

美
维克多·戴维奇 / 著
马天娇 / 译

Victor Davich



8分钟 Minute Meditation 幸福疗法

每天8分钟，8周彻底告别焦虑人生

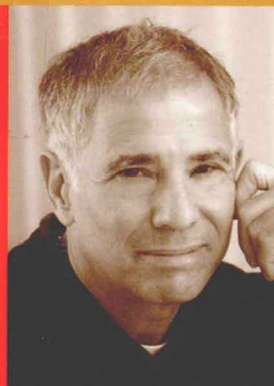
欧美当代 **第一励志** 大师的简易教程

美国《时代周刊》**强烈推荐**

克林顿 比尔·盖茨 李连杰 刘谦 张德芬

全球政治圈、经济圈、文艺圈名人最爱使用的疗愈方法！

8分钟走出生命中的黑白灰，
8周轻松摆脱失落、不自信、绝望……



Victor Davich

生活中有太多闲置的8分钟，如果你将这8分钟利用好，逆转不如意人生的奇迹就会发生。

《8分钟幸福疗法》这本风靡美国的心灵“创可贴”，在最贴近你的地方，挖掘你所不知道的潜力宝藏。

“这本书里蕴藏了深刻的精神真理：它兑现了它的诺言。维克多·戴维奇提炼了一整套的实用方法，让你可以轻松地进入冥想世界。谁能想到，8分钟的冥想真的能做到这些！”

——M·施瓦兹（美国著名心理学博士）

“这是人们长久以来梦寐以求的一本书。这真的是一本非常经典的书，即便那些对冥想不怎么感兴趣的人都可以理解接受。每天8分钟，便可永远地改变你的生活。”

——理查德·卡尔森（身心灵畅销书作家）

“作为一个冥想的忠实信奉者，我非常喜欢这本书。它可以让整天忙碌的人们享受到这种古老技法的妙处。戴维奇先生用智慧指引我们。更重要的是，他是一位现实主义者，他在日常生活当中为我们寻找出很多可以用以冥想的机会，并教会我们如何做到这些事。”

——劳伦斯·R·卡西赖斯（美国著名医学博士）

打开本书，8分钟之内， 你就能体验到前所未有的神秘力量

易理解、易操作
绝不枉费投入时间的幸福法则

ISBN 978-7-5390-4259-6



9 787539 042596 >

8分钟 Minute Meditation 幸福疗法

每天 8 分钟，8 周彻底告别焦虑人生

Victor Davich

[美] 维克多·戴维奇 / 著

马天娇 / 译

图书在版编目 (CIP) 数据

8分钟幸福疗法/ (美) 戴维奇著; 马天娇译.

—南昌: 江西科学技术出版社, 2010.12

ISBN 978-7-5390-4259-6

I. ①8… II. ①戴… ②马… III. ①幸福—通俗读物

IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第239043号

版权登记证: 14-2010-478

国际互联网 (Internet)

地址: <http://www.jxkjcbs.com>

选题序号: ZK2010611

图书代码: D10157-101

8 Minute Meditation

Copyright © 2004 by Victor Davich

Chinese translation rights © 2011 by Beijing Zito Books Co., Ltd.

This edition published by arrangement with Perigee, a member of Penguin Group (USA) Inc. through Andrew Nurnberg Associates International Ltd.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

责任编辑 / 孙开颜

项目创意 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITO®

特约编辑 / 李媛媛 宣佳丽 贾兴春

纠错热线 / 010-64360026-187

8 分钟幸福疗法

[美] 维克多·戴维奇 / 著 马天娇 / 译

出版 江西科学技术出版社

社址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编 330009

电话: (0791) 6623491 6639342 (传真)

印刷 北京市兆成印刷有限责任公司

经销 各地新华书店

开本 889毫米 × 1194毫米 1/32

印张 7.25

字数 750千

版次 2011年2月第1版 2011年2月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5390-4259-6

定价 29.80元

赣版权登字-03-2010-539 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

8 分钟逆转人生

幸福感缺失已经成为现代社会的普遍现象，有房、有车、有事业的人不一定有幸福感。前几天和一个朋友聊天，她是一个事业有成、家庭美满的人，应该算得上是幸福的。但她却称自己极度缺乏幸福感，在生活中找不到方向，人生色彩充满了黑白灰，极度的消极。这究竟是由什么导致的呢？

这是一个现代化科技日新月异，体力劳动日渐减少的时代。但是，生活这样的环境中的人们为什么总会将“太累了”、“不幸福”挂在嘴边呢？是人们对幸福的定义范围越来越宽，越来越难？还是当真在这个喧嚣的都市里，忙碌且重复的生活已经让你淡忘一切可以令你感到快乐的因素？甚至你时常会反问自己，这一切究竟是为了什么？急切为自己寻找答案，反而让自己越发焦虑。那么，到底幸福从何而来？

维克多·戴维奇先生告诉了我们一种从冥想走向幸福的方法。虽然冥想是从东方流传到西方，但不得不承认，西方国家中存在着许多优秀的冥想大师。冥想已经改变了大部分西方人的生活方式，并且帮助他们解除了快节奏生活的疲惫。同样，我们也可以吸取其中的精华，运用冥想改变自己的生活。

也许你对冥想有所耳闻。知道它能让你变得更加平静，让你在复杂、无常且残酷的现实中获得难得的安全感。或许还有其他的什么原因也曾让你兴起练习冥想的想法。唯一的问题就是，冥想听起来非常非常复杂，甚至是件极度耗费时间的东西。如果能有这样的一种冥想方法该多好：它既适合你的生活方式，又可以提供你所渴望的一切好处。它可以轻松地融入到你的生活，从而改变你的人生。从现在起，想要摆脱焦虑、拥有幸福，将不再是你遥不可及的奢望。

《8 分钟幸福疗法》的作者维克多·戴维奇研习冥想法 25 年。是一名地地道道的冥想大师。他的冥想著作畅销美国。根据多年经验的累积，他独创的《8 分钟幸福疗法》以最简单、最直接的方式，使每一位冥想者平静心绪，减少压力，感受平和，从而获得来自内心的愉悦。只需要每天冥想 8 分钟，持续坚持 8 周，你就会走出生命中的黑白灰，彻底逆转不如意的人生。

编者谨识

2011 年 1 月

编者序：8 分钟逆转人生	4
--------------------	---

开篇 幸福从冥想开始

为什么“8 分钟幸福疗法”能将一切改变?	15
为什么 8 分钟会有如此神奇的效果?	20
开始冥想，走向幸福第一步	26
恭喜你！你已经成为一名冥想者	27

第一章 冥想 101：呼吸间的幸福体验

冥想究竟是什么?	30
减轻精神压力的冥想法	33
流动的思想：是什么阻碍了冥想?	35

为冥想确定目标.....	39
“8 分钟幸福疗法”是如何发挥作用的?	41
“8 分钟幸福疗法”办不到的以及能办到的.....	43
8 分钟里会发生什么?	46
胡思乱想下的冥想.....	51
“8 分钟幸福疗法”操作指南.....	59
为冥想做准备.....	69
消除疑虑的入门指南.....	70

第二章 8 分钟幸福冥想计划： 幸福一步一步到来

让我们开始冥想吧!	82
第一周 呼吸之妙.....	84
第二周 声之无尘.....	98
第三周 觉照身心.....	112
第四周 漫步云端.....	125
第五周 拂袖而笑.....	136
第六周 心中云烟.....	145

第七周 爱及众生.....	158
第八周 乐在当下.....	168

第三章 冥想升级，幸福加倍

幸福冥想升级阶段.....	188
升级需要什么条件？	188
将冥想融入生活.....	190
超越 8 分钟.....	192
如何选择适合自己的冥想方式？	192
冥想的动态模板.....	198
家务冥想指南.....	200
流水行云.....	202
仁爱：更为深远的冥想.....	206
爱及他人.....	207
问与答：仁爱冥想.....	211
附录一 经验之谈.....	216
附录二 说些感激的话.....	225
附录三 作者介绍.....	229

开 篇

幸福从冥想开始

幸福是一个没有答案的谜，你让一千个人来回答，就会有一千种答案。如何得到幸福，如何增强幸福感，还要从你的“心”上下工夫，这里介绍的“8分钟幸福疗法”，就是让我们在这纷纷扰扰的世界里生活得更加纯洁、幸福、平静和快乐的方法。

你是否曾有这样的经历，有时你想学习冥想，但一想到它学起来太难了，想要从中获益更是遥遥无期，你便把这个想法抛诸脑后。在半途而废的人群中，大多数都是因为冥想书籍或者冥想课把它描绘得太过于复杂，太难以理解，而且做起来要耗费漫长的时日而放弃的。

