

1001 Meditations

冥想1001

[英] 迈克·乔治 著
陈新宇 汪小其 译

湖南文艺出版社

1001 MEDITATIONS

All Rights Reserved

Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2004

Text Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2004

Commissioned Artwork Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2004

本作品中文简体版权由湖南文艺出版社所有。

未经许可，不得翻印。

图书在版编目(CIP)数据

冥想 1001 / (英)乔治(George, M.)著; 陈新宇, 汪小其译.

—长沙: 湖南文艺出版社, 2007.12

(健心馆)

书名原文: 1001 Meditations

ISBN 978 - 7 - 5404 - 4072 - 5

I . 冥… II . ①乔…②陈…③汪 III . 情绪状态—通俗读物 IV . B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 200664 号

冥想 1001

作者: 迈克·乔治

译者: 陈新宇 汪小其

责任编辑: 周爱华 徐小芳

封面设计: 周 六

内文排版: 刘晓霞 杨进宝

出版发行: 湖南文艺出版社

(湖南长沙东二环一段 508 号 410014)

邮购联系: 0731 - 5983045

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 湖南新华精品印务有限公司

版 次: 2007 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5404 - 4072 - 5

开 本: 889 × 1194 1/30

印 张: 7

定 价: 28.80 元

*m*1001
editations



1001 Meditations

冥想 1001

[英] 迈克·乔治 著
陈新宇 汪小其 译

湖南文艺出版社

目录

- 前言 5
 运气与命运 9
 开始 10
 觅道 13
 无常 17
 沉浮兴衰 20
 如何行事 25
 积极向上 26
 接受 29
 谦卑 31
 动机和愿望 32
 抉择和责任 37
 正确行动 39
 发现自己的力量 45
 勇气 46
 坚忍不拔 49
 自我意识 53
 智慧 57
 宁静 61
 创造力 64
 耐心 67
 思想和肉体 69
 留心的思想 70
 管理情感 74
 心寓于身 78
 精微能量 81
 心灵疗伤 83
 对付疾病 86
 康乐安宁 88
 家和家人 93
 为人父母 94
 学习和成长 97
 养育核心 100
 神圣空间 104
 关系 109
 伴侣 110
 友谊 116
 建立联系 119
 跨越鸿沟 121
 幸福 125
 知足常乐 126
 享受眼前的生活 131
 游戏的乐趣 135
 感激 137
 珍惜自我 140
 应付麻烦 144
 广阔天地 147
 与自然界保持联系 148
 生命之网 156
 爱的服务 161
 全球家庭 163
 时间流逝 169
 改变和转化 170
 无限永恒 174
 变老 176
 面对死亡 178
 真正重要的东西 181
 真理 182
 同情 186
 爱 188
 精神 190
 统一 197

前言

汉语里“忙”这个字是由“心”和“亡”两个字组成的。今天，“忙”字成了现代生活的代名词，故而每年有成千上万颗心失常便不足为奇了。然而，我们每个人真正的心并不在自己体内，而是在我们意识里。那些注重精神生活的人称之为灵魂，灵魂是我们之所以成为我们自己而非他人的一种本质。我们内心是否宁静，这种宁静是否持久，以及我们向世界传播爱的能力等等，都可以衡量出我们的精神是否健康安宁，也可以衡量出我们与灵魂相连的紧密程度。而这些取决于我们随心所欲保持内心宁静的能力。静坐冥想是促进精神健康最有效的途径，因为它可以安抚我们的思绪，释放过去的伤痛，帮助我们活在当下，了解和享受当下的快乐，升华我们的思想，由里至外抚慰我们的心灵。

过去二十年间，我有幸学习了王瑜伽这种最纯洁的冥想方式，并将我学习的心得传授于他人。王瑜伽逐渐拓宽了我的精神世界，揭示了“自我”的本质，提高了我应对现代生活压力的能力，同时也轻柔地修复了我的心。

