

Everyday Meditation

【美】托宾·布莱克◎著 陈芳芳◎译

只要会呼吸，就能做冥想



让冥想和呼吸、吃饭一样简单！一本让所有人都能看得懂，学得会的冥想书！教你随时与内心的自我深度对话，在繁忙世界中感到令人心醉的快乐和平静。

一本让所有人都能看得懂，学得会的冥想书！
让冥想和呼吸、吃饭一样简单！



Everyday Meditation

「美」托宾·布莱克◎著 陈芳芳◎译

只要会呼吸， 就能做冥想



让冥想和呼吸、吃饭一样简单！一本让所有人都能看得懂，学得会的冥想书！
教你随时与内心的自我深度对话，在繁忙世界中感到令人心醉的快乐和平静。

图书在版编目 (CIP) 数据

只要会呼吸, 就能做冥想 / (美) 布莱克著; 陈芳芳译. -- 北京: 中国广播电视出版社, 2012.8
书名原文: Everyday Meditation
ISBN 978-7-5043-6677-1

I. ①只… II. ①布… ②陈… III. ①情绪—自我控制—通俗读物 IV. ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 154138 号

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2012-4670 号

Everyday Meditation by Tobin Blake
Copyright © 2012 by Tobin Blake
First published in the United States of America by New World Library
All rights reserved.
Arranged through CA-LINK International LLC

只要会呼吸, 就能做冥想

(美) 托宾·布莱克 著 陈芳芳 译

责任编辑 刘 媛

封面设计 水玉银文化

出版发行 中国广播电视出版社

电 话 010-86093580 010-86093583

社 址 北京市西城区真武庙二条 9 号

邮政编码 100045

网 址 www.crtip.com.cn

电子邮箱 crt8@sina.com

经 销 全国各地新华书店

印 刷 北京画中画印刷有限公司

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

字 数 220 (千) 字

印 张 16

版 次 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5043-6677-1

定 价 36.00 元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

目 录

第一部分：了解冥想 /1

为什么你体会不到冥想的精妙 /2

第二部分：发展自己的技能 /17

第一天 — 第十天：每日冥想练习 /18

第十一天 — 第二十天：打败“黑暗之狼” /34

第二十天 — 第三十天：宁静的开发 /56

第三部分：重新设计你“思想的瀑布” /77

简介 /78

第三十一天 — 第四十天：通往神秘时刻的道路 /80

第四十一天 — 第五十天：情感平衡的关键 /102

第五十一天 — 第六十天：相互作用律法 /130

第六十一天 — 第七十天：宽恕的真正理由 /152

第七十一天 — 第八十天：健康与康复 /176

第八十一天 — 第九十天：人际关系的康复及性行为 /196

第九十一天 — 第一百天：形成每日练习的习惯 /220

结语：和你内心的老师在一起 / 242

关于作者 / 247



这本书就像一块跳板，能够让人很简单地达到内心的沉静状态。

——杰拉尔德·G·詹波斯基，硕士，《爱让恐惧随风而逝》一书的作者

我爱这本书。它很清晰，具有原创性，而且比较有趣，它很友好。最为重要的一点是，它对我有很大帮助。我真的难以想象有人读了哪怕很小的一部分，会不受益于此。我尤其喜欢布莱克通过一本讲述冥想的书带给读者只有布道者才能达到的深度思考的状态。

——休·裴雷德，《如何生存并快乐生活》一书的作者

这本充满智慧的书将读者带到伟大的冥想传统中，同时又向读者介绍了在当今繁忙的世界中如何在每一天实施冥想。托宾·布莱克不仅仅指出了通往宁静的道路，同时他也是一位博学的引路人，在这条道路上告诉我们兴趣所在、陷阱所在。

——帕特丽夏·莫纳亨，《冥想——完全的向导》一书的作者之一

只要会呼吸，就能做冥想

当沉默的时候，人的心灵会受到启示，它指引我们向神敞开心扉，扩大我们的自我意识。冥想真的是一种公开的秘密，一种最为珍贵的精神练习。托宾·布莱克明白沉默的含义，而且通过自身的冥想经历进一步了解沉默的内涵。《沉默的力量》这本书博大精深又很实用，它有效地唤起了人们对于坐下来思考的渴望，对于成为真正的自己的渴望。