现在，你手中的这本书将颠覆你以前的这些想法。

我向你介绍的“8分钟幸福疗法”，是将东方古老的修行方法与西方现代实践相结合后，形成的一种现代修行方法。也许你曾对冥想浅尝辄止，或因种种原因半途而废，抑或你是第一次接触冥想，这都没有关系。因为不论如何，你都可以学习“8分钟幸福疗法”，并从中获益。我设计这种方法的初衷便是要带领大家认识自我，享受当下。

“8分钟幸福疗法”不仅有作为一种冥想法所应具备的内容，更包含了其他冥想法所没有的。它让冥想练习变成一种享受，一种乐趣。这种冥想法不仅会使你成为一名真正的冥想者，而且在这个过程中，你还能体会到什么叫做渐入佳境。这绝对是与冥想精神相

符的。所以，它将是你在冥想道路上最为正确的选择。

别紧张，我不是那种看破红尘、不理凡事的人。我已经研习冥想 25 年，还为“月月图书俱乐部”（美国第一个现代图书俱乐部）撰写这方面的文章。应该说，我也是一个因冥想而改变人生的好例子。我撰写这本书的目的，就是希望它能帮助你，能像我一样有所成就。

所以快加入到我们的行列中来吧。平静心绪，改变人生！再直白一些说，它能让你更加快乐，让你的生活充满幸福感。这个过程当中，我将会和你一起经历寻找幸福的每一个阶段。当你真正有所得悟时，你一定会庆幸自己当初选择了冥想。我们生活在一个节奏空前快速的时代，我可以承诺，学习冥想和做其他简单事情都一样，并无难处：

◎ 它容易理解

◎ 它易于操作

◎ 它绝不枉费你投入的时间

不必介意你是什么时候开始冥想的，更不用有这样的担心：“我们很忙，根本没有时间去搞清复杂难懂的冥

想意义，也没有时间去深究冥想的神秘。”其实，你根本不需要做这些，我所说的冥想方法所占用的时间，甚至连一小时都不到。

“8 分钟幸福疗法”将颠覆传统，为距今已有 3000 年历史的“冥想”注入了新的活力。它将给我们带来一个简单、容易、明朗且效果惊人的 8 周冥想计划。从第一天开始，你就将快速、轻而易举地开始冥想。与此同时，你会形成一种稳定的、可以坚持一生的冥想习惯。所有的这些，在 8 分钟之内就可以完成。8 分钟——只不过是电视剧中段插播广告的时间。

很多时候，当你开始最初级的冥想时，要先解决处理一些基本问题和挑战。例如：

“我觉得自己承受不了压力。”

“我的思维不受控制。”

“我觉得自己的人生起起伏伏。”

“我与家人同事之间渐行渐远。”

“我的人生需要一些宁静。”

“我没办法集中精力。”

“总觉得我忘记了什么，却始终想不出那究竟是

什么。”

“一切看上去都很不错，但是我却还是很空虚。”

.....

“8分钟幸福疗法”对每个人来说都非常简单容易。学习它，没有年龄限制，没有学历要求，更不在乎你收入多少。哪怕开始你觉得自己连一分钟都坐不住，这都没有关系。不论你是年轻父母还是单亲妈妈，是备战高考的高中生还是一个追梦少年，你都可以放心地选择“8分钟幸福疗法”，它必定会对你有所帮助。从现在开始几分钟之内，你就可以开始个人的初期冥想。它简单，省时，绝无虚言。

下面我将告诉你，成为一名冥想者有多么容易：

首先，你需要来一次冥想之旅，它会让你在不觉困惑、枯燥的情况下了解冥想的基本要素。当你了解了“冥想”这个词的真正含义，便会恍然大悟——这不过是件非常容易的事情。同时，你会明白“8分钟幸福疗法”是怎样发挥作用的，为何会有这样的作用。

接下来，你开始为你的初期冥想做准备。你要做的就是学会一种简单、有用的冥想动作——在一张普

通的椅子上打坐。除此之外别无要求。这样，你会学到一种独特的冥想法，它有助于未来 8 周的冥想。幸运的话，或许它会有更加深远的影响。

然后，你就可以依照简单通俗并且屡试不爽的冥想方法，开始你最初期的冥想了。每天只需要仅仅 8 分钟就可以。本书的第二章包含八个部分，每部分的练习为期一周。每一周，你都将循序渐进地掌握一种技巧。每部分中都会包含一些材料，针对常见的问题给予答复，让你轻松地在每周之间进行过渡。

当你完成了为期 8 周的冥想，你将有机会让你的冥想登堂入室。第三部分包含了此时你所需要做的一切内容。它包括“训练计划”和一个特别的动态模板。这样，你便可以把冥想融入你日常生活的每个部分。第三章的结尾，汇集了冥想书籍、音像制品的精华要素供你参考。

“8 分钟幸福疗法”会让你出乎意料地发现，你竟然可以轻而易举地找到冥想的窍门。不过，在冥想的最初几天，甚至是最初几周里，遇到一些挑战是在所难免的。但是，请和我一起坚持下去。两周以后，你

就能熟悉冥想。到第8周结束，你将成为一名合格的冥想者——准备进入更高一层的冥想吧。更重要的是，你在冥想最开始的时候就可以获得一些益处。例如：

◎ 更强烈的平和感和幸福感

◎ 简单健康的减压感

◎ 更好地集中注意力

简单来说，冥想可以改变你的人生。我不想说那些关于升入永恒“极乐世界”的话，我想说的比那更加美好，更加实在：这是一种能让人在这复杂世界生活得更加纯洁、幸福、平静和快乐的方法。尘世中人，如果能做到在冥想之外，就懂得人生的意义，那绝对是个奇迹。所以，你还在等什么？为了寻找人生真谛，赶快阅读这本书吧。

为什么“8分钟幸福疗法”能将一切改变？

每当有人知道我是一名冥想者，而且还写过冥想类书籍的时候，他们总是会小心翼翼地告诉我：“我真

的很想学习冥想。但是，我就是做不到。”或者：“我试着去冥想，只是半途而废了。”

我的回答永远只有一个：“你个人的想法阻挡了你冥想的路。”

下面，我列举一些他们放弃的原因。看看你是否也有过这样的想法呢？

为什么我不学习冥想？

它过于复杂难懂。

它会耗费太多的时间。

我不够聪明。

我年纪太大了。

我太年轻了。

我可没有耐性。

我不追求什么精神财富。

我并不另类。

我根本就没有空闲时间。

为什么我会半途而废？

我忍不住分心。

它需要投入的时间太长了。

我中途去旅行，回来后就再也沒辦法继续冥想了。

它与我的预期有天壤之别。

我没有获得启发。

我没有那么高的精神境界。

我不够另类。

我注定会得到恶报。

这些阻碍冥想的原因看上去很多，但归根到底，他们无不是进入了两个常见的误区：

◎ 认为冥想深不可测，难以理解，不易学习。

◎ 认为冥想会耗费很多时间，事实证明也是如此。

那么，现在让我们来看看“8分钟幸福疗法”对此是怎么评价的，又是怎样杜绝这两种误区的。

揭开“冥想”的神秘面纱

西方国家图书市场上有超过 4500 种的冥想参考书。显而易见，懂得冥想或学习冥想的作者和读者有很多，传言说冥想是非常神秘、晦涩难懂的玩意儿，只是少数非常杰出的人才能参悟得懂，这完全与事实不符。

事实上，情况与传言恰恰相反，不论那些参考书

写得多么令人费解，也不论那些梵语多么神秘，所有人都可以学习冥想。这也是“8分钟幸福疗法”的宗旨：

撕去“冥想”的神秘面纱，让你不费吹灰之力就能掌握运用。

“8分钟幸福疗法”共有八周的计划，分为三个阶段：

- 第一阶段，你将掌握基础性的冥想，从而尽快地成为一名初级冥想者。

- 第二阶段，这是最关键的一个阶段，独具匠心的设计，循序渐进的方法来帮助你进阶。每天只需要8分钟，一个冥想周期也不过8周。

- 第三阶段，是自我提高阶段。它会提供给你更进一步的冥想方法，使它融入你的日常生活当中。

听起来很简单吧？是的，它就是这样简单。

关于冥想耗费时间的传言

请诚实地回答下面的问题：

你真的繁忙到每天连8分钟的空闲都没有吗？你真的不能在起床以后，或是睡觉之前抽出一会儿工夫

吗？不可否认，每个人的生活都很紧张忙碌。但是，如果你说你每天根本无法抽出 8 分钟来做自己想做的事情，难道你不觉得这样的借口太过牵强吗？晚上，当你看电视剧的时候，中间插播广告的那段时间你不能做点什么吗？

你真的连 8 分钟的时间都抽不出来吗？噢，肯定能抽出 8 分钟，按照“8 分钟幸福疗法”的方法进行冥想练习。

不过你又会说，“我是一位单身妈妈”、“我是一个喜欢旅行的爸爸”、“我有一个孩子，我非常非常非常忙。我上哪儿找时间来冥想呢？”

