

大忙人的靜心

寶典

一百種現代人積極的靜心法門

Meditation
for
Every Day

比爾·安德頓 (Bill Anderton) ◎著

陳世玲 / 吳夢峰◎譯

大忙人的靜心寶典／比爾·安德頓著。(Bill Anderton) 作；吳夢峰，陳世玲譯

—初版。—臺北縣中和市：布波，民92

面；公分

譯自：Meditation for every day: includes over 100 inspiring meditations for busy people

ISBN 986-7783-11-5 (平裝)

1. 冥想

177.2

92013524

Original title: Meditation for Every Day © 1997 Bill Anderton; Chinese translation Copyright © 1998 by Discovery Culture Co., Ltd. Published by arrangement with Judy Piatkus (Publishers) Ltd. through Bardonn-Chinese Media Agency. 博達著作權代理有限公司 All Rights Reserved.

ISBN 986-7783-11-5

版權所有・翻印必究

心靈元素

大忙人的靜心寶典

作者／Bill Anderton

譯者／吳夢峰、陳世玲

總編輯／徐千晴

編輯／黃詩芬

業務部／徐華谷

出版者／布波出版有限公司

地址／中和市景平路二六二號十八樓之三

電話／(〇二)八九四二一三三二

真／(〇二)八九四二二八七四

E-MAIL／ben.bobos@nga.hinet.net

郵撥帳號／一九七六八三一 布波出版有限公司

版／中華民國九十二年十月初版

定價／五〇元

總經銷／布波股份有限公司

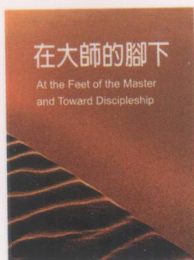
地址／台北市寶橋路二三五巷六弄六號二樓

電話／(〇二)二九一七八〇二二

真／(〇二)二九一五六二七五

在大師的腳下

At the Feet of the Master and
Toward Discipleship



92年10月1日出版

克里虛納穆提在台灣出版的第一本著作

中英雙語對照版

人生的**四大秘密**

Adam J. Jackson◎著 周思芸◎譯

Secret Collection



我們都有得到愛、快樂、財富及健康的力量，
只要循著縝密的智慧思路，耐心揭開這四大秘密，
它們將會源源不絕地到來……

大忙，人的靜心

寶典

一百種現代人積極的靜心法門

比爾·安德頓 (Bill Anderton) ◎著

陳世玲 / 吳夢峰◎譯



走向那條林中路

心靈是生活的一條林中路，只緣身在此山中的自足。

閱讀是指引林中路的綠手指，召喚雲深更有不知處。

元素象徵本質上的存有，最初的緣起與最終的緣滅。

極簡的公約數，極大的無限值。

心靈·元素系列意欲借用前輩大師的智慧，

啓引你探勘內在的林中路：

透過閱讀的靜心體驗，

披荊斬棘看見自己生命的質素。

初來乍到那一刻，無塵無垢般清楚。

徘徊林中路，願你即知即見內心的花團錦簇。



序

此

書旨在提供讀者充分利用資訊、靈感的啟發和激勵，期使讀者能成功地進入靜心的境界。有志從事靜心靈修的人需意志堅定、堅信自己所為是正確的。因此，針對所有有關靜心最常被提出的問題，本書都有詳細的解說。除此之外，在靜心過程中，你將需要很多創新的方法，來自我激勵和維持興致；有鑑於此，本書不但提供了適當的資訊，而且也提供許多值得你參考的方法。

正如靜心團體引導者的角色一樣，本書的用意也是扮演一種誘導的角色，透過指導及回授的方式，來達到誘導的目的。此書的課程安排循序漸進，因此，你可以依此過程按部就班地進行靜心。不過，你也可以根據此書的內容做適當的變更，建立一套適合自己需求的靜心課程。

此書還有另外三點重要特色：

第一特色，本書所採用的靜心技巧適用於忙碌且心思活躍的都市人。而其目的，就是希望你能透過靜心的過程，學會跳出自我主觀的框架，以超然客觀的態度省思自己意識層面的認知——思想、情感、知覺以及心象，進而更了解自己的內心世界。