今天，冥想这个词有着广泛的含义，如沉思、使心灵开悟的内在修行过程等。在佛教和道教等智慧哲学里，冥想都被视为认识某种“永恒真理”，并将其融入日常生活中去的一种方法，这在当今这个被种种幻象蒙蔽的世界中有着特殊价值。而基督教、犹太教等宗教信仰，将冥想与祈祷、礼拜一起看作是



强化其精神真理，用来理解这些真理并与个人实际相结合的一种方法。大多数瑜伽都采用冥想，并配合多种身体姿势和呼吸练习，来达到宁静、专注的意识状态。特别是在王瑜伽里，冥想帮助我们在意识上做好准备，与精神之源——神达到一种微妙可爱的统一。

在编写本书的过程中，我自创或从其他途径获得了各种冥想方法、悟识、格言、警句和其他各种想象方法，尽量拓宽冥想的范围，尽量提供多种练习方式。虽然我个人不一定完全同意书中所表述的所有观点，但无论原作者知名或不可考，我都尊重他们。这本书内容丰富，博采众长，但它并不是一本冥想指导手册，而是提供了各种原汁原味的冥想方法的资料。

在开始按步骤冥想时，成功的秘诀是不要与自己的思想情绪争斗。相反，只是在一旁看着，任其自然游走。观察它时，一种自然的超脱让你朝自我一步步迈进。你在思考一个悟识或一条名言时，想象把它放在一个里面满是镜子的大厅里，在你脑海里可以从各个角度、全方位地看到蕴含其中的智慧。想象时，尽量在你主动想象出的形象和它自己闪现出的形象之间求得平衡，轻松有趣是冥想的关键，但为了保持创造力又要稍许专注，这样你才能想象出种种形象。

这本书有多种使用方式。一种是随意翻阅，每天早上冥想其中一条，然后看看接下来的一天内它对你有何影响。如果你

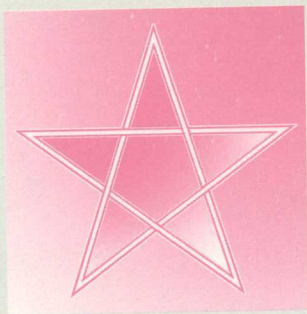
有特殊需求，如内心渴望更加宁静，你可以通过文后索引查找与目前心境相关的条目。另一种方式是每周采用一条冥想方法，七天内都加以练习和沉思。这可以加深你对这条冥想的体会，逐渐提高你的领悟力。又或者，你可以随意选择三条，轮流使用，并思考一下它们之间的关系。