—— 韦恩·蒂斯代尔，《神秘的心灵》一书的作者

第一部分 | 了解冥想



为什么你体会不到冥想的精妙

当我第一次了解冥想的时候，那天我正站在父亲房子后面的门廊处，远眺俄勒冈州环状的莫阡泽河，看着夕阳从远山中一点一点落下。我是在洛杉矶长大的，在我看来，那座城市就像是一个巨大的、坚不可摧的囚笼，我无处可逃。那时，我唯一感觉放松的时候就是远眺太平洋。凝望海面，我感觉人类和一切人类的杰作都结束了，那里只有大自然和它的杰作——通往无边无际的自由。

当我面对着宽广的莫阡泽河时，也有同样的感觉。它一路向前，不受任何人、任何时间以及任何障碍物的影响。如果将一座大山拦在它的前面，它会将大山吞噬成低谷。我很欣赏这种精神！那个时候，我并不知道到底是什么向我的眼睛施了魔法，让我对眼前的景象如此着迷，但是，现在我明白了：真正让我着迷的并非土地的美，也非河流的蜿蜒，抑或落日的妖娆，而是那一时刻的自由自在。就是在那一瞬间，我将自己迷失在生命的河流里，感受到了从未有过的自由。

你很可能也有过这样的时刻：感觉“迷失”了自我，甚至感觉被某种神秘

的、充满磁性的力量吸引，它将你与内心深处某个地方的自己紧密相连。对于大多数人来说，这样的时刻就像是透过窗子向外一瞥。这扇窗子一般情况下都是隐藏着的，但是它会提醒我们生活远远不止我们所看、所听、所触，这就是神秘的时刻。就是那一瞬间，使生命充满了意义，让我们重新建立了目标。

进行冥想练习，就是积极地让自己处在这样的经历以及紧接而来的、更能激发兴趣的经历中，因为这种常见的、短暂的经历和内心广阔的空间相比只不过是冰山一角。只要学会积极冥想，你就能到达一种极度平静的境界，并获得无限快乐，这种平静和快乐无法用文字描述。印度教徒几千年来延续着冥想的传统，并将这种令人痴迷的沉思状态称为“三昧”。

在冥想的过程中，你会将自己的注意力从外在的世界——充满复杂的压力和距离感，转移到内在的世界——这个世界在每一个方面都和外在的世界截然相反。通过这种转变，你可能会发现：就在平常的意识之外一点点，生命就成了一张互相连接的网络，这种网络只有在完全平静的状态下才存在。最为根本的是，通过冥想，你可以感受到你并非只是一种暂时的物理存在，和这个世界的其他一切毫无关系；你是一种永远的精神存在，和宇宙万物都有着联系——他们都是你的一部分。

这种领悟无法描述，因为世界上没有与之相似的过程可以进行类比，所以理解起来难度就更大了。深度冥想曾被比作性高潮，但是我认为这种类比对人是一种误导。不过，我觉得冥想有些像性高潮快要到来之前的那个瞬间。有一点不同的是，它在强度和深度上的发展从未停止过，而且这种经历在某种程度上是纯洁和天真的，这是性无法达到的。

虽然我致力于冥想研究长达 20 年之久，到现在我却依然不知道冥想的领域到底有多大。逐渐地，我开始相信与灵魂保持一致就是听从越来越强烈的创造冲动，让它得到释放，并且放弃自我。至于这种强烈的冲动带来的感觉是什么，如果主流大众对于冥想带来的强烈的快乐感表示怀疑，那就推开大门，一

看究竟吧。毫无疑问，这种实践已经被证实对健康的保持和疾病的康复很有效果，幸福感和平静感能够很自然地促进免疫系统发挥作用。

本书会从理论上向你介绍如何实践冥想。我会先让你理解什么是冥想，实践冥想要用到哪些基本知识，如何利用冥想过上更为幸福、更为健康的生活。然后我会向你全面介绍一些可以自己亲身实践的、最常用的冥想技巧，让你自己直接体验实践冥想的乐趣所在。如果你已经开始冥想了，那么这样的练习可以增加冥想的途径，帮助你晋升到下一阶段。

