

放鬆

一分鐘冥想魔力

The One-Minute Meditator

深呼吸，只要60秒，就能得到知足的感覺；
放輕鬆，只要一分鐘，就能尋得平靜的心田。
簡單、有效體驗專注的神奇魔力，找到每日生活的意義。



大衛·尼可 David Nichol
比爾·伯查德 Bill Birchard◎著
索礼妮 廖和敏◎譯



目

錄

CONTENTS

序言

13 一分鐘心思

不健康的、紛亂的心緒，是我們的慣性思考，也是我們壓力與焦慮的來源。

48 一分鐘逃避

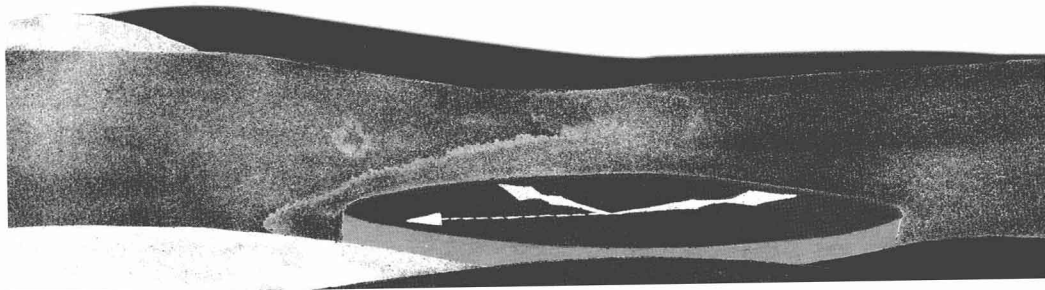
我們花了許多時間去外求快樂，逃避痛苦，但往往讓自己掉入另一種問題的陷阱。

72 追求心靈的平靜

永續的抒解就在我們內在。
用冥想的基本法則，尋得內心平靜。

97 一分鐘冥想的魔力

簡單的心靈技法——冥想靜坐，讓我們無時無刻都能得到覺察、靜心，得到療癒。



129 🌍 一分鐘良藥

冥想對身體健康大有裨益，尤其是高血壓，焦慮症等；醫學研究上多所驗證。

157 🌍 其他的冥想方法

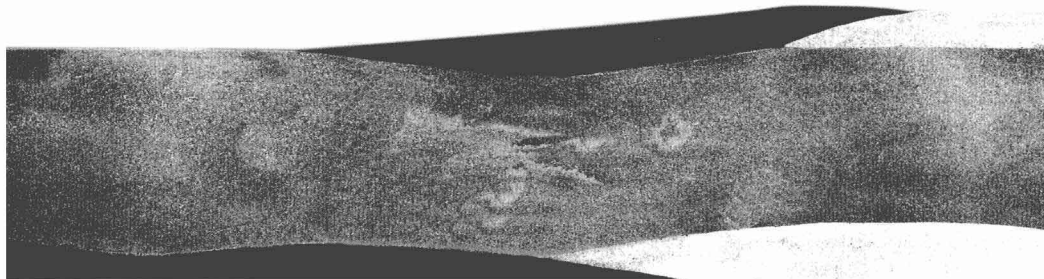
祈禱文冥想 固定眼神冥想 影像冥想
動態冥想 走步冥想 瑜珈冥想 運動時冥想
日常生活中冥想....