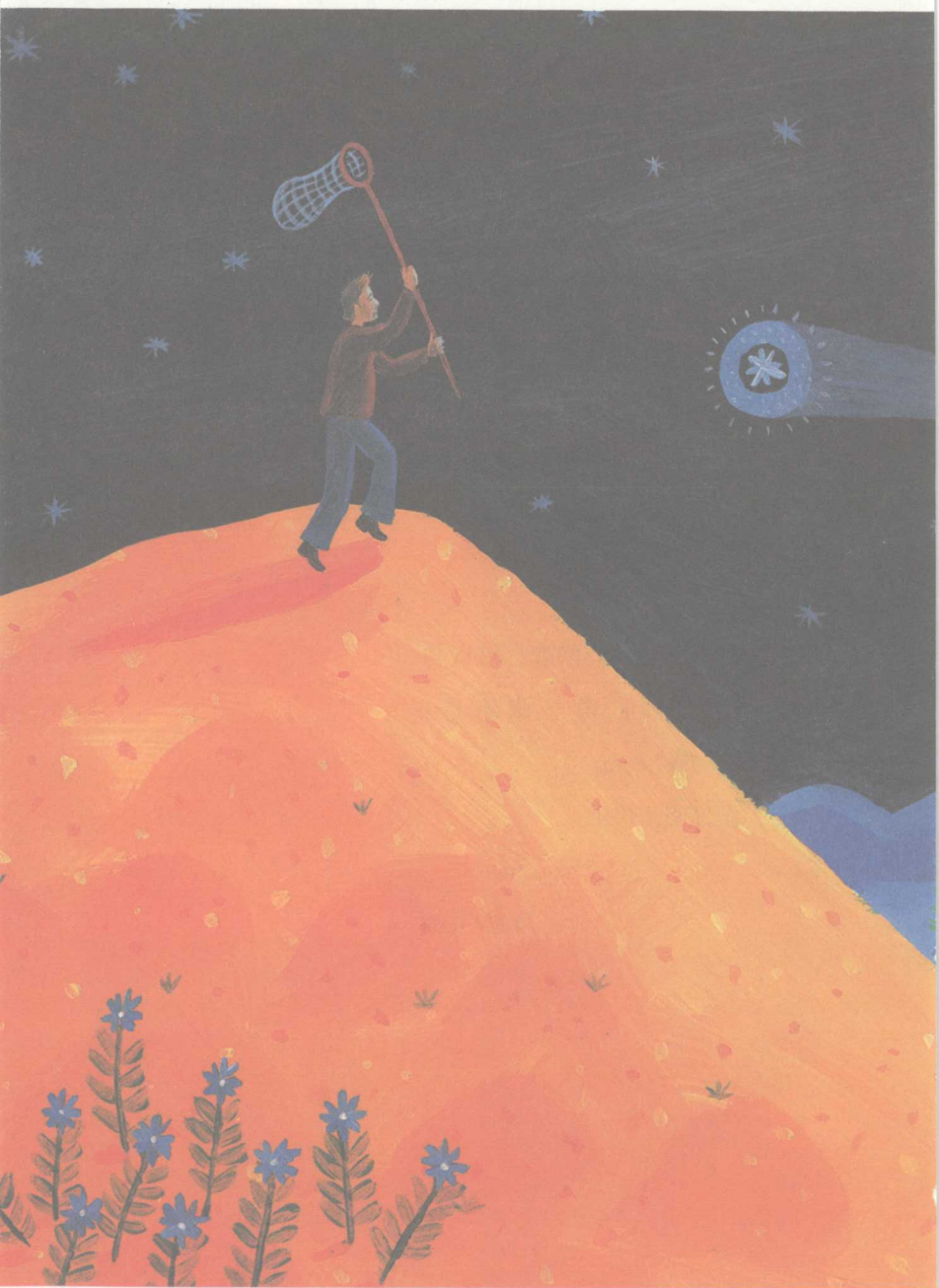
不论采用何种方式，你都会发现冥想可以让你重获与生俱来的安宁、关爱和快乐，并拥有释放它们的能力。这本小书便是这个内心旅程的地图，它有一千零一个路标，路标后方是已经十分完美的你，前方则指向更满意的生活，安宁，关爱，并为自己的乐天精神而欢心鼓舞。

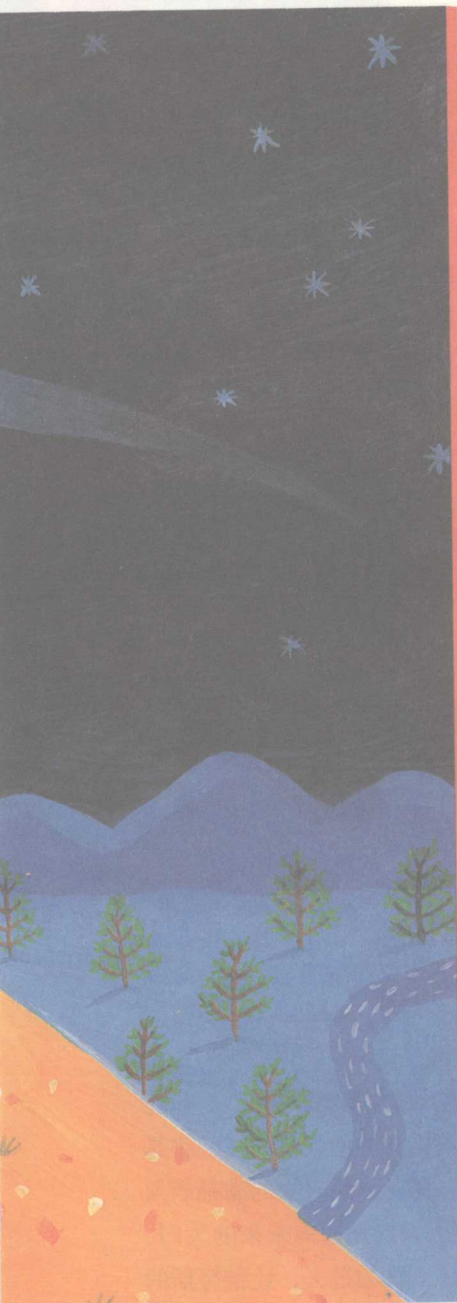
如果你有任何问题，可以与我联系，我的电子邮箱是：
mike@relax7.com。

