

The Power of Meditation  
An Ancient Technique to Access Your Inner Power

# 冥想

激发内心力量转换心境的古老法宝

[美] 爱德华·维尔容 (Edward Viljoen) 著 胡敏 译

冥想不仅仅是静坐，它可以无处不在

重要的是心境，无关紧要的是形式。  
转换心境，接下来的一切都将焕然一新。

CTS

湖南文艺出版社

博集天卷  
BOLIJIAN

The Power of Meditation  
An Ancient Technique to Access Your Inner Power

# 冥想

[美] 爱德华·维尔容 (Edward Viljoen) ◎著 胡敏◎译

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

冥想 / (美) 维尔容 (Viljoen, E.) 著; 胡敏译. —长沙: 湖南文艺出版社, 2015.7  
书名原文: The Power of Meditation: An Ancient Technique to Access Your Inner Power  
ISBN 978-7-5404-7182-8

I. ①冥… II. ①维… ②胡… III. ①情绪—自我控制 IV. ①B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第115477号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

著作权合同登记号: 图字18-2014-125

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.  
This edition published by arrangement with Jeremy P. Tarcher, a member of Penguin Group (USA) Inc.

上架建议: 励志·心理自助

## 冥想

著 者: [美] 爱德华·维尔容

译 者: 胡 敏

出 版 人: 刘清华

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 蔡明菲 潘 良

特约策划: 张小雨

特约编辑: 田 宇

版权支持: 文赛峰

封面设计: 面 团

版式设计: 崔振江

营销推广: 李 群

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: [www.hnwy.net](http://www.hnwy.net)

印 刷: 北京市兆成印刷有限责任公司

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1270mm 1/32

字 数: 120 千字

印 张: 6.5

版 次: 2015 年 7 月第 1 版

印 次: 2015 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-7182-8

定 价: 32.00 元

(质量监督电话: 010-59096394 团购电话: 010-59320018)



## 前言

每本以“冥想”为主题的图书的作者都有他们各自的观点，都有他们各自传授冥想的动机，以及冥想对他们产生的不同的效果。医生写关于冥想的书，可能是把冥想当作降低血压的方法；治疗师写关于冥想的书，可能是把冥想当作安神的工具；而运动员则可能会写冥想是如何提高竞技能力的。

我传授冥想的出发点是把它当作修行，因为冥想已经在全世界的智慧传统中流传了几个世纪之久。你有没有灵修或宗教相关背景都可以使用本书，我在本书中所传授的技能可以任意使用，无须任何精神动机。不过，本书会唤醒你对冥想的认识，让你理解它的重要性，掌握那些可以让你即刻开始冥想的实用方法。你不需要崇高的精神目标，你只需要充满学习的欲望，并且愿意去尝试。我在本书中

的描述无法代替真实的冥想，不过我希望它能激励你去冥想。

你会发现，我在全书每一章都引用了《薄伽梵歌》，这是我认为迄今为止最美的心灵文献。《薄伽梵歌》是我在冥想学习之旅上的向导，所以我引用了《薄伽梵歌》里的段落和要点，和你们一起分享。

接下来是一篇关于冥想的简易指南，可供任何有意开启冥想艺术之门的学习者使用，帮助他们发现冥想带来的恩赐。除了详细的冥想教学之外，我还会分享一些自己的教学经历，以及冥想带来的令人惊讶的洞察力和意想不到的启示。

我觉得自己学习冥想的很大一部分原因是想获得很多东西——智慧、个人潜能、实用的灵性技能，而事实上，冥想给我带来的，更多的是精神上的收获。在这个过程中，一开始让我沮丧而后又让我欣喜的是，我完成了最初目标的很小一部分，或者说冥想带给了我预期之外的收获。

我渐渐地发现，智慧和了解资讯、掌握技能之间没有太大关系，实际上它和浓厚的兴趣之间关系更大，而这一点通常不为人所知。对探索真实的内心世界和外在世界的兴趣让我打开了浩瀚无边的思想和意识的大门，没有这些思想和意