各種方式的冥想，效果都能和靜坐一樣；你可以挑選最適合你的方式。

187 🌍 新的一分鐘心思

簡單、具體的方法步驟，為生活帶來改變，發展出一個健康的自己。

198 🌍 參考書目



放鬆

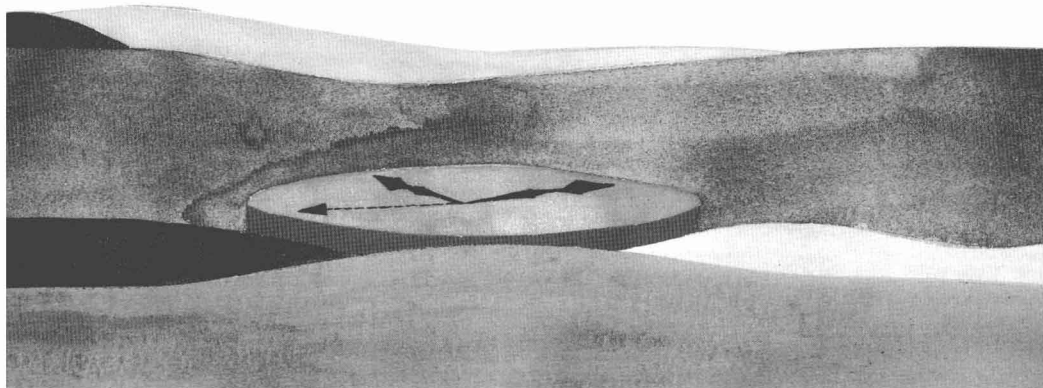
一分鐘冥想魔力

The One-Minute Meditator

大衛·尼可 David Nichol

比爾·伯查德 Bill Birchard◎著

索礼妮 廖和敏◎譯





放輕鬆：一分鐘冥想魔力

The One-minute Meditator

作者 David Nichol, M.D., Bill Birchard
譯者 索礼妮 廖和敏
總編輯 沈 怡
編輯 張簡欣華 董浩志
視覺設計 徐孟真
校對 張簡欣華 董浩志 周詩茵

發行人 沈 怡
名譽總監 高惠宇
顧問 周浩正 何懷碩 賀諮文（西方顧問）
版權顧問 鄭麗園（英文） 鄭宗明（日文）
系統工程 陳 武
行政編輯 周詩茵

出版者 智慧事業體
Think Tank Publishing Corp.
台灣 台北市復興南路二段 381號 8F-4
Tel:011-886-2-2732-4250 Fax:2735-3346
北美 207-5280 Oakmount Crescent, Burnaby, B.C. V5H4S1, Canada
Tel:0021-604-454-0062 Fax:604-454-0562

E-Mail i.group@seed.net.tw
think.tank@msa.hinet.net
郵撥帳號 19442628 智慧事業體有限公司
法律顧問 北辰律師事務所 蕭雄淋律師
Cummings Law Corporation
總經銷 吳氏圖書 TEL: 02-3234-0036
印刷 鴻霖印刷 TEL: 02-2740-7766
定價 NT\$210元
初版一刷 2002年3月

版權所有 翻印必究

Copyright © 2001 by David Nichol, M.D. and Bill Birchard

Chinese translation Copyright © 2002 by Think Tank Publishing corp.

Published by arrangement with Perseus Publishing through Bardor-Chinese Media Agency
博達著作權代理有限公司

All rights reserved. This book may not be reproduced in whole or in part.

ISBN 986-80122-2-8

國家圖書館出版品預行編目資料

放輕鬆：一分鐘冥想魔力／大衛·尼可(David Nichol), 比爾·伯查德(Bill Birchard)著；
索礼妮, 廖和敏譯.-- 初版.-- 臺北市：
智慧事業體, 2002[民91]

面：公分

譯自：The one minute meditator
ISBN 986-80122-2-8(平裝)