尽管从理论上来看，冥想极其简单，但是，如果没有正确的工具，它也会变得非常困难。很多人在还没有意识到冥想到底能够给他们带来什么之前就已经放弃了冥想练习，因为一开始他们可能要面临很大的阻力。很多冥想教学只是教会学生一些技巧，比如念经、打坐、专注以及目视，却几乎不教授如何在达到深度冥想状态的过程中克服困难。本书则不同，它不仅向读者传授冥想的基本知识和基本技能，还将带领你超越冥想的形式，帮助你释放内心的阻力，这样你就可以进行深度的、持久的冥想练习了。

本书向读者提供了一种可以亲自实践的经历之旅，让读者能够践行冥想，同时向读者展示了一种精神训练体系，以便读者能过上一种更为清醒的、充满宁静的生活。这种体系主要着眼于以下三个基本目标：

1. 每日练习 这一点似乎是显而易见的，但是如果你知道有很多人以为只要看看书、了解一下什么是冥想，而不需要实际去做的话，你可能就会感到惊讶了。请记住我的话——你不可以这么想！你必须去做、去冥想，逐渐地你就会从中获益。冥想给你带来的益处真的是让人难以置信的。实际上，冥想是你能做的、对身心健康来说最好的事情之一，就和戒烟一样。它的窍门在于：就像锻炼身体一样，你必须去做。这本书包含了 100 天的冥想实践，能够积极地帮你迈出这一步。你可以把这 100 天看作是一次自

我发现的旅行，它不仅可以帮助你进行冥想，同时也可以帮助你将这些年来积累的一点一滴的伤痛和恐惧连根拔除，将一切病痛治愈。按照书中写的去实践，你会感受到无比的平静。就算只是实践几次，也会增加你进行冥想的力量。

2. 了解并解决阻力问题 要想到达深度冥想的境界，你就要弄清楚到底是什么阻碍了你的行为。在进行冥想练习的过程中，的确会有阻力存在。你必须克服一层又一层的阻力，才能一步步地接近内心真实的自我。你是不是觉得冥想象是一份工作？嗯，没错，它就是一份工作，是一份享有最高位置的自我工作——进行有意识的个人发展。通过学习如何进行冥想，你就能开启一条有力的康复之旅，它和世界上其他任何事物都不一样。冥想带着你走向内心，让你能够直接和内心深处的自己（也就是灵魂）联系——它是一种净化灵魂、让人充满力量和喜悦的经历，它能让一种不可思议的力量从你的内心深处涌出。如果你用这种力量调整自我，你的生命就会立刻发生变化。我们在后面的内容中会更加详细地讨论这种内心深处的自我。现在你只需要知道：除了每天进行冥想之外，本书还会帮助你找到真正阻碍冥想的根源在哪里。

3. 重新设计“思想的瀑布” 如果你已经开始进行冥想了，毫无疑问你会感受到来自思想深处无穷无尽的思潮。这种由文字材料形成的流是恒定的，佛教徒将之称为“思想的瀑布”，因为它“嗡嗡”的声音就像是从高处呼啸而下的瀑布，永无止境且震耳欲聋。

当你第一次开始进行冥想的时候，你会感觉思维加速了一样，然而实际并非如此，你只是更为关注思维持续不断的活动了而已。不断有人要给思维活动强加一种规范，但是几乎没有什么成功的先例——你根本无法让这种由思考内容形成的瀑布停下来。但是，你可以改变“瀑布”的内容。多数人的思考内容

基本上都是一些消极的东西——未经治愈的罪恶感、恐惧感和愤怒感酿成的结果。这样的情感与平静的心态本身就是对立的，而平静本身就是冥想的一种状态。因此，消极的思想使冥想变得十分困难。如果你想要进一步深化冥想，那就改变思维深处的一些想法，更好地表现出积极的情绪，这一点很重要。本书中所介绍的冥想练习就是为了帮助你开启这种改变的过程。