识，生活会略显无趣。我想方设法得到的个人能力和自我决定让位给了某些更加看不到摸不着的东西，我想，把这些东西描绘成在这样的生活中有一种家的感觉是再恰当不过的了。与获得对全世界的控制相反的是，当我开始更加诚实、准确地观察生活时，我看到了当下正在发生的事情的力量与美好，我也发觉我可以给这个世界带去帮助和爱。

通过冥想去观察生活，不会把内心和外界正在发生的事情想得那么复杂，这样一来事情会变得更加清晰。

正是在冥想实践中，我与最初的目标渐行渐远，与其说是瞬间的顿悟，倒不如说是逐渐接受了冥想的意义，接受了我是谁，接受了万物的本性。我看待他人的眼光变得柔和起来，我开始去欣赏他们身上的真情实意。我发现自己越来越尊重勇于把握自己人生的人，我发现自己正在以一种全新的方式对他们心生爱慕。

精神，对我而言，开始意味着一种更加贴近现实的东西，而冥想让我看到了灵性的无处不在。我开始用一种写实的眼光去打量周遭的生活，培养出一种对人、事、物以及“你看到什么就会得到什么”的好奇心，这种好奇心带领着我去领

略没有我的帮助却颇具魔力的所有事、所有人的真面目。斯蒂芬·格林布拉特在《大转向》一书中对可鲁蕾西亚世界观的总结让我想起了练习冥想带给我的心境。

他写道：

但没有什么——从人类自己，到我们赖以生存的星球，再到赋予我们光芒的太阳——是永垂不朽的。只有原子是不朽的。在如此构造的宇宙中，卢克莱修辩称，没有任何证据能表明地球或其居民占据着中心位置，没有任何理由把人类和其他动物区分开来。收买或者安抚上帝都无望，宗教狂热主义也无处藏身，不需要禁欲者的克己忘我，也没有正当理由去梦想无止境的权力或者绝对的安全，没有理由发动侵略战争或者自我扩张，不可能战胜自然，也逃不开时常发生的形态的塑造、毁灭与重塑。在对那些散播虚假安全或者煽动无来由的死亡恐惧怒目而视的另一面，卢克莱修奉上了一种解脱之感，以及盯着那些曾经看起来来势汹汹的东西令其不敢回视的力量。什么是人类能够而且应该做的？他写道，那就是战胜他们的恐惧，接受他们自己和所遇之事都是短暂的

这个事实，去拥抱世界的美好和乐趣。

曾经有段时间，我对类似以上的话语心生不安。现在我不再感觉无望和徒劳无益，相反，类似这些的话语和观点让我能够更加近距离地挖掘现实的真谛，真正地看到并且欣赏万物的无常，让我被那些属于我的东西所吸引，而最重要的是，我学会了持续不断地去爱那些出现在我眼前的东西。

通过冥想，我学会了不回避令人害怕的想法，不拒绝与我观点相左的理念，竭尽全力与这个世界和睦相处。

冥想让我有一种解脱的感觉，一种与生命同在的力量。我需要你去做的是你必须是自己的实验对象，在自己身上进行实验，这样你就不必依赖他人的描述来了解冥想是什么、冥想要怎么做。理查德·巴赫在《幻象：一个勉强的弥赛亚的冒险》中建议道：

你一生中唯一的责任就是忠实于自己。忠实于其他人或事不仅不可能，而且还会被打上虚情假意的弥赛亚（救世主）的烙印。



我可以肯定地说，在我练习冥想之前我不知道自己忠实于哪一个自我。我内心的所思所想是如此嘈杂和疯狂，以致我无法真正明白自己是否能够真实地面对自己。有时候，我觉得自己的脑袋里同时存在着很多个自我，它们不时地彼此争斗，争夺决策权。随着定期地练习静坐，我开始能够观察到这些内在角色的古怪行为，听到它们的声音，开始理清哪些是有价值的，哪些是毫无价值的。坐下来，让真实情况自行呈现，这就是我生命中最大的幸事之一。