1. 鬆弛 2. 冥想

176.54

91003216



目錄

CONTENTS

序言

13 一分鐘心思

不健康的、紛亂的心緒，是我們的慣性思考，也是我們壓力與焦慮的來源。

48 一分鐘逃避

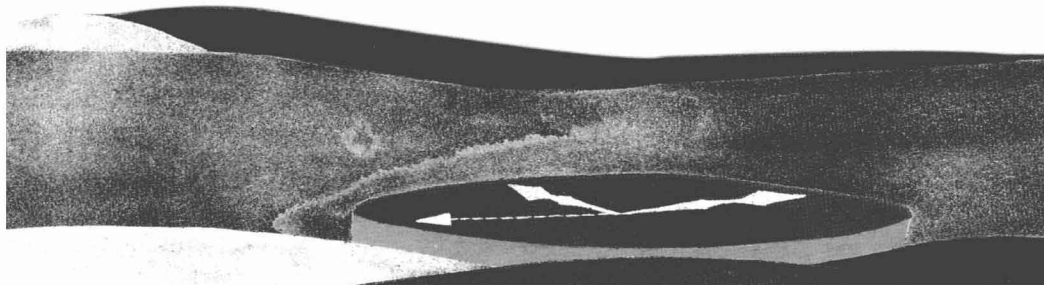
我們花了許多時間去外求快樂，逃避痛苦，但往往讓自己掉入另一種問題的陷阱。

72 追求心靈的平靜

永續的抒解就在我們內在。
用冥想的基本法則，尋得內心平靜。

97 一分鐘冥想的魔力

簡單的心靈技法——冥想靜坐，讓我們無時無刻都能得到覺察、靜心，得到療癒。



129 🌐 一分鐘良藥

冥想對身體健康大有裨益，尤其是高血壓，焦慮症等；醫學研究上多所驗證。

157 🌐 其他的冥想方法

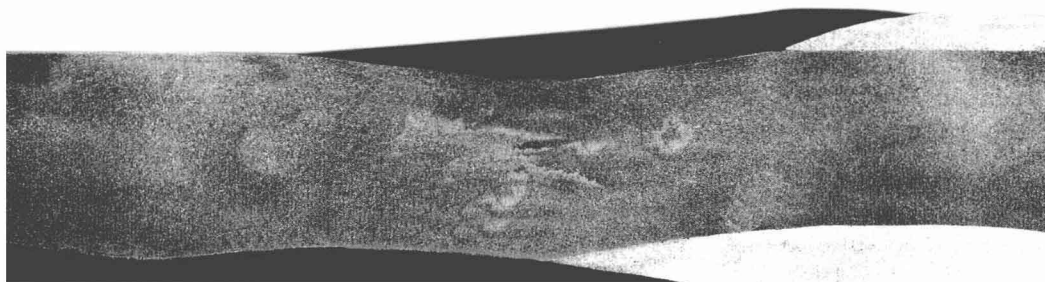
祈禱文冥想 固定眼神冥想 影像冥想
動態冥想 走步冥想 瑜珈冥想 運動時冥想
日常生活中冥想....

各種方式的冥想，效果都能和靜坐一樣；你可以挑選最適合你的方式。

187 🌐 新的一分鐘心思

簡單、具體的方法步驟，為生活帶來改變，發展出一個健康的自己。

198 🌐 參考書目



當課業、工作、經濟、情感、家庭、生活種種壓力自四面八方而來，
你發現步調慢不下來，喘口氣的時間不見了；
稍緩一下的放鬆竟是最大的奢侈……
這裡給您兩帖快樂自在的心靈處方箋，
用新方式管理情緒，以新角度看待生命景況。

告別負面情緒——找到快樂因子，活出真實自己

Nurturing Yourself And Others

本書將諮商中常用的理論與技巧轉化為淺顯易懂的故事與文字，並提供了許多實際有效的自我評估與練習，對於想對自己的情緒更了解與掌握的人，絕對是值得一讀的好書。

——謝文宜·實踐大學家庭研究所與兒童發展研究所所長·婚姻與家庭治療師



- * 是否厭倦了迎合別人的需求，而忽略自己？
- * 在照顧他人的同時，是否該先學著愛自己？
- * 本書提供65個深刻例證，36個實用練習，50句切合忠告，
讓你褪去黯沉心情，向低潮說Bye-Bye。

莉·雪柏李◎著 陳樂澄◎譯 定價250元 288頁

放輕鬆——一分鐘冥想魔力

The One-Minute Meditator

深呼吸，只要60秒，就能打開我們的視野，
放輕鬆，只要1分鐘，就能尋得平靜的心田，
本書將以簡單、有效的方式帶你體驗專注的神奇魔力！



- * 冥想，能釋放生活中的壓力！
- * 冥想，有益於我們的身體健康！
- * 冥想，將使焦慮、悲傷、憂鬱……迎刃而解！
- * 冥想的神奇魔力，帶你通往心靈平靜。

大衛·尼可·比爾·伯查德◎著 索礼妮·廖和敏◎譯
定價210元

二書合購原價460元
劃撥優惠七九折360元

01 《尋覓學生的靈性伴侶》

TWIN SOULS: Finding Your True Spiritual Partner

尋尋覓覓.....