答案是：时间就像海绵里的水，只要愿意挤，总是会有有的。

你是单身妈妈？那么在孩子们睡觉以后或者起床之前，是不是有点空闲的时间？

你是喜欢旅行的爸爸？下次你在耗费几天去旅行的时候，请合上你的航班杂志，用 8 分钟的时间，舒舒服服地体验一次航空冥想吧。

你初为人父或者初为人母？这也容易。早上五点

钟喂你的宝宝吃饭，然后在他饭后打盹的时间里，拿出 8 分钟来进行冥想。

顺便说一下，如果你觉得这时间太短，8 分钟根本不可能取得任何成果，那么我可以告诉你，没有什么比艾伯特·爱迪生描述得更加贴切：世上大多数惊人的奇迹都源于微小的叠加。

就像你把钱存到银行里一样，8 分钟的冥想就像是存款，越来越多的 8 分钟投入进去，最终，你会得到丰厚利润一般的惊喜。到那时，你会发现小的累计也会有巨大的回报，你完全有能力让自己充满幸福感，享受宁静和淡泊。除此之外，哪里还有这样低投入、高回报的事情呢？

为什么 8 分钟会有如此神奇的效果？

现在，关于这一点你可以提出两个问题：

◎ 为什么是 8 分钟？

◎ 你凭什么说它有这样神奇的效果？

这就是所谓精神的力量。正如美国最棒的宣传口

号所说，“质疑权威”。因此请允许我自我介绍一下，我不像其他作家那样有特殊的身份，或者经历过某些神奇的旅程。之所以要说自己的故事，只是为了让大家知道，我和你们是一样的。学习冥想的人们并不是坐在山巅上打坐的世外高人，但是我们都要挑战生活的高强压力，这就要求我们每天都得潜伏在现实生活的战壕中伺机而动。如果你能一直坚持冥想，那么你所体验的滋味就会有很大的不同。

首先，你得知道，我是畅销冥想书《最佳冥想指南》的作者。那本书非常受欢迎，而且入选了“月月图书俱乐部”精品图书。我从1975年开始真正的冥想练习，在过去的数十年里，我冥想的时间加起来大概有几千个小时了。我曾跟随在美国的几位著名的冥想大师，学习过几十种冥想方法。

最初接触冥想方法，是我在纽约一个法学院上学的时候。起初我进行冥想练习，我更看重它对身体方面的帮助，并不在意精神方面的提升。我的一位同窗比我早一年开始冥想练习，他告诉我他的记忆力得到了有效的提升，成绩也是一样。

那个时候，除了大量的法律判例，我还需要记住一份厚达六英寸的美国国税局税务条例。所以我想，“反正也不会有什么损失！”就这样，我用了两个晚上来了解冥想的基本内容。在别人的指引下，开始每天两次的冥想练习。

第一次冥想时，我感受到了一些在我人生当中少有的、在法学院中绝对感受不到的东西，我觉得心灵获得了少有的平和、宁静。当这种美好、幸福的感觉降临的时候，你通常都会将幸福感维持下去。就这样，我开始坚持冥想的练习。

我继续着最基础的一天两次冥想。几个月以后，我惊奇地发现自己的状态真的放松下来，并且出人意料的，我在课堂内外都保持着敏锐的察觉力。我还发觉自己比以前更容易集中精力，这自然能让我更透彻地理解那些最晦涩难懂的资料——比如那些复杂得不可思议的税务条例。更令人意外的是，我发现自己已经开始期待用每天的冥想练习来锻炼自己的察觉力、注意力、观察力等。

在最后的税法考试中，出乎所有人的意料，我

得到了 A。冥想是否在考试里发挥了作用，这已经不重要了。那时我便确定，我一定会把冥想继续下去。我在纽约做了 12 年的法律工作，即便我为两家财富五百强的广告公司和派拉蒙影业公司做商务代理律师时，我仍是那样做的。

1975 年，我搬到洛杉矶，开始从事娱乐行业。我成为一名制作人、编剧、作家。在洛杉矶，我开始更深层次的冥想，开始由“禅”修上升到后来的“毗婆舍那”，也就是“内观禅”。

在这段时间里，我非常幸运地认识了几位卓越的冥想导师，他们使我在冥想上更进一步。这些人包括莎朗·萨兹伯格，约瑟夫·德斯坦，以及我的启蒙老师——“好好先生”杨新增。我同导师们一样，在冥想的过程中获得了知识、福利和对事物的洞察力。时至今日，这仍是一笔无价的财富。这也是我想在这本书中为你们介绍的。

我听太多人说这样的话：“我真的想冥想，但是……”这也是我写这本书的起因。坦白地说，他们说的这些借口，我听着都觉得累了。所以我打算创立

一种对任何人都适用的，让所有的“但是”都消失的冥想方法。它应该是这样的：

- ◎ 它适合各类人群，不论他们有多忙碌。
- ◎ 让人们很快投入其中，并且不会中途放弃。
- ◎ 给予简单有效的冥想指导，让人们在初次尝试时就能融入其中。
- ◎ 针对常见问题、疑惑和关注焦点，预先给予明确的答复。
- ◎ 让每个想深入研习冥想的人都能如愿以偿。
- ◎ 给予鼓励和支持，让大家觉得我会在每个阶段都与他们同在。

我创立“8分钟幸福疗法”就是为了达到这样的目标。更重要的一点——让大家都能从中获益。

最理想的冥想时长——8分钟

据我所知，对于一次冥想的时间，并没有权威的规定。一些师傅要求学生每天冥想的时间达到一个小时。如果你想精进修“禅”，甚至需要十个小时的静坐。关于冥想时间的说法，还有另一种极端，一些冥

想书写着，每日冥想的时间只需三分钟，还有的说，每天冥想一分钟就足够了。

那么，我为什么认为 8 分钟是最理想的冥想时长呢？原因有以下几点：

首先，8 分钟不是很长，不会影响或改变你的日常生活形态。这个时间，仅仅相当于你洗个淋浴，或做一个金枪鱼沙拉三明治的时间。或者这样说，8 分钟只是你在看电视剧时，一个插播广告的时间。

每个人都可以在一天之中挤出 8 分钟的时间，这一点大概没有人提反对意见。难道你不能早起床 8 分钟吗？你不可以晚睡 8 分钟吗？在旅行途中，当你无聊地等待航运或者航班的时候，当你在旅馆登记之后，你有没有 8 分钟的时间呢？很明显，你有的。

这种固定的、每天 8 分钟的练习是一种累积构建的过程。我称之为“观觉加强”，之后会有更多的解释。现在，你要知道的就是：“8 分钟幸福疗法”是绝对有益处的。

开始冥想，走向幸福第一步

从来没有哪种冥想法能像“8分钟幸福疗法”这样简单通俗。

在这本书中，你找不到哪个词、哪句话是你不能理解的。

你会发现这所有的冥想技巧都非常简单容易，即便是初次接触也能得心应手，就像现在这样。

就像好莱坞人常说的那句话，“现在是时候展望一下美好的未来了”。在接下来的8周时间里，我们将会进入更深层的阶段。但是就现在而言，我希望你们有这样的概念：学习冥想是非常简单容易的。

当下，不用有任何的顾虑，只要摆正自己的心态就好。我所期望的就是你能认真地阅读下面简单的说明，然后尽全力按照上面说的去做。

记住，这不是突击测试，更不会公布成绩。你很快就能学会冥想，而且不会走任何弯路。

品尝第一口冥想的幸福：

◎ 身体坐正，放松你的身心，当下，就好像在倾

听好友的诉说一样。

◎ 慢慢地闭上双眼。

◎ 深吸一口气，然后屏息，让气体在身体内停留一会儿，呼气。

◎ 不要特别留心你呼吸的频率，让它保持最自然的流动节奏。

◎ 把注意力的重心放在你认为的感应呼吸最强烈的器官上。它可能是你的隔膜部、胸部或者是鼻孔之下。是的，就是这些地方。

◎ 从此处开始，观察 5 次呼吸的过程。

◎ 睁开眼睛。

恭喜你！你已经成为一名冥想者

看，你做到了！这很简单，是不是？所以根本就没有什么大不了的事情，也没有什么是你做不到的。事实上，冥想就是这样：它是世界上最自然不过的事物。

那么你准备好每天投入 8 分钟，做这件简单且能提升你的幸福感的事情了吗？

你当然准备好了。只要你跟随“8 分钟幸福疗法”

的计划流程进行练习，你就能获得终生的冥想体验。

我已经说过，只要你读这本书，你总会被某些东西吸引，然后投身到冥想当中。那么去找一找吸引你的是什么呢！

现在，翻开下一页吧！

第一章

冥想 101

呼吸间的幸福体验

有人说，“冥想就像防止人溺水的呼吸装置一样。有了它你就可以观察、聆听和品味你的思想。”但是这只不过是用一些词语来描述一种只能意会的存在。冥想应该是一个积极主动的过程。幸福亦是如此，它甚至存在于一呼一吸之间，需要我们用心来观察、聆听和感悟。