所以，现在，读下去……然后坐好。没有什么比静坐更具悄无声息的革命性了。静坐以及它所带来的一切，就是冥想的力量。



## Contents 目录

### 01 冥想的力量 / 001

在这条路上，付出永远不会白费，失败也不会降临，甚至通往灵性觉知的努力也会保护你免受最大的恐惧之苦。

### 02 开始冥想 / 011

掌握了冥想，灵魂就像那无风处的火焰一样坚定不移。

### 03 陷入焦躁不安中 / 033

灵魂是焦躁不安、难以控制的，一点儿都不假。但是它可以被征服，阿朱那，凭借定期的练习和超脱的态度。

### 04 接下来会发生什么 / 063

智者看到无为中的行动和行动中的无为。他们的意识是统一的，每一个行动都来自完整的意识。

### 05 我可以打断一下吗 / 085

渐渐地，通过耐心和不断地努力，心灵会自行平静下来。

### 06 设想一下…… / 097

但是，当你离开感觉世界，不再有类似于依恋和厌恶的感觉时，你就会变得平和，痛苦就此结束，你活在自我的智慧中。

## Contents

### 07 写作冥想 / 111

无论心飘荡在何处，焦躁不安弥漫在其向外寻找满意的过程中，带领它回到内心；训练它在自我中歇息下来。

### 08 走出困顿 / 121

当你让你的灵魂追随感觉的召唤时，它们就会像风暴卷走在海上航行的小船一样夺走你的判断力。

### 09 和自己相处 / 135

哦，克利须那，你描述的神圣联盟的寂静超出了我的理解。如此焦躁不安的灵魂如何实现持久的平和？克利须那，灵魂无法安宁，骚乱动荡，强劲有力，充满暴力；妄想控制它，犹如妄想驯服狂风。

### 10 发现新灵性 / 153

我只需要用我的一部分即可将那全宇宙冲盈。

### 11 我能从中获得什么 / 179

对那些视我存在于万物中的人来说，我是不朽的。他们把所有生命都视作我的外在表现，他们永远不会与我分离。他们在心底深处崇拜着我，他们所有的行动都是由我开始。不管他们生活在哪里，他们都安住在我的身体里。

### ● 结语 / 196

# 01 冥想的力量

在这条路上，付出永远不会白费，失败也不会降临，  
甚至通往灵性觉知的努力也会保护你免受最大的恐惧之苦。  
《薄伽梵歌》

## 什么是冥想

“冥想”这个术语就像“艺术”一样有着宽泛的定义。这两个词都包含了多种多样的练习、风格和目的。比如，艺术可能是出于治疗的目的，或者仅仅为了娱乐，又或者是为了其他目的。艺术分为不同的门类，而术业有专攻，不同门类的艺术家彼此对对方的领域可能知之甚少。

如果我是一位水彩画家，我才不会把大把时间浪费在凿大理石上。作为一位水彩画家，当我谈及我的艺术和收益、目标和实践方法时，我会用一种其他水彩画家都懂的语言。

虽然会有所有艺术家都理解的交叉观点，但我会找到我的专长、我的方式和我的艺术。也许我会在探索水彩画的过程中涉猎其他艺术形式，或者我会跻身如鱼得水的艺术家行列，随性创作。

同样，冥想也因人而异。有些冥想练习对我更有用，这些练习能让我有所反应，并且更好地理解冥想。当我谈论冥想时，我说的是自己的最佳做法，有时候我说得好像它是唯一的方式一样。我尝试了各种各样的练习，对所有练习都略知一二的习惯在如今已成为必修课的冥想中得到了延续。我开发了三种不同形式的冥想练习。

◎ 心智觉知练习：在练习中我们积极投身到有针对性的活动中去。

◎ 静坐练习：在练习中我们通过安静无声地打坐尽可能减少身心资源的使用。

◎ 创造性练习：在练习中使用记录、观察、阅读等手段。

本书将介绍上面提到的这三种练习方法。

在这三种练习方法中，能达到冥想所带来的内心平和的

自然状态的方式可谓五花八门。这些冥想方式包括移动、用心进食、深思熟虑后的礼仪举止、通过数珠子来记录背诵的短语等。冥想的力量类似于诗歌的力量，冥想能够打开理解和认识之门，而这扇门在平常的意识状态下是紧闭的。