祝你阅读快乐。

迈克·乔治







运气与命运

- 开始 10
觅道 13
无常 17
沉浮兴衰 20

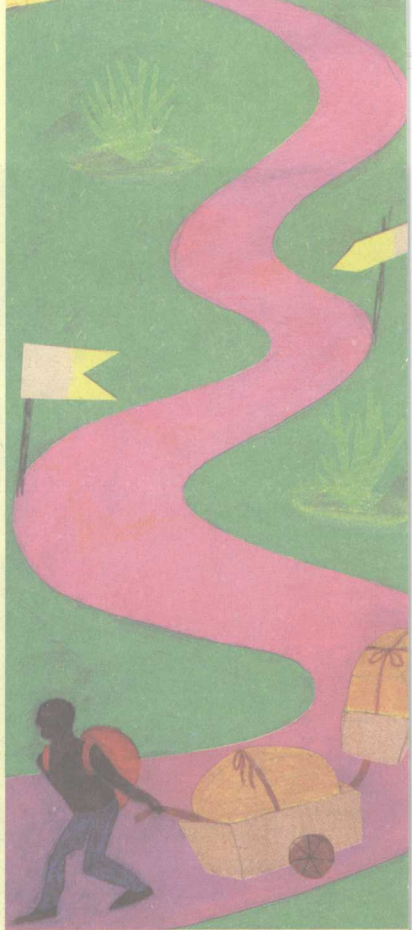
- 1 **迎接黎明** 在许多精神传统中，黎明时分是整个世界最安宁的时候，这是静坐冥想的理想时刻。在黎明即将到来时，走到户外，找一个地方坐下，观看日出。你看着太阳从天际冉冉升起，让自己脑海中只意识到天空中的明亮色彩，为这崭新的一天之美而欣喜。金色的阳光照在你的脸上，暖意融融，让心中充满希望，精神焕发。这一天你已经开了一个好头。

若天气不佳，或你无法清楚地看到日出，请在心中**体会黎明** (2)。

- 3 **拥抱清晨** “每个灵魂都必须独自与清晨的太阳相会，与崭新的、甜美的大地相会，与大宁静相会！” 杰尔斯·伊斯特曼 (1858—1939)

- 4 **幽幽古道** “你们当站在路上察看，访问古道，哪是善道，便行在其间。这样，你们心里必得安息。” 《旧约·耶米利书》 6:16

- 5 **眼望两方** 当你进入人生新的阶段，古罗马门神雅努斯能让你有所思。他通常被刻画成有两张脸的人物——一张是展望未来的孩子年轻的面容，一张是回顾过去的满是胡须的老人的脸。想象你站在门槛上，这是通向未来的大门，身旁是雅努斯。你回望身后，纵观你的过去，让雅努斯的那张苍老的脸述说以往的惨痛教训，那都是你从过往的宝贵经历中积累而成的。朝前看，向雅努斯那张年轻的脸祈