第二特色，此種靜心將會引領你經歷兩種層次的經驗。第一種層次將帶給你立竿見影的效果——也就是放鬆心情及紓解壓力；透過此種自我心靈治療以及禪定的歷程，你將可以感受到人生的美好光明面，和對自我的肯定。第二種層次乃是透過一系列緩和、引導的心靈探索歷程，增進對自我的了解。

第三特色，大多數有關靜心的書籍都先談理論再談練習，然而，此書中我採用相反的作法，先直接引你進入精神放鬆的狀態，再進入靜心的境界。若你依照此書所描述的過程一步一步做下去，它將引領你深入靜心之殿。大部分我在書中所談以及所介紹的新觀念，你只能親身經驗才能理解。我們所追求的並不是知性的理解，

而是一種透過靜心所獲得的奇妙體悟。

此書第八章是以問答的形式描述靜心中可能遭遇到的狀況及疑問。雖然此章節小論及一些主題，然而，此章的主要目的，乃在當做一種快速的參閱資料，必要時可隨時參閱。

本書提供許多不同的靜心方式，供讀者嘗試。對於過程較短的練習，讀者可以很容易記住我建議的作法；但是，過程較長的方式，讀者可能就較難記住。因此，對於這些較長的靜心過程，本書除了有完整詳細的敘述外，亦有註明何處該做適當的停頓，並且建議每次進行的時間。在此，我強調「建議」這個字眼，是因為對你而言，建立一套能令自己覺得舒服且能持之以恆的靜心課程，才是最重要的。本書中對靜心靈修進行的步驟有詳細的說明，因此，你應該可以很容易地將之錄製在錄音帶上，製作出專屬於自己的靜心指導手冊。要是你對自己的聲音不甚滿意，不妨考慮請別人代為錄音。

你可以從此書所提供的各種靜心方式中挑選出自己感興趣的，並發展出屬於自

己的一套課程計畫。最重要的是，本書可做為引領你邁入正確靜心之途的啓蒙書。因為本書中不但對靜心的體驗技巧有詳細的敘述，而且回答了所有你會想到的疑問。當然，你也可以將此書視為靈感啓發的泉源；你可選擇性地嘗試令你感興趣的靜心方式，或利用此書做為從事長期有計畫靜心的範本。簡而言之，此書可說兼具了教學指引、靈感啓發及實用練習手冊之三種功能。

比爾·安德頓

目錄

序

1. 走進心靈之域

03

2. 西方式的靜心

59

3. 顏色的靜心

97

4. 治療性的靜心

133



5. 十二星座的靜心

175

6. 心靈之旅

201

7. 生命中每日的靜心

243

8. 問答座談

281



1.

走進心靈之域

我

們可以從靜心中獲得許多益處，其中

包括自我的發現、心靈的復甦、內心的平靜、治療自己也治療別人、改善人際關係、自我協調與肯定、解除壓力、不再畏懼死亡，甚至能坦然面對人生。而最重要的是，透過靜心，你可以獲得一種幸福的歸屬感，以悠然自在的心情面對自我及人生。

靈修團體的老師通常會指導學員：「現在，摒除你內心

所有的雜念及掙扎。」然而，光憑這句話並不能使我們摒除心中的雜念。每當你要靜心時，各種雜念也許又會湧上心頭，譬如說：「車燈是否忘了關？」、「此刻，我應該想些什麼呢？」、「這樣絕非正確——我正在想著不要分心呢！」如果你的情況是這樣的話，那就請你繼續讀下去吧！

靜心的技巧不但和哲學或宗教有關，更是和傳統有關——亦即我們的習慣方式。你將會發現，本書所採用的技巧可以激勵你變得更有創造力，而不是使你的心靈變得更空虛。創造力可以使人達到心如止水、心了無痕的境界。然而，欲達此境界，你需要以超然的客觀態度觀察自我的心思、情感及幻想；也就是說，不能像平日一樣陷於自我的主觀中。這可以說是一種意識延伸的過程，也就是我所謂靜心的體驗。

有些人可以憑本能自然地進入靜心的境界，但是有些人則必須透過學習才能做得到。採用此書所介紹的方法，一段時日後，你必能自然輕鬆地進入靜心境界。若是你參加靜心團體，並遵循老師的指引，應該也能獲益。此書的內容經過特殊的設