很快地，你就可以按计划开始第一周的 8 分钟冥想练习了。但在这之前，你要先有一个基础性的知识储备。就像人要有个家一样，冥想也需要有个尽可能稳固的基础——这就是第一部分所要讲的。它应该是这样的：

◎ 明确冥想究竟是怎么回事。

◎ 知晓“8 分钟幸福疗法”能为你做些什么事情，又做不了哪些事情。

◎ 纠正对冥想的错误认知，避免进入误区。

◎ 解答初级冥想者常遇到的问题。

◎ 为你提供一套简单有用的操作说明，让你在以后的 8 分钟、8 周乃至以后的人生中都行之有效。

你可能想当然地想要逃过这个部分，直截了当地开始冥想练习。不过，还是放弃这个想法吧。因为这个部分是十分重要的。如果你能认真阅读，从而被它所吸引，那么就更有机会获得成功。

冥想究竟是什么？

冥想并不是某种静态的、现成的事物，而是要

你亲自去做的。这也正是它不容易被归纳和定义的原因。很多时候，人们为冥想下定义，都采用隐喻的方法。下面列举两个例子：

“它就像是将一杯浑浊的水慢慢地沉淀，水自然变得清澈而透明。”——弟子丸泰仙

“……就像是水下呼吸装置防止人溺水一样。有了它你就可以观察、聆听和品味你的思想。”——劳里·费希尔·哈克

但是这些都只不过是用一些词语来描述一种只能意会的存在。冥想应该是一个积极主动的过程。而这一过程应该是洞察力与智慧和优秀品质的结合。我这样理解它：

冥想不是名词而是动词。它是一种动态的过程，就像流动的液体相对于冷冻的冰块一样。这也是为什么我说它是“要亲自去做”的原因。中学的英语老师叫它“主动动词”。

冥想本身并不是目的。冥想的过程才是重点。只要坐下来冥想，就能达到目标。听上去很不错，对吧！这就是所谓的双赢。

冥想不是一张菜单而是食粮。阿尔弗雷德·克日布斯基，这位著名的波兰数学家曾说：“地图并不是真正的领土。”理解冥想“领土”最好的方法就是认真的研习冥想。否则，就像对牛弹琴一样。就算你说得天花乱坠，别人仍是无法理解你的意思。直到他亲身体验过之后才会明白。

尽管如此，我希望你能对冥想有个定义，可以使你在接下来的8周内安定地冥想。而不是在本该冥想的时间里，花费时间去思考：你是不是每次都能在坐下来之后就马上就能进入冥想状态。那么让它简单一些吧！以下内容，将是“8分钟幸福疗法”在接下来的8星期里对冥想的定义：

冥想允许当下如是

现在，请你闭上双眼，慢慢地放松下来，坚持一分钟左右，然后感受你的身体。你感受得到你的手在膝盖上，你的双脚在地板之上，可听见外面街道上嘈杂的声音。现在，尽量保持警觉，在每个字之后都稍作停留，重复定义三次。

冥想允许当下如是

冥想允许当下如是

冥想允许当下如是

你是否有了一些冥想的感觉？我确定你有。

谈及冥想，你了解这些吗？

减轻精神压力的冥想法

回想过去（在音乐电视之前），那时一些儿童电视节目的主持人会拿着一个面包，然后宣布，“小朋友们，神奇面包非常好吃，而且对你们非常有益！”对，那就是冥想给我的感觉。

为什么冥想让人感觉非常好呢？很简单，因为它会让人感受到平静。那么平静的感觉是什么样子的呢？你知道，有些事情是只能意会不能言传的，所以还是要切身体验才行。研习“8分钟幸福疗法”的目的之一就是感知这种不能言传的平和。所以，每天修炼“8分钟幸福疗法”，绝对值得。

为什么“它对你有好处”呢？道理很简单。当你

在安静放松的状态之下，精神压力就会减轻，从而大脑就会对身体传递较少的压力信息。这样身体自然就会轻松、健康。

在过去的几十年里，医学专家对冥想的效果和优点进行了研究。一些结果显示：冥想可以单独或者与其他形式相结合产生一些医疗效应。例如：

- ◎ 降低血压。
- ◎ 减轻急性和习惯性疼痛。
- ◎ 改善肌肉反应时间。
- ◎ 为隔膜和内脏减负。
- ◎ 提高呼吸效率和肺活量。
- ◎ 减少焦虑和压力。
- ◎ 增强强迫性行为的识别能力。

关于冥想的最新研究焦点是“可塑性”。近期，威斯康星州大学的研究表明：坚持不懈地进行若干年冥想，可以从根本上对大脑进行生理重塑，让其感知更多的快乐。（《时代杂志》2003.08.04；《纽约时报》2003.9.14）

不过在你急匆匆地跑去重塑大脑的时候，请不要

忘记，要达到这样的效果，你至少需要冥想几年的时间。所以，如果你只是在你初期 8 分钟冥想之后，就妄想得到那样的回报，恐怕结果会令你大失所望。

不过这个令人振奋的消息也许可以在另一个方面解释，为什么说“冥想给人的感觉很棒，而且对你非常有好处”。

流动的思想：是什么阻碍了冥想？

利用这个时间，让我来简单地介绍一下接下来的 8 周冥想中你会面对的一些问题：流动的思想——它将是你在通往成功的道路上遇到的最大障碍。

作为一名冥想者，不论你是初学还是经验丰富，在最初的时间里，几乎所有人都会被那种不断的、完全不受控制的思想流控制。按照禅宗的说法，它被称之为“观瀑布”——是从你的思想里不断倾泻而出的尼亚加拉大瀑布。我的朋友约翰·牛顿把它叫做“认知的垃圾邮件”。

通常几乎所有的初学者都认为，冥想就是以某种

方式制造这种思想瀑布的过程。但是，事实恰恰与之相反，你个人的尼亚加拉大瀑布是始终存在的。只不过在你还没意识到之前，你就急着将它扼杀了。或许是你人生里的初次神奇际遇，就是冥想给予你的：一种能让你即便在暴雨之中，也能使自己温暖、不潮湿的方法。

举个例子来说明一下，冥想是怎么帮你做到这一点的：

假设你已经学习“8分钟幸福疗法”有一阵子了，你的思想很安静、平和。突然，不知道从哪冒出这样的想法：哎呀，我的心似乎真的很平静呢。这就是我所谓的“臆想之事”，它会导致以下结果：

平静，太棒了，这不正是我所期盼的嘛！……我要怎样做才能让它保持下去呢？……糟了，我正在破坏这种平静……该死的，我在胡思乱想！佛祖啊，我什么事都做不好！……比如今天，当我正在删除莎拉发来的电子邮件时……噢，里德疯了……没错，不管怎么说他都是个冷漠的人！……说到这，他们现在正在市场上进行特别的蒸青鱼活动。但愿他们能带回家

一些……

能想象出这样的画面吧！你脱离了宁静平和，然后起身去为晚餐采购。这所有的一切在一瞬间就发生了。那么，跟流动的思想打个招呼吧！

不只是你，所有的人都会有思想的流动。所以千万不要因此闷闷不乐。因为思想本身就是一个不断转动的机器，它唯一的任务就是思考。它简直就是一名令人满意的工人，永远忠诚、不知疲倦地工作。

那么，如果你不能阻止、抑制你的思绪，你需要怎么做才能保持平静呢？这时，冥想就会用一种简单、优雅、有效的方式来拯救你：不去压抑思想，去超越它！

既然身在尘世，又怎么能做到“超越”呢？这样，你可以从记住冥想的新定义开始做起——“允许当下如是”。那么该如何去做呢？有一种方法，我叫它“冥想三步”：

1. 承认自己在思考。
2. 慢慢地回归到冥想当中。
3. 按需要重复一、二步做法（此步需做多遍）。

冥想是一种轻轻回归的艺术——永无止境。这也是我常说“冥想练习”的原因。现在，很重要的一点：当提到流动的思想时，我们就会说起那些麻烦的、流动的、漫无边际的思考会连续不断地消耗你的精神能量，然后让你发疯。其实，流动的思想和思考本身是不能混为一谈的，也不该混淆在一起。

你需要不断地在不同地点做一些事情，比如，保住工作，接你的孩子放学。你期望大脑可以一直工作，确定知道自己将要去何处，怎么避免麻烦，牢记你的车钥匙在哪里。这就是流动的“思考”思想与我们所说的“工作”思想的不同。随着冥想层次的加深，你就可以越来越清晰地分辨不同思想类型。

接下来的8周里，我们将会更加深入细节地了解流动思想。

但是现在，你要知道的是流动思想并不是冥想，而是因为有了这样的思想，我们才去冥想。现在你已经把它融入自己的生活当中了。最终，你会看透一切，知道自己将会为这种追求而不懈努力，这样难道不好吗？