从某种意义上来说，这本书不仅仅是关于冥想的，它还为思维的锻炼提供了指导。重新设计内心深处的对话不仅可以改善你的冥想进程，还可以带来诸多其他益处。通过把消极的“思想瀑布”调整成积极模式，你会看到你的整个生活都发生了变化，因为消极的思想不仅影响你的冥想练习，还会影响你的健康、幸福以及你和他人的关系。

冥想还有很多重要的好处。现代科学对于冥想的研究已经进行了几十年，研究结果让人震惊。有些结果是显而易见的：在冥想过程中，人的血压和心率都会降低，呼吸会放缓，大脑中的 α 波活动会增加（说明身体处在一种平静的状态）。一般来说，这个时候人的压力就会降低，单这一项就足以为消费者每年省下数十亿投在医疗保健方面的支出——根据估计数据，人类超过 90% 的疾病都是因为没有解决好压力问题。

除了缓解压力这种较为常见的效果之外，我们还发现，冥想可以给身体带来一些物理变化。《神经意象》杂志上就发表过一篇研究报道，几名加州大学洛杉矶分校的研究人员发现，冥想者的海马体以及前额叶脑皮层有所增大，这就说明冥想这种行为对大脑皮层产生了物理影响，而大脑皮质是和更高的人类行为相联系的，比如做决定、产生积极的情绪以及记忆等。

近期还有些突破性研究也挖掘出了定期冥想的一些生物学效应。马萨诸塞州综合医院从事身心医学研究的班森·亨利研究所的研究人员与贝丝·以色列·迪肯尼斯医疗中心的基因学中心合作，发现冥想本身能够直接到达生物体进行规划设计的根部——基因。他们研究了进行冥想的被试者与从不进行冥想

的被试者之间 2200 多个基因的显著区别，其中包含那些与发炎、自由基处理以及细胞死亡有关的基因——这三种基因堪称“杀手基因”，它们就像时间老人的左右手，控制着人们的衰老和疾病。该中心的负责人赫伯特·班森这样描述了他们的研究：

现在我们已经发现了思维活动变化是如何改变最基本的基因指令的实施了。

这是一条惊人的消息。多年以来，人们都在研究冥想的治愈效果，其实这种效果通过最基本的实验就可以检测出来。现在我们开始挖掘隐藏在冥想表层效果之下的深层效果，力求发现一些对身体健康有好处的根本原因。不管怎样，冥想都在重新塑造我们的身体构建模块。

现在，关于冥想的新兴研究也依然充满希望，我们每一天都对这一领域了解得更多。在广播秀节目《谈到信仰》的采访中，托瑞斯·泰勒硕士介绍了冥想对于干细胞的令人难以置信的影响。泰勒是一位非常有名的心脏病研究专家，她曾给一只心脏停止跳动的老鼠注入干细胞，使之复活。现在，干细胞被认为是导致衰老和疾病的关键因素。

干细胞堪称父母遗传给我们的黄金。从生物学角度来说，你的干细胞越年轻，你就越年轻；当你的干细胞死亡的时候，你就慢慢地衰老了，而杀死干细胞的“元凶”之一就是压力。冥想可以对拯救干细胞起到不少作用。首先，通过减轻压力，冥想可以很轻松地减缓干细胞衰老的过程。当然，实际的过程远比这句话要复杂得多。事实证明，冥想可以增加血液中的干细胞数量。在威斯康星大学的一项初步研究中，研究人员发现：一位有经验的冥想者仅仅在 15 分钟的冥想之后，他血液中的干细胞数量就有了明显的上升。需要说明的是，这个测试只是一群好奇的科学家进行的一次随意调查，但是实验结果确实让人大吃一惊。在采访过程中，托瑞斯·泰勒几乎无法隐藏她的兴奋，称这一现象为“我见过的（干细胞数目的）最大的增长。”这一结果可能有助于解释冥想对于人类健康的巨大影响，定期进行冥想的人可能会：