求未来进取的能量。从他的希望中获得鼓励，然后开始你的旅程。

- 6 **及早抵制** “开始时就抵制比结束时才抵制容易得多。”
莱昂纳多·达·芬奇 (1452—1519)
- 7 **前方美景** “当我展望未来，我看到挑战和决心。我满怀力量、希望和信念向前迈进。” 现代格言
- 8 **轻松开始** “天地与我并生，而万物与我为一。” 庄子 (369BC—286BC)
- 9 **冒险精神** 生活要过得史诗般壮烈。每一段旅程都自有其独特挑战。相信你有能力应付所有挑战，并接受它带来的一切教训吧。
- 10 **从现在开始** “虽然没人能够回到从前，让一切重新来过，但我们都可以从现在开始，打造一个全新的未来。” 佚名
- 11 **克服恐惧** 正如俄国作家陀思妥耶夫斯基所写：“人们最怕迈出新的一步，吟出新的一句。” 如果你发现自己也是这样，害怕未知新事物，那么请振作起来，因为并不是只有你才感到恐惧。为获悉他人已克服恐惧而欢欣鼓舞吧。请勇敢地走向未知世界。
- 12 **精神处方** “有始也者，有未始有始也者，有未始有夫未始有始也者。” 庄子 (369BC—286BC)
- 13 **生活中的困难** “长久以来，我总觉得新生活就要开始了，只是总有障碍挡道，有些必须先克服，有些事情还未完成。我以为只有克服这些障碍之后，生活才能真的开始。终于，我突然明白，原来这些障碍本身就是生

活。”佚名

- 14 **成道** “汝非道，何能上道。”禅语
- 15 **调好纺车，选好纱线** 我们最好的行动就像纺车，它纺出我们的命运。珍惜它，修缮它。不好的线都扔到一边，不让一根劣线织进“自我”的彩锦中去。
- 16 **命运的智慧** 一旦我们找到真正的道路，命运就会在我们面前展开一条金光大道。
- 17 **与命运交谈** 与未来自我的交流，可以让我们面对未知时不再焦虑。闭上双眼，想象一位八十岁的老者站在你的面前，他看上去像极了你。他用肯定的眼神鼓励你，你向他自我介绍。他说他就是你命运的化身。你同他交谈，请他指点你的前途。谈话结束后，你的“未来自我”拥抱你，在你耳边低声鼓励你几句后，消失在远处。这些话语给你安慰，让你信心百倍地走向未来。
- 18 **用眼寻觅** “追寻，才有所得；不追寻，无所得。”索福克勒斯(496BC—406BC)
- 19 **盈月的沉思** 按照凯尔特人的传统，月亮的盈缺之际（即月亮从新月到满月的变换过程）便是内心升华之时，也是我们更强烈地意识到灵魂之声的时候。在这段时间里的某个时刻，花五分钟默想一下月亮。在冥想开始时，先冥想一下月亮女神奥尔文，这可以帮助你的灵魂开口说话。
- 20 **生活之路** “我决定生活之路要尽量走得宽，走得远。重要的东西也许就藏于篱笆里，或躺在路边，无人发觉。”
现代格言

- 21 **寻求精神导师** 有些人相信我们每个人都有精神导师——来自精神王国的精灵——我们可以向他们寻求指导。如果你想与你的精神导师联系，直接对他们说话，在心中大声说出你的问题或写下来，怎样自然就怎样来。随时准备接受答案——它可能随时到来，也许是一次偶然谈话，也许就在你随手拿起的一本书中。
- 22 **生活之路的地图** 这个冥想可以帮你在多种选择中成功地找出你要走的路。首先，在纸上粗略地画一张道路草图，上面是可能带你走向未来的多种道路，用不同的图形或符号来标示各条路。半闭上眼，想象那张地图。注意是否有些特别的图像吸引你，或者你脑海中又出现新的图像，意味着此外还有其他的行动方向。让你心中的方向感对你说话。
- 还可以做一个**未来的拼图** (23)。一页页地翻阅杂志，在脑海里问问自己“我想往何处去？”剪下吸引你的那些图片，把它们贴在纸板上，冥想时用这个拼贴图来集中注意力。
- 24 **追随你的星星** 从你的内心之星中寻找希望和指导。以舒适的姿势坐下，闭上双眼，将左手食指轻轻放在前额中央、眼睛上方的位置。深呼吸几次，将注意力集中于额上手指发出的微微暖意上，想象前额中央有一颗星正散发出能量——你感到温暖微热。专注于这颗星五分钟。让它重新用希望和目標充实你的心。
- 如果你想获得**具体指导** (25)，在专注于你的内心之星时，默念你的问题。答案会立即以话语或图案的形式显现，当然也有可能要过一段时间才会显现。
- 26 **真正的北方** 了解我们寻求的人生体验的本质到底是什么，明白那真正的北方或心灵归属在何方，这对我们找寻自己的人生道路可能会有所助益。想想我们的归属就在于