为冥想确定目标

罗马哲学家塞内卡有一次这样问：“风没了界限有什么好处呢？”这段话可以帮助你定义个人的冥想目标。

人们冥想的原因有千万种，但是通常可以归类成以下分类中的一种或多种：

- ◎ 为了身体健康，比如降低血压。
- ◎ 为了心理健康，比如减少压力。
- ◎ 为了灵性成长，比如要寻求一种与人生贴近的联系。

为什么要学习冥想？这是一个非常重要的问题，你完全不要因为这样提问而害羞和尴尬。认为冥想是无目的性的想法是错误的。不管怎样，我们生活在一个充满目的性的社会里。当我做什么事情的时候，我们就会期盼，甚至是要求一个结果。毕竟，如果得不到具体的好处，我们又为什么要付出时间和努力呢？我和你都不会那样做的。

你希望通过冥想来帮你达成愿望，这想法是完全没有错误的。事实上，我觉得这是件好事。这可以帮

你确定自己的冥想目标。看看一些大众的想法吧！

- 你得了急性的或习惯性的生理痛。这时你从别人那里或者书上得知，冥想也许可以帮助你减轻痛苦。

- 你因为压力、焦虑或者是高血压而冥想。与此同时，你的医生也建议你这么做。

- 你感到紧张、困惑。你需要一种不用酒精和镇静剂就可以让你冷静的办法。

- 生活已经十全十美，可是你却厌烦了。你觉得好像失去了什么东西。你并不十分了解那究竟是什么，但是你听说有的人已经从冥想中获得了答案。

- 你发现自己暴躁、敏感，有时候的表现非常不恰当。你听说冥想可以帮助你更好地控制情绪。

现在，你已经看到了一些其他人的理由，让我们来确定一下你自己希望冥想的原因吧。要知道你的回答非常重要。它会让你意识到这种“燃料”能够在未来的 8 周里推动你的思想。

那么现在，花费几分钟放松一下。闭上双眼，看看是什么东西突然出现在你空白的脑海里：“冥想是一个可以帮助我的过程。”

好，非常不错。不论你想到了什么，这都是一个

很不错的结果。

你说你是希望更加快乐才想冥想的？好，你想更加快乐。那么“冥想就是一个可以让你更加快乐的过程”。你一想到自己的暴怒行为就觉得恐惧？好吧，那么你的目标就是“冥想可以帮助你减少火气”。

现在，你已经确定了对自己有意义的冥想理由——而不是其他的什么原因。把它写下来，放在你每天 8 分钟冥想前都能看见的地方。

现在你已经清楚地知道自己为何冥想了。那么我们就带着这样的目标开始 8 分钟冥想吧。让我们看看，它究竟是如何简单，又是如何发挥作用的。

“8 分钟幸福疗法”是如何发挥作用的？

“8 分钟幸福疗法”的设计目的是容易使用、简单、有效。你所要做的就是以下几点：

透彻地阅读第一章。不要简单浏览或者直接跳读到第二、三章。

让自己熟悉冥想步骤指导。它们将是你的“基本规则”，旨在使你步入正轨，最大限度地扩展你的冥想周期。

每天冥想一次，每次 8 分钟。第二部分被分为八节。每周针对相应一节进行练习。而且每周都会有特定的冥想技法指导。除此之外，在此过程中还会有一个“登记”部分，它包含关于一周冥想的计划、讨论和小贴士。并且会采取跟进的形式，针对相伴而生的常见问题给予相应回答。

每周之后的继续前行。在每个周末，只要再翻一页书，然后按照书上所说进入你下一个冥想周，并掌握相应技法即可。这些技法都是千挑万选出来的精华，它们可以让你逐步加深你的练习层次。这也是为什么不能跳读的原因。

升级你的练习。在 8 周即将结束时，你可以选择是停滞此处，还是进入到第三部分将冥想升级。第三部分为大家提供了一些简单容易的方法。而且它对动态模式下冥想进行解释——它会告诉你怎样让冥想渗透到你的日常活动当中。我非常诚恳地建议你升级练

习。不管怎样，你应该尝试动态模式下的冥想。

“8 分钟幸福疗法”办不到的以及能办到的

“8 分钟幸福疗法”之“不会做”

“8 分钟幸福疗法”不会：

使你困惑。“8 分钟幸福疗法”，是一种简单到即便是个孩子也可以研习的冥想法。

夸夸其谈地对着你演讲。你之所以选择这个方案进行冥想，就是因为你不想花时间在冥想的历史和哲理上。所以本书自然不会有什么累赘的言语。

探讨你和你的过去。为什么要去探究情绪失常、大脑结构和童年呢？就像我们在好莱坞常说的，“让我们切入正题吧！”。应用到冥想上的意思就是：现在，才是最重要的时刻。

令你信奉宗教。“8 分钟幸福疗法”与宗教无关，与宗派无关，与政治无关。它毫无佛教徒或其他幕后动机。

使你开悟。“开悟”是一个被那些不虔诚的新时期古鲁任意引用的词。“8 分钟幸福疗法”只是一种冥想方法。不用多虑“开悟”的问题。只要放松地去冥想就行了。

要你请一位古鲁。一些老师说，如果没有一位古鲁或者大师教导你，那么你的冥想就不会有什么效果。我并不同意这样的观点。本书中提供给你的这些内容，就足够满足你冥想初期的要求了。

给予你“奥秘”或者捷径。相信我，如果我能，我会这么做的。但是冥想中根本就没有奥秘与捷径。“8 分钟幸福疗法”已经是浓缩的精华了。所以，沉住气。没有更简单的冥想法了。

任你遭受挫折，而置之不理。接下来的 8 个星期里，我会陪你度过冥想的每个阶段。因为我一直在冥想这条路上，所以我可以预知到你会遇到的挑战、问题和疑惑。鉴于此，我已经在书中编写进了各种“技术支持”。当你开始第一周的冥想时，就会明白我所指的一切。

“8 分钟幸福疗法”之“可以做”

“8 分钟幸福疗法”可以：

让你马上进入冥想状态。“8 分钟幸福疗法”旨在用最简单、明了、容易使用的方法让你尽快上手，开始冥想。看着你的表，从现在开始不到 20 分钟之内，你就可以坐下来进入自己的第一个冥想周期。

尊重你的时间和精力。一天之中，你做任何事所需要的时间都不可能比冥想所需要的时间还少。这就是为什么只要求大家每天只抽出 8 分钟时间的原因。不是 10 分钟，不是 20 分钟，更不是 45 分钟。就是 8 分钟，分秒不差。

为你提供一个简单、明了、有效的指导说明。在这本书和这项冥想计划中，绝对没有任何术语。你找不到任何一个你不理解的词，任何一句让你没法理解的话，任何一个会让你迷失在哲理和术语中的讨论。

使你在短时间之内建立一个真正的冥想练习习惯。很多人会有这样的概念：为了加强冥想练习的深度，你需要千里迢迢地远赴西藏，并且还得在那里打

几个月的莲花坐。当然，根本不需要那样做。只要你按照计划行事——每天 8 分钟，坚持 8 周——你就会形成一个积极的、有纪律性的冥想习惯，随着体会的加深，你自然就会将这个习惯终生保持。

回答你基本的问题。本书的每一节中都包含自己的问答环节。顺便说一下，每个问题的答案都有相同之处。“你做得很好。按照计划，继续冥想。”

帮你渡过难关。你的忧虑、疑问和怀疑已经被其他成千上万名的冥想者提出过了。你会发现这些问题已经在很多地方给予了答复。不要觉得困窘，也别觉得自己愚蠢。我会一直在你身边的。

给予你支持和鼓励。这一路上，每一个阶段我都会在你左右，不仅仅为了给你解惑答疑，更是为了给予你支持和鼓励。我发誓，我是真的希望能帮助你实现目标。

为你指明方向。在你完成为期 8 周的冥想计划后，你将有机会“升级”，使你的冥想练习往前迈进一步。第三部分包含了这一阶段你需要的所有要素，包括一个“训练计划”和一个动态冥想模板。

8 分钟里会发生什么？

就目前来说，你可能会觉得，就那么直挺挺地坐着什么都不干，8 分钟的时间也够长了。这是个再正常不过的想法了，而且也涉及了冥想的核心问题。所以，现在让我们弄清两件事：

◎ 8 分钟的时间并不长。

◎ 冥想并不是“什么都不干”。

在你读这一节的时候，我希望你可以找出一个厨房定时器或者是手表来计时。

8 分钟的时间并不长

你不用像史蒂芬·霍金那样知道时间是相对的。但是我们都明白“时间飞逝”的意思。这是一个我们总是试图描述的经历：当我们沉浸在某件事情当中，自然就会没有了时间概念。这种引人入胜的情况可以有很多种。可以是观看一场超时的全美橄榄球联盟的比赛，可以是正参与的瑜伽培训，或者只是与好朋友在一起闲逛。总之，很多事情都可以让我们有忽略时