當我看到你，

我認識你一如你認識我，

你我深知彼此早在萬古前已相識；

透過記憶之線，滿懷愉悅地找到至喜的團聚。

愛的追求與目的——來自於靈魂深切的渴望。

學生伴侶的概念闡明真愛的本質，說明了靈魂在地球上的目的。

派翠西亞·珠菊·摩利·普雷斯曼◎著

劉蘊芳◎譯

定價200元



02 《分手依然有愛》

50 Ways To Love Your Leaver

在愛裡受折磨的人哪！

戀情結束時，渴望獲得希望與鼓勵？

失落的心，如何放手，不再否認、譴責、憤怒？

美國知名心理諮商專家德懷特 (Dwight Webb) 以自身故事「被所愛的人離棄」，細膩描述分手之後如何放手，讓自己從孤獨、失落、沮喪，走向復原，重新展開另一段自由人生。

德懷特·偉伯◎著 吳幸宜◎譯 定價220元



03 《約會女王就是妳》

Date Like A Man

新世紀縱橫情場的完全約會守則

給妳新的情感視野、獨特的約會哲學；

建立女人自信魅力，學習以男人慣用的方式；

理性策劃甜蜜約會、輕鬆享受兩性互動。

妳可以不顧一切地直奔本季最in的發燒新貨，

也可以理直氣壯地敗在精品店誘人的透明櫥窗前；

但是，妳絕對不能輸在一場約會。

美國約會教練瑪瑞亞摩爾、茱蒂古德◎著

陳難能◎譯

定價：210元



單冊劃撥九折， @-book club 會員再享九折優惠

三書合購原價630元 劃撥優惠七六折480元

劃撥帳號19442628 智慧事業體有限公司

序言

我們邀請你加入一分鐘冥想的行列，如果你接受邀請，讓我們將帶你遨遊這趟冥想之旅。這趟旅程能讓你了解，生活中的壓力是如何形成的。旅程結束時，你將了解如何擺脫生活中的壓力。在你到達終點之前，你就會發現生活已經改變，你更明白存在的意義。

本書的重點，集中在「一分鐘」這一段時間。為什麼？因為我們的生活就是繞著一分鐘的感覺打轉，不是一個一個小時還是一天一天，或一年一年，而是到下一分鐘。短短的一分鐘，我們可能體驗生命中最黑暗、或最明亮的部分。一剎那間，我們可能被壓力折磨得痛苦不堪，而下一分鐘，可能又沈浸於生命的充實與神奇。

過去，你或許覺得沒什麼機會選擇下一分鐘要走的路。你的時間不完全屬於自己，接踵而來的事務把每一分鐘填滿，不過你還滿意這種忙碌；或者，就在那一分鐘，你生活的樂趣都被奪走了。但事實上，你可以隨時採取具體的步驟，把下一分鐘變成享受美好生活的良機。

這本書將告訴你怎麼做到。一次一個步驟。一次一種冥想。每一章裡，我們提供三種「一分鐘冥想魔力」。讀完前四章，你將發現，內文和這些冥想方法，能幫你跨越這趟旅程中四個最關鍵的里程碑，有效地減少壓力，增進身心健康：

遨遊你的心。看清內心思緒活動來來往往的狀況，以及引發壓力、焦慮的阻塞與衝突。

察看你的逃避。辨認你曾試著用來控制壓力的方式，以及何以這些方法不甚管用。

看清你的潛能。了解我們內心都有追求和諧的欲望——不論我們的生活方式或信念為何。

開發你的潛能。學習用正式的冥想技巧，來建立一種持久的滿足感。

這趟旅程是一套自我學習冥想的計畫。這套計畫從何而來？來自於心靈如何運作的最新思考，來自最新的有關壓力，及透過冥想減輕壓力的醫學研究，來自於冥想術導師幾世紀的經驗，和我們自身的體驗。