- 患中风的几率降低 33%;
- 患癌症的几率降低 50%;
- 患心脏病的几率降低 20%——在美国，不管对于男性还是女性，心脏病都是第一杀手。

除了对身体有好处以外，冥想对于我们的精神也大有裨益。定期进行冥想的人称，不管在个人生活还是人际关系上，他们都能感觉到一种更为明显的、全面的满足感，而且抑郁、焦虑及恐慌的发生率和强度都更低。冥想实际上是一种自然的药物，而且完全没有什么副作用。

在这个世界上，能够给我们提供如此多好处，却几乎不必耗费什么的活动还真不多。实际上，进行冥想几乎不需要任何直接的花费。想要达到更好的效果，你所需要的就是坚持不懈。你的冥想练习不需要做得完美无缺，你只要每一天都坚持做就很好了。

除了定期练习之外，最有助于提升冥想效果的做法就是将冥想看成是一种慢慢展开的旅程。在这个旅程中，你可以扩大自己的意识范围，慢慢离开以自我为中心的意识，趋向于以精神为中心的意识。这是一个温和而缓慢的进程，你要有耐心，并且相信它。在冥想的同时，你可以闭上双眼，让注意力远离身外的世界，朝向你生命的内部——你的思想，你最为核心的自我。这是一种在安静的环境下、在你内心深处进行的活动，是和真实的自己进行的交流。在这个神圣的过程中，你脱离了原本的性格和肉体，开始治疗内心深处的创伤，获得了最为深刻的成长。从这个方面来说，冥想之旅是我们所有人能够进行的最为神圣的旅行。它是一次康复之旅，一次自我回归的平静之旅。通过与核心的自我进行交流，我们同时也与深不可测的能量来源取得了联系——这是在每次心跳、每次呼吸以及存在于每个宇宙中的原子后面的一种创造性的能量。

停下来，想想这一点吧。冥想可以将你和万物之源的能量有意识地再次相

连——我们与能量来源的联系从来就没有断开过，如果没有这种联系我们根本无法生存。然而，多数人完全没有意识到这种联系的存在。冥想可以净化并优化这种联系，这就是它拥有巨大康复功效的原因所在。通过这种古老而历史悠久的练习，你会逐步地尝试与万物之源的能量相联系，并且你能够切实意识到这一点，不管是物质上还是非物质上的星系及行星、照亮我们夜空的繁星，数十亿居住在这个星球上的人、动物以及其他，构成我们身体的每个细胞……单从人类的观点出发，你远远不能理解创造的重要性，但是当你将自己与能量之源相联系时，那种给予生命的力量会流经你的全身，从各个层面为你创伤，让你有一种获得新生、拥有崭新目标的感觉。这种能量已经是你身体的一部分了，你所要做的就是学会去掉内在的阻力，真正意识到能量的存在。

100 天冥想

想象一下：你现在正沿着一条花园小径散步，小径的另一端是缤纷斑斓的光源，它照耀到哪里，就给哪里带去温暖和营养。小径幽长，旁边是洋溢着生命活力的花园。这里宁静安全，放眼望去，是那么美丽。然而，如果你转过身，回头看一看来时走的路，你就无法直接感受到那道斑斓的光了——它现在在你的背后。就是这突然的位置改变，让你把眼前的世界投入到了阴影当中。现在你知道了，阴影只不过是光与黑暗的游戏。但是，在阴影中，真实的世界以及存在于你周围的自然之美都被隐藏了。就算你定睛去看突然出现的黑暗，也只能依赖想象了。在一个阴影的世界里，你可以“看”到一切，但无论是令人愉悦的还是令人毛骨悚然的，都不是真实的存在——你“看”到的只不过是你的思想、恐惧以及信念的反应。从本质上来说，这只不过是思想的投射。