间的经历。

在时光的另一端，我们一定会有类似“永恒”的经历。它可以是在你已经迟到，却不得不在十字路口等待两分钟绿灯的时候。可以是在自动提款机坏掉，你不得不在银行里排 10 分钟队的时候。也可以是在保险代理人喋喋不休地跟你描述那庞大的医疗费 12 分钟里。这样的时刻，它不像是一件短暂的事情，反倒像是一场耐力的挑战。

所以你看，时间可以“转瞬即逝”，也可以“度日如年”。这完全取决于你对待事情的态度。而“8 分钟幸福疗法”已经为你提供了一系列的、可以充分吸引你注意力的冥想技法。但是就像劳伦·白卡尔亲吻着汉弗莱·博加特时所说的，“有了你的帮助，一切都变得好多了。”

所以，做出些让步吧！当你准备冥想的时候，不必要去预先考虑时间问题。不要把冥想看做是一种可怕的负担，一种无聊烦人的工作，或是一种违背天意的事情——它对你绝对是有好处的（可以战胜一切困难）。

把你的定时器设置为 8 分钟，然后开始冥想吧！

不为即是有所为

冥想就是“什么都不做”，这是对冥想一种常见的误解。我在这里指出，冥想比你所认为的要丰富得多。

那我所指的是什么意思呢？是这样的：无论何时冥想，都会有这样的过程，“某事”吸引你投入100%的注意力和热情。在这种注意力高度集中的时候，你会非常活跃。但是在全新的方式之下：平静、沉着的方式也能让你与思想建立起一种新联系。

这是冥想进行期间最重要的好处之一。但是现在，当你准备开始冥想的时候，要明白的一件事是：冥想不是关于“划分出去”，而是关于“划分进来”。

为你的冥想周期计时

既然我们已经说到时间这个话题，那么我们就不能不说一个很便宜却又非常重要的冥想用具：计时器。

钟表在冥想时期并不能发挥理想作用。它会将你囚禁，将你置于反复核实时间、费神计算剩余时间的不利境地之中。最好的方法是拥有一个使用简单的定

时装置。然后设置为 8 分钟，并且将之忘记。

要脱离“8 分钟幸福疗法”的限制，你需要一个厨房定时器。如果你现在没有，那么你可以在家居用品店或者电器商店找到它。这个不到 10 美金的投入，将会在它能力范围之内给予你慷慨的回报。它会尽可能地帮助你构建一个标准的冥想环境。你得保证定时器是个电子产品，这样就不会制造出滴滴答答的扰人噪音。

你还有另外一种选择，就是使用我特别为本书所制作的“8 分钟幸福疗法”的冥想引导 CD。它可以让你在打坐之后，找到当前的冥想轨迹，按下“play”键后，闭上双眼，然后进入到 8 分钟冥想当中。悦耳的鸣锣声响起，8 分钟的冥想便结束，它既不会让你混乱也不会令你焦躁。你可以登录我的网站 www.8minutes.org 获得冥想引导 CD。

好了，看看你的手表或者计时器，阅读这些你一共用了多长时间呢？很好，把这时间与 8 分钟相比较，你就会知道 8 分钟冥想时间会很快就过去的。

胡思乱想下的冥想

我已经谈论过人们不去冥想的两种理由：没有时间和不容易学会。现在，让我们用几分钟的时间来澄清其他关于冥想的误解。

我的保姆——波林·斯佩克特管它们叫做“胡思乱想”。老奶奶们也许会把它们叫做“无稽之谈”。信佛的婆婆们会说这是“杯弓蛇影”。而他们共同的意思就是：你无端地臆想出根本就不存在的事情。让我们来看看通常情况下，冥想是怎么被人“胡思乱想”的。

1. 冥想过于复杂难懂。

冥想不是很难，却也不可能极其容易。不过，它真的不复杂。

现在，就让我们一起试一试：

- ◎ 闭上双眼，让自己放松。
- ◎ 将注意力全部放在自己的呼吸上。
- ◎ 注意一次呼气与吸气的循环过程。

你是否可以做到这一点：你不思考，不胡思乱想，没有坐立不安，也不在意自己见鬼地在做什么，你吧

全部的注意力都放在自己的呼吸上。大多数人可能做不到。太令人吃惊了，不是吗？谁能在一个呼吸之间思考那么多事情呢？那只是个短暂的呼吸，可不是个无限内存的旅行箱啊！

尽管精神对话是存在的，但是要做到观呼吸真的困难到难以真心的程度吗？当然不。其实这就是冥想：你投入精力于某一件事，同时还明白自己偏离于它，然后慢慢地让自己回归到这件事中。这也正是“8 分钟幸福疗法”所定义的：允许当下如是。

曾经，有一位游客在曼哈顿停了下来。他问世界上最著名的小提琴家雅沙·海菲兹：“怎么才能到达卡内基音乐厅呢？”他回答说：“勤奋练习。”这一点与冥想极为相似：勤奋练习，就会做得越来越好。

2. 冥想是一种宗教信仰。

这是对冥想一种常见的误解，特别是在西方，冥想等同于佛教。要知道它们的区别在于：

佛教与犹太教和基督教一样，它是一种宗教。而冥想是一种与宗教无关的意识过程。事实上，你可以发现冥想的构成成分不仅仅来源于佛教，而是来源于

所有伟大的宗教教派，包括基督教和犹太教。所以请放心，“8 分钟幸福疗法”是完全无宗教派的。其唯一目的就是要创立一种冥想练习，令你受用终身。除此之外，绝无其他暗含的或与之相反的目的。

3. 冥想时，你仿佛就会陷入催眠状态。这听起来太可怕了。

有证据表明，冥想状态下的脑电波图形与睡眠或催眠状态下的脑电波图形是有明显区别的。这种深度的放松是一种自然发生的现象，大不必引起恐慌。甚至在深度冥想的状态下，你能够有像平时一样，或者比平时还清醒和警惕的状态。这完全是与所谓的催眠、发呆、恍惚的状态相反的。

4. 冥想是一种逃避现实和责任的借口。

有的人认为，冥想是一种逃避现实和责任的方式。它鬼祟、自私且自我陶醉。大错特错！冥想的目的是不是脱离生活，而是深入生活。下面我们来说一说它是怎么发挥作用的：

当你平静、专注、随遇而安的时候，说明你正在用一种很棒的方式体验着生活的各个方面。这是因为

你无论何时都不计较任何事情，任其发展。这是一种新的观察方法，它不但能回报以更多的“生命能量”产物，而且还会将之充分地应用于生活的各个方面。

所以不要担心。成为一名冥想者并不意味着有朝一日你会得悟，并且发现自己已经放弃了法律实践，开始动身前往不丹的寺庙。但是，成为一名冥想者绝对会意味着你的法律意识，你对家人的爱，以及对各种生命形态的尊重都会有所加深。

5. 冥想的时候必须绝对的安静。

冥想是关于允许当前世界存在的，绝对不是将之隔绝在外。大多数人都认为，只有在绝对安静的情况下才能冥想。最好能在高高的山顶之上，远离每天都嘈杂、愚昧的世界。然而，那恰恰不是事实。

还记得我们冥想的定义吗？“冥想允许当下如是”。对，不论你喜欢与否，这个野蛮、嘈杂且看上去非常残酷的世界就是“当下如是”。它满是汽车鸣笛的声音，孩子们的大笑和尖叫声，以及邻居家如爆炸一般的街舞音乐声。

冥想时，我们是以这样的方式来对待外界入侵

的：我们欢迎他们的到来，却不去辨别他们是什么。也不通过佩戴任何真实或“精神”上的眼镜、耳塞和口罩来试图减弱或抑制他们的存在。你要知道，我们“允许一切的存在”！

这种“允许”的观念被寂天菩萨表达得淋漓尽致。这位早期的佛教圣人曾说：“我去哪里才能找到足够的皮革来包裹住大地呢？不过，我鞋底上的皮革应该就等同于能遮住大地的那一块了。”

冥想会令你与世界之间拥有这样的一种联系——一种前所未有的、绝对平静、有益的联系，它接纳一切，不拒绝任何事物。每一次冥想的时候，你就会有机会去培养一种让生活更加平静、快乐的新方法。那时，不论你是在荒野之中还是舒适的环境之下，都将平静地把它当做是日常生活对待。

6. 一旦我冥想了，那我就不得不放弃我喜欢的东西。

很多人都认为，冥想就意味着他们必须牺牲他们所喜爱的东西。我管这种想法叫做“豆腐与冥想的连接”。它出自蔬菜，豆制品，菊花茶的零享受搭配（除非你恰巧喜欢这些东西）。

你也可能偶尔从老师那里听说，或者从书上看到，成为一名冥想者需要吃素、忌酒甚至是禁欲。如果真是这样的话，那我觉得我所知 98% 的冥想者都不会被允许冥想了！包括我自己。

这种必须牺牲自己喜欢事物的思想不仅是错误的，而且是违背冥想理念的。“8 分钟幸福疗法”不要求禁止任何东西——特别是所谓的“恶习”。这包括从双份拿铁咖啡到《幸存者 IX》再到伟大的性爱。