我和共同作者大衛尼可（David Nichol）練習冥想術都已超過二十五年了。當年，大衛結束數個月的亞洲教學課程後，回到大學裡教導我如何冥想打坐。從那時候起，我們就從一些世界頂尖的知名老師與醫生那兒，學到如何冥想靜坐。大衛一生致力於利用健康的食物、瑜珈、按摩療法、冥想、藥物治療、精神療法以及精神分析法等，療癒人的身心。他的患者持續受益於他傳授的冥想新技巧，使生活更平靜、更豐富、更深厚。

結合兩人的經驗，更讓我們確信，闡明冥想術的最佳方式，就是集中在「一分鐘」，一切就從這一分鐘起。每個人都可以理解一分鐘的概念，每個人都記得一分鐘。今天，大家都很有意充分利用**每一分鐘**，以及聰明

地挑戰下一分鐘。藉由把焦點放在一分鐘，我們將改變觀念不再以為冥想只是件簡單的事。

為了讓讀者最有效地運用本書，我們鼓勵你實際參與，嘗試冥想時心靈投入，閱讀其他冥想者的故事時賦予情感，我們用淺易的筆調撰寫這本書，激勵你把冥想付諸行動。冥想不僅可以立刻減少壓力，也可以緩和慢性病，如高血壓、氣喘、焦慮失調症等。

除了冥想，你還有許多方法減輕壓力，如果你請教過醫師，你已經知道運動、正確飲食、減緩生活步調、結交朋友知己等方法，我們建議你把這些忠告放在心上，但也請記得，這些生活習慣不管多健康，都不能直接處理壓力的根源：心靈。你，向醫生諮詢後，應該考慮把冥想當成一種直接方法，對付源源湧來的壓力。

請留心：藥物治療可能是處理壓力與焦慮的正確方法。你可以諮詢醫師的意見。但請記得，所有藥物都有副作用，而有些藥物長期服用後還會失效，這也可以請教醫師。最好是你有一套補充藥物不足的減壓策略。對有些人來說，持續服用藥物是必要的，但對大多數人來說，藥物治療是通往心靈和諧的過渡輔助。

我們相信，你確實會喜歡這本書，因為它經由許多真人實事的協助，尤其，我們訪問了三十六名冥想者，收集學習冥想的第一手資料，我們選用其中十二個人的故事，包括護士、秘書、律師事務所職員、工廠經理、學生、退休人士等，來闡明我們的觀點。書中人的身份