冥想并非只有一种方式，冥想也不仅限于精神层面，冥想是思想、情感、知觉、身体、理智和运动的集合。

你也许会发现或者发明一种在本书或者其他书中都未曾描述过的冥想方式。而且，你可能会发现，冥想并不仅仅是一个特定时间内所进行的活动，冥想是一种生活方式，影响着你的处世之道、思维之法，以及你对生活的看法。正因为如此，书中不仅有实用的冥想练习，还描绘了冥想为我带来的更广阔的世界观。

## 冥想带来的变化

是什么释放了冥想的力量？是练习的连贯性。冥想需要练习，有了定期静坐的时间表，你就有了动力，这种动力将带你超越本书或其他书籍能够传授给你的知识。在静坐中，

生命将释放出一种难以预料而美好的力量。

我将为你提供各种各样的冥想方法和练习。尝试一下我建议的方法和练习吧！我最希望传达给你的，是一种适合你的冥想方式，冥想会把你引到一个异常宁静舒适的所在，会让你的生活发生巨大的变化，或者至少让你的生活更加平和与宁静。我觉得对我自己来说就是这样的。冥想带来的变化有的在我的预料之中，有的则超乎想象。我从来没有想过在自己身上会发生如此戏剧性的改变。

冥想打开了两个世界之间的大门，这两个世界，一个叫作事情仿佛是这样的，另一个则叫作事情实际上是这样的。打开这扇门有各种不同的方式，坦率地说，我喜欢用多种方法去开启这扇门。不过，冥想是其中一个在我看来不可能剔除的方式。

我推崇静默的打坐方式，把静坐当作需要分析、推理和创造力的练习的必要补充。不过，尽管我很推崇这种方式的练习，但我也知道这并不是唯一的方式。事实上，我做过很多种方法的实验，用各种手段来平静自己的内心，研究自己能否在靠静坐和无为进入更愉悦的关系之前实现这个目标。所以，我认可冥想的價值，并且传授不同形式的冥想以及类

似冥想的练习，试图把练习方法和学生的心理状态联系起来，我相信殊途同归。

## 为什么要冥想

我曾经咨询过一位专业律师。她每小时的收费非常昂贵。可惜，再没有其他律师在这个专业领域拥有像她那样丰富的经验，所以物有所值。到了我预约的时间，你知道我肯定提前就去了，而且为了充分利用时间，我提前做好了准备，我不想错过任何一样东西，所以我把要咨询的问题打印了出来，还带上了笔记本，准备把她说的话都记下来。她说话时，我聚精会神地听着，并且严格按照她说的去做。

请你把冥想看作以同样的方式花费时间，那段时间里发生的一切都非常宝贵，值得你付出最大的关注和忠诚。另一方面，在与律师的交谈中所获取的信息必须要转化为行动，因为这真的极有价值。我想我原本应该再花次钱去她的办公室坐坐，再去听听她那些极好的建议，不过某些时候，我更应该按她的建议去做一两件事。与此相似，仅仅只是在冥想，



而缺少与冥想相辅相成的行动，我脑海中出现的画面就是，只有一只充气轮胎的汽车行驶在高速路上。

冥想只是精神生活的一部分，无私地为他人服务、慈善捐款、表达感激之情、祈祷等冥想之外的实践活动，才是精神生活的根本。

与冥想相比，这些实践活动具有更强的吸引力，会很快被那些开始探索精神生活的意义的人当作精神实践而被采纳。当初次接触精神生活方式的人们苦恼于生活中突如其来的变化时，或者当他们深受生活中一些问题的困扰时，他们很容易被一些力所能及的事、有效的补救措施所吸引，因为这样做会让他们找回自信，觉得自己正在做一些对人对己都有意义的事情。

起初，相比学习祈祷或者在社区做一些服务性工作，人们在冥想练习中碰到的困难可能会更多。这或许是因为大多数人思绪纷乱，深陷于困扰和担忧之中，不知所措。所以，静坐可能会促使人们去思考当下正在折磨自己的东西。

忽略冥想的精神生活策略的问题在于，它在无意中是以所有行动为导向的，同时又存在着自我导向。如果你很了解