事实就是，一旦你开始冥想，你可能会更加享受这些，以及其他的一切，非常享受。为什么呢？因为你将会有更丰富的关于享受的经验。为了验证，我希望你试一试下面这个甜甜的迷你冥想。

- 找来一小块甜甜的东西，比如一个葡萄干或者是一块好时巧克力。

- 把这块甜食放在你的手中。仔细观察这一小块漂亮的、充满甜蜜的潜力的食物。

- 慢慢地，慢慢地，把这块甜食放进嘴中，轻轻地搁置在舌头上。

- 闭上眼睛。完全地去感受这种优美的味道，就

好像它穿过舌头融入你的嘴里一样。

当这种味道完全地呈现出来的时候，你是否感受到这种到位的、丰富的经历呢？试想你用同样的方式做其他事的情景吧！

7. 要学习冥想，就必须有一位老师在场。

无论学习什么技能，只要你有一位好老师，那么学习的过程都是很轻松的。所以，如果你可以，那么就去找一位好老师。不过现实情况是好的冥想师傅并不多。找到一位本就已经很困难了，如果要与之接触，更是要在时间、旅途和金钱上有很大的投入。

这是我创立“8分钟幸福疗法”的一个主要原因。这个程序是一站式购物。你要开始、构建、持续冥想练习所需要的一切都掌握在你的手中。虽然我不在空间上与你在一起，但是本书会将你我紧紧地联系在一起。

一个古老的谚语说道：“当学生准备好的时候，老师自然就会出现。”可能有一位老师已经在某处等待着你。所以首先，你得让自己成为一名冥想学员。建立一个稳定的、日常的8分钟冥想练习习惯。然后看

看它都为你呈现了什么。

8. 通往冥想的道路只有一条。

冥想的方法不是唯一的，更没有什么最佳的途径。读者要谨慎的是：千万要小心一些冥想的个人、老师或者是学校所教授给你的不同方法。如果他对你说：“这是我的个人见解”或者“通常方法”，那么你就可以对他竖起大拇指了。

结束了为期 8 周的冥想练习后，我将为你介绍八种简单的冥想技巧。下面有一些好消息要提前通知大家：

◎ 你可以在任何时间，任选其一进行练习。

◎ 你绝对找不到哪一条技巧指导是你所理解不了的。

◎ 在冥想方面，你绝对不可能失败。不管理解与否，你只需尽力做好你该做的事情。

长久地冥想下去。毕竟，你得多久才能有一次获得双赢的机会呢？

“8 分钟幸福疗法”操作指南

如今，从饼干到越野车，任何东西都有它自己的使用操作说明。通常你都不会去阅读这些说明书，只是按照自己的方法任意为之。请你千万不要这样对待“8 分钟幸福疗法”的操作指南。它将在你冥想的第一天到八周结束以后的期间里，始终给你正确、客观的评价。

现在就开始阅读操作指南吧！并且在这一章节中做好标记，使你无论什么时候都可以找到你所需的内容，使之及时地融入你冥想练习和操作目标之中。

心无旁骛地打坐

每次你坐下来冥想的时候，你与生俱来的宁静感、自我价值感以及幸福感都会冉冉上升。

所以，当你坐下来冥想的时候，我是指真真正正地坐下来。保持这种状态。除非是 7.2 级的地震、海啸或者其他严重的突发状况，否则千万不要站起来停止冥想。当然，小便这种事情自然是不属于什么突发

状况的。

记住，8 分钟的冥想方式是这样简单的：不去任何地方；不做任何事情；不是任何人。只要静坐整整 8 分钟即可。

善待自己

善待自己，不仅仅是此后的 8 个星期，而是在从今以后的所有时刻。

在冥想初期，挫折与失败会频繁地出现。你可能会因此而闷闷不乐，觉得它本应兑现“简单”的承诺，可事实却并不令人满意。

当愤怒、混乱、挫折、怀疑、困窘或其他负面情绪出现在冥想当中时，不要慌乱，或者试图压抑这种感觉。试问你自己，在这种时刻，你是否在善待自己？如果没有，那么从现在开始吧！

在 8 分钟幸福疗法的第 7 周里，你将会学到一种名为仁爱冥想的技能。这种练习将会帮助你挖掘你与生俱来的、自然的、已呈现的仁爱源泉——不只为自己，也为了周围的人。

现在，你要明白这一点：事实上你已经给了冥想练习一个明确的定位，你下定决心要善待自己，并且为自己丰富的所得而感动。

每天 8 分钟，分秒不差

就像是时间倒退回到高中时候，你父母对你说：“你首先得毕业。到那时，一切就都由你自己做主了。”

8 周之后，当你在 8 分钟冥想计划中“毕业”，你将会拥有比现在深入得多的冥想认知。与此同时，你将会充满希望，积极向上地做好适应长时间的冥想练习的准备。但是在那之前，无论如何你都要坚持 8 分钟的冥想练习计划，分秒不差。

坚持这个计划就意味着，你必须每天冥想一次，天天如此。不要以为你星期一、星期二没有冥想，那么就可以在星期三一次性地弥补，即便你冥想了 24 分钟。临时抱佛脚也许在期末考试中有些作用，但是不代表在冥想中也有一样的效果。在冥想练习中，一致性是成功的基石。

很好，那么现在你应该已经清楚地知道，在以

后的 8 周内，你每天需要冥想的时间：是的，8 分钟。
这个时间，在你“毕业”之后将会有所调整。

“把方向盘交给我们”

我一直很喜欢灰狗巴士的标语。它用如此完美的方式来说“放松一下”。而我现在已经设计好了 8 分钟幸福疗法，所以你也完全可以做到这一点。

在每一个 8 分钟冥想周期中，我都希望你能把时间完完全全地投入到冥想当中，没有质问、怀疑和疑惑。这就是为什么 8 分钟幸福疗法的所有元素，从冥想技巧问答到讨论章节，乃至操作指南，都旨在获取最大成效的原因。

你之所以买这本书，是因为你有要学习冥想的愿望。这足以让我满足。在冥想学习的每一个阶段，我都会陪伴在你的身旁。像一名可以给予你支持的教练或者一位公共汽车的司机。

那么在接下来的 8 周中，你所要期待和注意的就是对放松和感知舒适进行认知。相信我，你将会喜欢上这种“驾驭”的感觉。

不存在不好的冥想

“好的”冥想的定义就是“你所做到的”；“不好的”冥想定义就是“你所越过的”。所以你得确定，每一次你冥想的时候你都做得很好。你只要做一件事，对吧？是的，只要静心就好。

另外你还要记住，在冥想的世界里，失败是不可能的。冥想时，没有什么方法是错误的。事实上，你坐下来然后开始冥想的每一个动作，就其本身而言，都意味着你在正确地冥想。

就这么简单！

允许……允许……允许

就像房地产的第一个规则是“位置；位置；位置”。冥想的首要规则是“允许……允许……允许”。

当你冥想的时候，你应该允许任何事物出现，并且不会有丝毫的排斥。这样的话，即便你思考的内容是十分复杂的，它都能让你有一个清晰明确的观点。

思考的内容会有多复杂呢？在最近的一次 8 分钟

冥想会议期间，我吃到了味道鲜美的龙虾宴——我曾经于 1984 年在缅因州吃过。听着《公寓春光》的主题曲，我突然想到了我的第一辆双轮自行车。它们之间有什么内在联系吗？如果你发现了，请告诉我。

当你坐下来冥想的时候，你的复杂心绪就会倾泻而出。一些思想会非常有趣，令人充满欢喜。另一些则会让你觉得害怕、压抑。很自然地，你会希望保留好的东西，并且把不好的东西远远地推开。

不要这样！

冥想的时间就是用来冥想的。你应该允许任何思考、想象和身体感觉“自娱自乐”，自己则像一个局外人一样坐在原地。

另外你还要记得，冥想不是要把你的思想疯狂地展现出来。事实上，动态的思维是一直存在的。它们最主要的区别在于，当它第一次出现在你生命当中时，你能够意识到，并且采取更新更好的办法去处理这件事情。

捕捉与释放

“捕捉与释放”和“允许……允许……允许”是息息相关的。

在飞蝇钓的世界里，“捕捉与释放”意味着在你钓到鱼之后，你将它从鱼钩上解下来，然后放生到小溪里面。这恰好也是我对你的期盼：在冥想的过程中，你应该将所有的思考、想象以及身体感觉从自身这个“钓钩”中“解下来”。

终生的思考，大大小小的事情和各种情绪满满地填塞着你个人的意识流。这就意味着，如果你在冥想的时候，还紧紧地抓住各种思想、想象和自身感觉不放的话，那么你一定会感觉万分纠结。

