：天然女人的魅力及礼仪读本》以及《跳起来：穿越季节享受世界各地庆典好时光》的作者

玛格·阿黛尔创作了一本最有意思的书，每个词语都那么有趣。因为她写得好，这本书读起来就很愉悦。你的脑海完全被她关于意识的本质和想象的作用的有趣看法所吸引。而最吸引你的莫过于玛格带领着你沉浸在一片温和的冥想静默中与自身及同事交流。

——哈里·欧文，《开放空间技术》以及《精神力量》
的作者

阳光下没有什么新东西，除了你不停变化的意识。这本书有助于人们经历生活——参与到成为完整的人所要经历的10,000个欢乐与痛苦中。

——维斯·尼斯科，《疯狂的智慧》以及《佛性》的作者

我想不出还有什么关于冥想的书比这本书还好。玛格·阿黛尔抓住了佛教（以及其他传统的冥想练习）深刻及复杂的内涵，并把它们转变成尤其适合过于理性的西方人的简易的日常练习。她剥去宗教和道德的外衣，并加入了只能从实践中获得的理解。这些相当实用的练习是一系列捷径，通往神圣的……

最终我发现自己像是在聆听神谕一样享受着这本书——在任何可以看书的地方打开它阅读，以此获得这一天（或这种状态或这件事）的讯息，并收到良好的效果。

——维基·诺贝尔，治疗师，教师，母性和平塔罗的合
创者，《沙克蒂女人：感受苦难，拯救世界——新女性萨满
教》的作者

玛格·阿黛尔写出了一本关于冥想、意象以及直觉的必需且感人的书。它实用的方法和风格十分宝贵，能够开启通向灵魂新维度及新治疗仪式的大门。

——芭芭·拉多赛，注册护士，理科硕士，人体营养委员

会会员，美国护理学院会员，《弗洛伦斯·南丁格尔：神秘、梦幻的医护者》、《整体护理实践手册》以及《治疗仪式》的作者

关于冥想出版了数不清的书，但是玛格·阿黛尔的工作尤为优秀，她创造了一个框架，通过联系生活的各个方面，可以在其中探索出大量不同的冥想过程（包括呼吸、想象、断言和其它许多方面）。阿黛尔的应用性冥想超越了同类书中一贯的主题，比如疗养、心智成长以及人际关系。阿黛尔大胆地放眼于社区、工作场所、政治健康、道德、创造力和自由这些事物中。这本书最好与朋友、家人、同事一起使用：要集体使用而不要单独阅读。这样才能使其显出其独特性：它利用冥想并非是要逃离，而是拥抱这个世界。

——玛戈特·阿德勒，《与月亮做伴》以及《异教徒的心灵》的作者

冥想就像是在现代生活的错综复杂中的一个明智而充满关爱的私人向导。玛格·阿黛尔的书是实用且鼓舞人心的，它提出了明确的建议，可以敲醒我们的主观意识并使其成为生命的有力部分。在这个挑战越来越多的世界中，这本精彩的书无疑是我们每个人以及整个社会健康、精神焕发的度过每一天的良师益友。

——保尔·基弗，活动家，医护人员，《男孩将成为男人：培养儿子的勇气、爱心和群体性》以及《根除种族歧视：白人怎样为种族平等尽力》的作者

我近几年一直和我商业学校里的学生以及工作中的客户参照玛格的第一本书《工作内外》练习。《阳光下的无限冥想》提供了更多方法——从基本指示到深层实践……这本新书为我们在生活中各方面应用性冥想提供了一个成熟的导向。我受到了鼓舞，急切地想将这些冥想方

法带进我自己和我所有认识的人的生活中。

——克劳德·惠特迈尔，商业顾问，职业向导，《经营一个人的公司》以及《正念及有意义的工作》的作者

玛格·阿黛尔，这个能干的活跃分子和组织者，通过这些篇幅教给我们怎样将灵魂与对一个优越社会的想象交融在一起并利用爱心（而不是自私或独断）努力将想象变为现实。这本书用诱人的可能性治疗了人们的灵魂。

——特里·A.库珀斯，医学博士，《重塑男人的生活》以及《监狱的疯狂》的作者

玛格·阿黛尔帮助我们利用心灵的力量实现自身的健康与世界福祉。在这本书中她为我们提供了一种少有的知识框架来理解这些力量，并且提供了大量练习，使我们能充分发挥这些力量。这本书揭示了想象力在培养与维系我们行动意愿的过程中所发挥的作用。我敢说，任何人在阅读这本书后都能够获得更加有效、更加积极进取的生活的工具。