都稍做改變，以保護個人隱私。我們也要求每個受訪者核對他們的故事，以求準確。我們對他們無比感激，他們使這本書活起來。

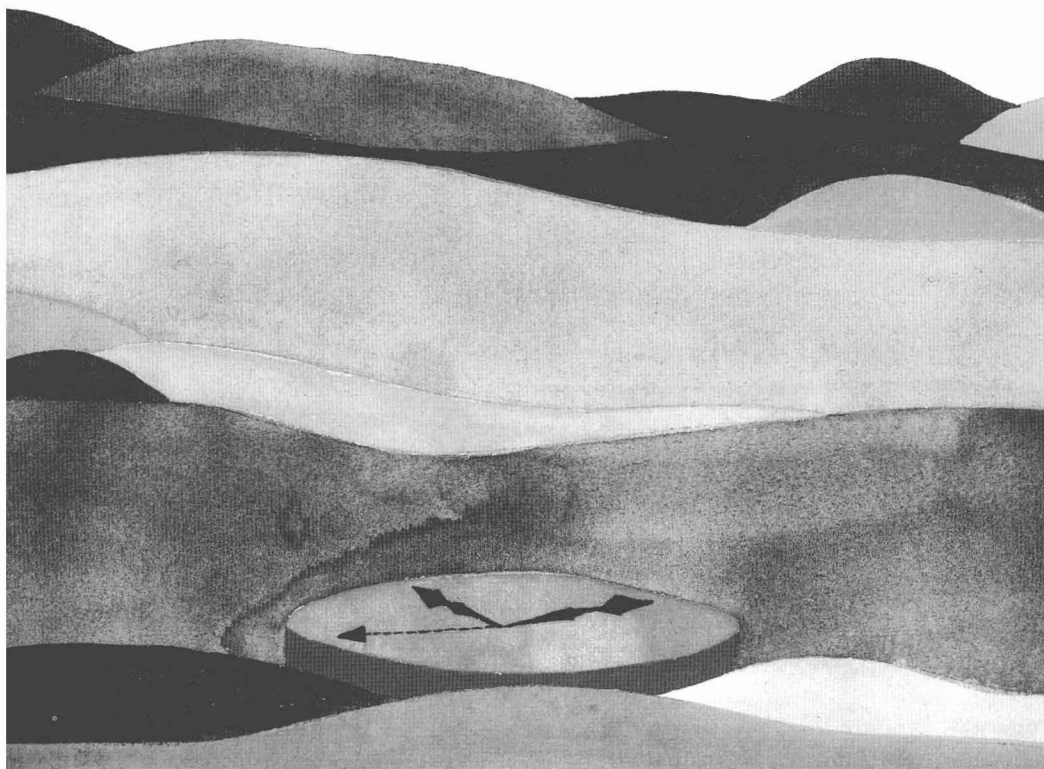
我們訪問了從許多老師、朋友、醫生跟心理學家，他們讓我們獲益良多。他有些人提供許多想法，回顧他們的手稿，他們全都給我們靈感和鼓勵。在此，感謝這些指導顧問：Sylvia Boorstein（《它比看起來更容易》一書作者）、Jeryn Langensand（健康普查員）、Menninger 行為健康中心的 Flynn O' Malley 博士，以及聯合保健的 Marcie Parker。我們要感謝復審這本書稿的醫師：醫學博士 William H Birchard 和 Janet Bodle。也要感謝下列閱讀本書初稿的人士：哲學博士 Geoff Birchard、Jared Brown、Jean Clark、Liz Nichol、Peter Nichol、以及哲學博士 John Riker。

也要感謝這個領域裡的許多倡導者與專業，雖然有些不能晤談，但多年來我們從他們的作品受到很大的啟示與鼓舞：Robert Aitken、醫學博士 Herbert Benson、哲學博士 Elmer Green、哲學博士 Jon Kabat-Zinn、哲學博士 Jack Kornfield、Anagarika Munindra、秀峰禪院的大禪師神山（Seung Sahn）、醫學博士 Roger Walsh 以及楊真善師父（Shinzen Young）。

第一章

一分鐘心思

不健康的、紛亂的心緒，是我們的慣性思考，
也是我們壓力與焦慮的來源。



別相信你腦子裡想的每件事。

——無名氏

深呼吸五下。 你即將踏上學習冥想的第一步。一開始，先讓自己舒服地坐好。閉上眼睛，緩緩地、深長地呼吸。去感受胸膛的膨脹，以及腹部的擴張。吸氣，一直到你覺得肺部撐開，氧氣湧入。現在，慢慢吐氣，讓胸腔鬆弛，腹部塌扁。然後，以同樣的方式再做四次呼吸。

你的呼吸從來不曾這麼輕鬆。為什麼？因為，你的心會追隨你的呼吸，信不信由你。

當你刻意留意冷空氣流進肺部、感受暖空氣流出去，你的思維與情感，也隨之放慢腳步。一旦你放慢呼吸，你的心靈也得到舒緩。實驗一下，反向操作看看：學狗兒氣喘吁吁，你會發現自己也有點緊張起來。

假如你專注在每次的呼氣與吐氣，你也縮小了專注的範圍。當你把注意力只集中在一件事情上，你的心也忽略了其它成千上百件事物。

想一想，這其實很平常，如果你每一秒都有一個想法，那麼清醒的每一小時，大約有三千六百個念頭，一天大約就有六萬個想法。

別凡事都往身上扛，多推掉一些紛擾的事，就可以