計，適用於個人獨自，或者團體集體靜心，甚至也適用於全家人一起進行。當你嘗試本書所介紹的靜心技巧及實用練習時，切記以緩和、漸進的方式進行，勿草率急躁。爲了能讓讀者安全地進行靜心，我們以循序漸進的方式安排了此書的課程。依照此書的課程來進行靜心，你會體悟到柳暗花明又一村，豁然開朗的心境。這道理就像花朵在經過適當滋養栽培後，時機一到即綻放笑靨。

◆放鬆精神

在進入靜心程序前，須先進行精神放鬆的課程，對你會有相當大的助益。究竟是要獨自或隨著團體一起進行靜心，這並不重要。重要的是，在靜心前，你必須要能做到完全地放鬆精神。

放鬆精神的首要步驟，就是要釋放體外及內心的所有壓力。試試下面這個實用的技巧，它對大多數人都極有效。

放鬆的方法

① 採用一種固定的姿勢，這種姿勢必須能讓你覺得舒適，而且在整個靜心過程中都須採用（待會兒我會解釋這麼做的效果）。靜心時，務必穿著寬鬆舒適的衣服、不帶任何珠寶或其他的首飾，以免阻礙你的血液循環，而且能助你心無旁騖。每次進行靜心練習時，你可以穿同一套衣服、採用同一種姿勢，不管坐直、臥躺甚至於舒服的瑜伽姿勢皆可。這麼做，可加強練習的規則性和儀式化，對靜心有極大的助益。

② 務必輕鬆不費力地挺直你的背脊。假如你的背脊有毛病的話，那麼，脊部一定要有支撐物來依靠，譬如說，靠在椅背上，或躺下來讓全身獲得支撐。

③ 完全放鬆精神！說是比做容易。因此，請依照下列步驟採取正確的姿勢。

④ 雙手分開平放，雙腳可分開或交叉盤坐。呼吸平穩且較平常略微深沉。最重
要的是，切記每次吸氣和呼氣所維持的時間必須一樣長。不妨這麼說吧，當

你吸氣時，你心裡從一數到五；那麼，你呼氣時，也須從一數到五。數的次數多寡無關緊要，重要的是，吸氣和呼氣所數的次數一定要相同，務必要維持一個能令你覺得舒服、且有規律的呼吸節奏。你將會發現，其實僅僅只要呼吸較平常略為深沉，就能使達到某種程度的放鬆效果。你也可以運用這種方式，想像所有的壓力和緊張都隨著你的呼氣流出體外。

⑤釋放出體內所有緊張及興奮的情緒。將注意力集中在身體的每部分，將肌肉收縮拉緊。從頭、頸部開始做起，然後依順序擴及肩膀、手臂、乃至全身後，再慢慢放鬆。你會感覺體內的廢物流經手臂而由雙手流洩而出。決不要打斷這種壓力的紓解過程，務必讓壓力一口氣從你的指尖流洩出去。甚至，你也可以想像全身體內的壓力隨著你的呼吸而流出，方法及過程如上所述。

若你完成上述的步驟，現在應已放鬆精神了。不過，假若你還是思緒澎湃，無法定心進行靜心的話，你可以試著想一些愉悅的事來放鬆、平撫自己的情緒：那些

讓你舒緩情緒的景色、優雅的河岸風光、寧靜的鄉間花園、樹木、花朵，甚至海景。另外，柔和的音樂或自然界的聲音，如海濤聲、雨聲，甚至鳥鳴聲，都有助於安撫、放鬆自己的情緒。這些錄音帶市面上都可買得到。

靜心並非是主觀的凝思。你的沉思應該是如行雲流水般的客觀流暢，而不是沉滯的鑽牛角尖。假若你能從各種不同的角度來省思事件的本體，那麼，你會發現隨著自己觀點的改變，凡事都會是柳暗花明又一村的新局面。

留意、觀察你的思緒，而不要嘗試去壓抑它們。隨時捕捉浮上心頭的思緒，仔細審視、體會它們；然後，任由它們來去自如和消失，而且滿心期待下一個思緒的到臨。這樣，你才能跳脫出自我主觀的框架，從客觀的角度來省思，而受限於狹隘的主觀意識。從自我主觀中跳出，搖身一變成爲客觀的旁觀者，這種過程實質上就是一種自我放鬆的練習，更是一種解除壓力的有效方式。你也可以運用這種方法，從不同的角度來客觀地省思自己的情感。

不要用壓抑的方式來逃避自己負面的想法及情感，而是要直接面對、省思它