——乔安娜·马西，《回归生活，拓宽人生轨迹》的作者

我爱这本书！对于组织者来说这是一本多么强大的工具啊！当我与所有需要合作的机构打交道时，我会在各种指导、训练和状况中都应用到冥想。我已经成功地将它与宗教团体和一些从来没有使用过冥想的组织分享。每一个组织者都该时常翻阅一下这类书。这本书通俗易懂，不但引导着人们进行冥想，而且也可作为社会变迁的探索性问题。这些问题吸引着不同的组织进行思考和探索在当代社会变迁的过程中解决复杂问题的新途径。

——琳达·斯托特，《消除阶层隔阂，组织草根群体》的作者

前言

安琪拉·亚立恩

寂静与孤独是进入思索、沉思与冥想的大门。我们让自身安静下来，进入平静的沉思时刻，就能碰触到神秘的事物，并与精神坦诚相对。就像玛格·阿黛尔告诉我们的那样，“冥想活动引导我们与生命固有的和谐力量积极互动。”

冥想、利用直觉以及主动性想象都是可以将内部经验与外部行为和幫助统一起来的练习。作为这个世界长期精神传统的智慧从来都承认，这些练习不但能增强人们的认知和创造力，还能使我们的日常生活更为和谐。

这是一本实用的指南。你可以应用其中的众多冥想训练——用于个人、专业人士以及创造生活，而不用顾忌你目前运用的灵魂修养练习、你的个人信仰或是年龄。冥想同样可以

用于团体，团队冥想可以增强集体的决心，成员能在指导下接触到不同的视角、思想及解决方法。同时它们又承认我们个人经验的多样化，它们并不要求你遵循某个特定的惯例，而是邀请你召唤出自身最尊崇的东西，使大家都能接触到。归根结底，这些都是治疗手段，能够发掘出你与自身本性更亲密的关系。

或许，只有人性保持平静的时候，我们才可能感受到世界的平静。

前 言

鸣 谢

冥想在著作中出现了已有十年。这些年中它被认为是一种支持力量的能量场，没有这种场就无法有所作为。我要衷心地感激：

我的冥想团体和训练讲习班里所有人。太多太多人都给了我极大的信任，他们向我敞开心扉，允许我领悟他们的渴望与困扰。无论是冥想活动还是我与别人在涉及不平衡势力和历史伤害的种种事件的合作中学到的东西，对于我来说都同样颇有启发。

威廉姆·阿尔，我生活和工作中的伴侣。我无法用言语表达我对他的谢意，也无法描述他所做的一切贡献。他阅读了每一页书稿，并提出了重要而中肯的意见——要知道有时这并不容易。每一页中都含有他的贡献；他的爱与对这项重要工作的信心使我具备了坚强的意志力。而且，他还欣然包容了我所做的试验和考验，这些都是不小的工作。

还有很多佛教徒和教友派信徒慷慨地把我带到集会场所中。特别感谢普吉特湾的正念训练团体。我同样要感谢我在旧金山和西雅图遇到的那些教友派朋友。我十分荣幸能与他们一同分享寂静，并坦然面对神圣。

此外，还有我能量圈中的所有参与者。他们是必不可少的伙伴，能促进我清晰地坚定目标、坚持信念。

还有旧金山教堂街的那些居民，以及在西雅图为我提供住处的梅丽莎·杨和马克·德沃金。在我写作过程中，他们都慷慨地提供了帮助。

还有所有给我提供批评性反馈意见，花时间帮我编辑非线性材料以及校对的那些人。特别要感谢贝丝·布朗，奥多姆·里多以及乔治·富兰克林，他们在多年的整理和校订原稿的过程中，都付出了莫大的功劳。另外还要感谢凯西·阿黛尔、尼娜·爱伦、迪萨·阿勒梅塔、林奈·坎贝尔、林奈·格雷斯托、埃莉·霍克曼、莎伦·霍威尔、林恩·约翰逊、保尔·基弗、戴维·库普林、珍妮特·拉宾斯基、茱莉亚·拉萨格、瑞伊·拉文、史蒂夫·里兹、玛利亚·利维、帕梅拉·奥斯古德、布鲁斯·帕多、路比·菲利普斯、莱昂纳多·里法斯、威尔·罗斯科、安·罗森克兰兹、罗宾·罗思、吉尔·辛格、黛丝达·施奈德、查理斯·洼伦、以及珊迪·沃伊特。乔安娜·梅西和莎达·罗格尔帮我润色了关于见证力的描述，而娜奥米·芬克尔斯坦则丰富了冥想应用索引中的内容。还有那些被我一带而过的名字——谢谢你们！