某个特定的目标里，比如某一种关系或我们的工作中，当它们受挫时，我们可能会感到失落。然而，如果我们意识到我们所追寻的是一种意义深远的经历，如亲密的关系或不平凡的成就，而不是某些预先就已知道的东西，我们就可以换一种活法，寻找我们的归属。默想北极星可以帮我们弄清我们在追寻什么样的人生体验。当你凝视着北极星时，问问自己：“我到底追寻什么样的成就呢？”让答案自己呈现出来。

27 鸟儿的迁徙 每年冬天来时，群鸟从北半球，跨越万水千山飞到温暖的南方。鸟儿们通过体内的罗盘来导航，罗盘由它们头中名为磁石的细小矿物颗粒组成。在这种罗盘的指引下，鸟儿们排除困难，一路飞来。飞行时，它们根据星星的位置来校准它们的罗盘，磁北就在北极 1000 英里（约 1600 公里）远的地方。如果两个栖息地相距太近，它们就会失去方向感。同理，我们内心也有这样的方向感，可以帮助我们寻找生活中的道路。但是，除非我们每天都抽出一段独处的时间调整内心的认知，根据环境的变化校准方向，否则，我们也会像迁徙的鸟儿一样，迷失方向。

28 向先知请教 我们内心里都有一个先知，可以向他求教。想象你走进一间灯光幽暗的房间。你的先知，一个聪慧的女人，就坐在桌子对面。你走近她，向她述说你的困境。她让你从散开的纸牌中抽出三张，面朝下放在桌上。然后她微笑着一张一张把牌翻开，逐一告诉你牌上图案及文字的含义，它们便是你目前的处境。这时，房间里逐渐明亮起来，你知道下一步该怎么做了。谢过你的先知后，你离开了。

29 追寻 “不要跟随前人的脚步，要追随他们寻求的目标。”
松尾马生（1644—1694）

30 **坚持自己的道路** “我要从各种可能中明智地选择我的道路，然后坚定地走下去。”现代格言

31 **上帝的眷顾** “上帝眷顾之风不停歇地吹着，生命之海中懒惰的水手却无动于衷。但是那些积极和坚强的水手总是扬起他们心灵的风帆，一路顺风，很快达到他们的彼岸。”
圣雄甘地（1869—1948）

32 **森林之神** 在凯尔特人的巫师眼中，森林就像是这个世界的隐喻。巫师想象他自己漫步其中，获得能唤醒人生的有用知识。现在想象你自己站在森林里，面前几条道路纵横交错，你不知何去何从。召唤这森林之神，请他指点你该走的路。先在心里朝这条路走上几步，然后在现实中走这条路。

33 **心灵的路标** “也许语言和风俗对我都是陌生的。纵使心灵的路标采用不同的语言，甚至不同的文字来表达，它们都指向同一个方向：我拒绝迷失自己。”现代格言

34 **十字路口** 你不知何去何从，除非你知道自己是怎么走到现在这一步的。想象你站在一个十字路口上，在头脑里回忆一下你所走过的路，回想这条路时，不偏不倚，对一路上的艰难和错误转向，既不辩解也不夸大。你无法将过去曲折的道路变直，但你可以改变今后的方向。选择你要走的路，然后自信地启程吧！

35 **最短的路** “总是走直路，直路