当谈到我们身外的世界时，这个类比基本上也适用。当你抬头看外面的世界时，就是在转身，把脸从生命之源那里转开了。生命不会从外缘向中心展示，

而只会从中心向外缘展示。因此，如果你一味地关注外在，就是将自己置于这样的位置——你所感知的一切都深深地被你自己的思想状态所影响，而真实的世界却被遮盖了。

冥想就是让你有意识地转个身，朝向另一方——内在的世界。你每天只用一小会儿时间，坐下来，闭上双眼，不再去管外面的世界，将注意力集中于内在的世界中，那里有你的核心自我，也就是能量之源的延伸，它始终存在。核心的自我就是一切创造火花的源头，你所知道的生命中的一切都源于此处。如果用盖房子来比喻，那么这里就是房子的地基。每个人都有核心的自我，尽管人们称呼它的方式各不相同：有人称之为灵魂，有人称之为精神，而我更喜欢用“核心的自我”来称呼它，因为这个称呼能更好地表述它，而且不带任何传统意义上的负面联想，这也是我喜欢用“万物源头”来代替“上帝”这个词的原因——尽管这两个词是可以相互替换的。

你的核心自我存在于纯粹的生命中，它超越所有的个体概念、所有的信念、所有个人的思想与肉体，甚至超越了时间。你可以想一想婴儿的意识，那是一种还没有形成偏见，没有对世界万物冠以标签，没有自我概念，没有野心，没有区分对错、大小、美丑、好坏、高矮等概念之前的意识状态。他们可能会很快形成一种微弱的自我意识，但还是要比多数的成年人更为自由，更能跟随自己的核心自我。我相信这就是为什么耶稣告诉他的信徒们必须要变得“像个小孩”的原因——他是为了让信徒们能够进天堂，这也是为什么小婴儿的眼睛闪烁着生命的光芒、笑声中饱含着生命的快乐的原因，更是为什么他们的哭声和眼泪会让成年人产生难以置信的痛苦的原因——当一个婴儿哭泣的时候，那声音就像是上帝在哭泣，我们几乎无法忍受这种哭泣。

我认为，构成生命的大多数内容，比如想法、个性特征、思想等，其实并非真正的生命，只不过是强加在核心自我——那个只有婴儿才听从的、赤裸裸的、最为本质的生命之源——身上的东西，其他一切都是另外的自我，也

就是所谓的“虚假的自我”，它与我们的肉体以及外在的世界保持一致。构成你的远非这个自我。

想象一棵枝繁叶茂的阔叶树，它的树干、树枝和树根就像你的核心自我。一年年过去，它们并没有发生多少变化，而树的花朵会开放、叶子会成长，当秋天到来，它们枯黄、凋零，等到来年春天又被新萌发的花与叶取代。同样的，我们对地球上的生命变化已形成了固化的认识，总是太过于关注虚假自我和肉体存在的变化。当你通过冥想抵达内心深处时，你会试着去除那些外在的一切——哪怕只是暂时的，你会直接地、有意识地与你的核心自我接触。从本质上来说，你是从关注变化着的树叶，转而去直接感受树本身的生命完整性。

然而，刚开始转变并不容易，你需要花很多精力维持对于外在事物的关注——这种精力消耗非常大，会让我们感觉特别疲惫。到了晚上你躺下来的时候，可以让注意力自由自在地游走，你会朝着睡眠状态快速前进，这也是去向内在空间以及核心自我的一种无意识的短暂逗留。正是这种与核心自我的联系才使得睡眠变得如此重要，尽管这种联系并非有意识的，但无论是对于身体还是精神，睡眠依然具有康复作用，它能够给人带来焕然一新的感受。冥想也能够带你走进同样的内在领域，除非你冥想的时候完全清醒，完全能够意识到一切。

如何进行冥想

闭上双眼后，你能看到什么呢？可能以前你自己也做过很多次，紧闭双眼，感觉不到什么乐趣。很多人看到他们的内心世界一片黑暗，经常充斥着从内心深处传来的对话声。这种思想的流就是我在前文中所说的“思想的瀑布”。我们每个人都有一条“思想的瀑布”，正是它把我们禁锢在头脑中的狭隘空间里，将我们等同于那个虚假的自我。当你的思想更加平和安静，你就能更容易地与核心自我联系在一起。

一开始，你可能会把冥想当作找到核心自我的一种方式；你也可能没想太