芭芭拉·莫尔顿和兰迪·芬加尔德，他们慷慨地帮助我穿梭于出版界中。（原稿在历经了另外两家出版社之后，才寻到宜居的那根栖木。）感谢劳拉·伍德和莎伦·卡德瓦拉德——另两家出版社的编辑，是她们促使原稿得以改进。

新社会出版社的朱迪斯·普兰特和克里斯·普兰特，他们是极具鼓舞力量的行为榜样，运转一家以价值为导向的公司。同样感谢编辑奥黛丽·基廷，她倾注了大量心血，把我非线性的解说，整理地通俗易懂。

感谢那片培育出上百朵洞察力之花，并陪伴在我写作和重写过程中的那片沃土；也要感谢比尔倾心地栽培她们。

感谢灵魂具有的强大治疗力量与神秘特性。

对于忙碌、匆忙、疲惫的现代都市人来说，需要的阅读不是那些闹腾的、怪异的、猎奇的、信息丰富的图书，而是应该让阅读回归于阅读本身，让心灵获得宁静，在宁静中获得独立的思考，让自己的身心更加完整，让自己的行动充满智慧与决断……而不是被世俗的、匆忙的、过度信息化的世界所淹没。

本书向您提供了超过160种冥想方式，让你懂得并享受从容独立的思考；让你更加智慧有效地把握自己的命运；让你更懂得协同合作，建立共同愿景。

责任编辑：周 宏
封面设计：开言神韵
孙 至 付

目 录

第一部分 斗志昂扬地工作

- 2 应用性冥想的核心
- 3 找回想象
- 5 想象与正念
- 7 意识的剖析
- 8 见证
- 9 主动性想象
- 13 接受性想象
- 15 意识的永恒舞蹈

目 录

第二部分 应用性冥想

- 18 练习应用性冥想
- 18 创建一个冥想容器：何时、何地、与何人？
- 19 为你的内心旅行设置路标
- 24 目的决定着结果
- 25 打造一个积极的设想
- 26 逐步了解自己的设想，并设法使它与周围的环境协调一致
- 27 为你的设想赋予权力
- 29 树立坚定的信念
- 29 自我挫败的信念
- 30 接受性想象力
- 30 接受性想象力基于圣境：认识洞察力

第三部分 各种情况下的冥想

34 第一节：创造容器

34 心怀虔诚，唤起想象

40 打造冥想环境，增强内心意识

46 完成冥想，返回外部焦点

54 第二节：聚集力量

54 召唤力量

67 第三节：保持幸福

67 集中

72 过去

73 现在

73 未来

73 结尾

77 增强

85 控制自己

94 第四节：治疗自然地开始

94 与身体交流

109 遭遇挫折：情绪的弹性

122 第五节：生命的活力

122 聚在一起：繁杂中的平衡

127 处理事务：解决问题和做决定

135 调整你的力量迎接迎面的挑战

155 第六节：共同创造健康

155 亲密关系

181 前进

192 团队中的冥想训练

附录

- 235 应用性冥想的原则
- 235 要记住
- 236 内心意识的性质
- 237 总是要力争做到以下几点
- 238 见证力
- 238 运用见证力，你可以
- 239 积极性想象力
- 240 接受性想象力
- 241 信念：考察你的主观世界
- 242 信念
- 243 气氛
- 243 积极的主观资源
- 244 揭示负面消极的自我观念
- 245 社会制约与调节
- 247 阻碍生活质量提高的事物
- 248 头脑中的死胡同：一个不健康的主观心态的征兆
- 248 种种状况
- 251 自我确认
- 251 普遍的幸福状态
- 252 健康
- 253 时间和日常生活
- 253 活动
- 254 人际关系
- 255 群组
- 256 世界
- 257 冥想训练（根据编号和页码位置的顺序排列）