假使你正在冥想，一个画面突然不知道从哪里冒出来：昨天晚上，一个开着大型多功能车的疯子在高速公路挡住了你的去路。瞬间之中，你开始幻想着该怎么对付这个司机——你希望能够设计出一种能让萨德侯爵都俯首称臣的惩罚方式。你的身体开始聚集越来越多的激动和兴奋的因子。你因正义感和愤怒感而

沸腾起来。

接下来将发生什么呢？

从捕捉与释放的角度来说，你“捉住”了一个思想，紧接着就会引起一连串的杂念、想象和自身感觉。一瞬间，在你的意识之中，你便会编排一出关于你人生各个方面的戏剧出来。

现在，我们再回到这个场景当中，这次我们选择捕捉与释放的方式来解决问题。仍是那个坐在多功能车里的混蛋。你对他有着同样愤怒的情绪。但是此刻，你已经意识到发生了什么，你对自己说：“哦，我已经把它‘钓’到了我的思想上了，那么接下来，我就应该把它释放出去。而不是把它捆好装进鱼篓，然后带回家去刮鳞、烹饪、油炸继而吃掉。”

想想看这有多么简单和美好啊！这个简单的思想过程是你通往自由的门票。但这自由并不表示妥协。坚持这样做，并允许它带领你对当前所做的事情进行更深、更清晰、更和平的认知。

垂钓者失望地说：“有一条鱼逃走了。”这件事放在冥想当中，算不得什么遗憾，反而该为此鼓掌。

不期待任何神秘力量

词语启迪已经被滥用到有些让人作呕。从佛教到软饮料竟然都能与之有所牵连。“8 分钟幸福疗法”对教化的思想和讨论并不感兴趣，它更推崇那个古老的谚语“只可意会，不能言传”。

那些名为“开悟”、“自我意识”、“涅槃”的特别形态，并不是冥想所要寻找、体验的意识形态。当你冥想的时候，你只要专心地冥想，不要预想任何可能会发生的事情。

任事物自由来去，你只需静观其变化。无需给予任何评价。

“从中得到乐趣”

千百年来，世界各地的老师们始终用着同样的表达方式，不论是教你踢踏舞、登山，还是做开心手术。你真的受够了那样的方式，不是吗？

但是等一等，这还是有一点现实性的：当我们努力地想去学会某种新技能的时候，本身就会忘记去体会其中的乐趣。而我，希望你能好好地享受冥想

的过程。

冥想允许万物自由地来，随意地走。任何事物都是受欢迎的。任何事物都不会被拒绝。就像我说过，“你做什么都是对的。”

那么请深呼吸，然后让自己放松下来。你不需要刻意做任何事情。不过你可以做这件事，用你的一生，去做很多很多次的冥想练习。

所以，享受这其中的乐趣吧！

呼吸是基础

当你发现自己偏离了冥想技法的时候，自然的呼吸节奏是你最佳的回归地。这是非常简单的：

- ◎ 你要意识到自己已经偏离了冥想技法。
- ◎ 定位自身哪个部位是呼吸最明显的地方。
- ◎ 以最自然放松的方式，做一个深呼吸。
- ◎ 允许……允许……允许。

呼吸作为冥想基础是一种非常重要的工具。它不仅可以在 8 分钟冥想计划中得以应用，而且在其它的 712 分钟里也会发挥巨大的作用。下一次当你处于交

通堵塞之中，或是正在做一项复杂的市场调查时，你不妨试一试这个方法。

其实，在 8 分钟冥想计划的第一周里，观呼吸就作为一个非常有用、重要的技能被选入其中。

为冥想做准备

为 8 分钟幸福疗法做准备是快速、简单并且容易的。为了营造一个舒适的冥想环境，你只需做到以下几点：

- 穿着宽松、舒适的衣服，保证衣服不会影响呼吸，压迫心脏或者让你觉得寒冷。除此之外便没有对衣服的特别要求。

- 找一间安静的房间，为了保护隐私，它最好有一扇可以关闭的房门。调整温度，稍稍凉爽为宜。

- 尽量减少室外干扰。不要为不能完全消除噪音而烦恼。这很重要。记住：冥想是早晨或者临睡前最首要的事情，这时室外的噪音干扰也最少。

- 减少室内干扰。关掉电话、收音机和电视。如果你有家人和孩子，那么在门上挂一个标志，例如

“妈咪在冥想。安静 8 分钟。”

- 坐在一个舒服的靠背椅上。你不需要任何特别的靠垫。下面的问答环节中，包含了简单的指令和姿势。

- 将计时器设定为 8 分钟。为了冥想的最佳效果，推荐使用厨房定时器。

- 回顾上一周的冥想指导内容。

- 开启计时器，慢慢地闭上双眼。

- 冥想 8 分钟，直到计时器响起。

消除疑虑的入门指南

每星期的冥想计划中都包括一个问答环节。这个问答环节不是为了测试你，或是查看你有了多大的进展。从初学者到大师的路程中，必定会遇到很多阻碍。设置这个环节，就是在可预料的范围之内给予你帮助。

不要因自己一遍遍地翻看问答环节而觉得尴尬。这样做不表示“冥想受到挑战”。反之，这只能表明你的智商很正常。现在，让我们见识一下第一组问答吧！

问：算了吧，我怎么可能随时随地都能有 8 分钟

的时间去冥想？

让我来回答你这个问题：

- 你愿意每天利用 8 分钟，让你的人生变得更美好吗？

- 你愿意每天利用 8 分钟，让自己进入一个平静安宁的状态中吗？

- 你是否愿意学会这样一种方法，即便没有任何物质的所得，它也可以使你觉得幸福。

如果你给每一个问题的答案都是“是的”，那么你可以完全找到 8 分钟用来冥想。

我们所谈论的并不是很长的时间。它是关于早起 8 分钟，或者晚睡 8 分钟的。只要少听一会《早安美国》，少看一会《今夜脱口秀》就足够了。作为回报，你的人生会变得更加美好。

这难道不值得你为它付出 8 分钟的时间吗？你知道它值得。那么你能做到吗？当然，你可以。

问：最佳冥想时间是什么时候？

刚起床时或者是睡觉之前。

正如已经提到过的，在这个时间冥想，可以最大限度地降低注意力分散的概率。大多数冥想者都认为，清晨是一天当中最适合冥想的时间。这个时候，孩子们还在沉睡当中，电视也不会发出扰人的噪音，电话也不会铃铃作响。另一个适合冥想的时间是晚上，在休息之前。忙碌的一天结束了，孩子们都上床去睡觉，家人和邻居也因为夜晚而安静下来——除了你。

如果因为某些原因，令你必须在一天的其他时间里才能更好地冥想，那么也没什么问题。但是你要记住，一致性是冥想练习是否稳固的标志。不论你选择在什么时间冥想，都要每天坚持练习。

跟冥想预定一个约会。等到那天来临的时候，你就知道，你永远不会令自己失望。

问：我可以在办公室冥想吗？朋友家里呢？利用任何方式都可以吗？

“利用任何方式”从来没有发挥过任何效用。

“等我有机会的时候再冥想”或者“等我想开始冥想的时候再冥想”，这样的说法，其实就是在自欺

欺人。现今的目标是把冥想变成像刷牙那样的日常习惯。你做这些的时候，都是在固定的时间和地点——每天早上，浴室的水槽上面。

如果，星期一早上，你坐在前往机场的出租车后座冥想。星期二的中午，你在饭后的休息时间冥想。星期三的晚上，你在家中冥想。这样的话，你便没能建立一种固定的、每天如约而至的冥想习惯。这就类似于你在出租车里刷牙——这绝对是我不敢看、不敢做的事情。

问：冥想的姿势是什么样的呢？你是否在一些古怪的垫子上盘腿打坐呢？

它无关乎姿势如何，而在于你怎样做到这样的姿势。

我们都在禅院中见过身穿宽大僧袍的僧侣，静静地又在矮又圆的垫子上打坐。他们按惯例盘着腿打着莲花座——这种最传统的打坐方式。这种情景可能看上去非常宁静、祥和，不过事实上，以这种姿势打坐，特别是长时间地打坐，是极其不舒服的——甚至

可以说是一件痛苦的事情。不信的话，你大可以去问一问冥想的僧侣。

8分钟幸福疗法绝对不会引起身体的不适和痛苦。当你冥想的时候，你将会坐在一把有靠背的椅子上。这可能看上去不那么“酷”，但是却非常实用。

为什么姿势如此重要呢？在纠正打坐姿势的阶段，是允许你警觉中带着放松的。

怎样才能做到既警觉又放松呢？这很容易。只要按照如下方法即可：

椅上冥想的简单八招。

1. 把一把靠背椅放在一个宁静的地方，此处应该有良好的通风，和最小限度的外界干扰。

2. 慢慢地让自己下降至椅子之上。朝着椅子挪动身体，直到你觉得自己与椅背距离二至四英寸。（注意：如果在后背没有支撑的情况下，你不能坚持冥想8分钟，那么就倚靠在靠背上。）

3. 把自己的双脚置于地板上，要真切地感受到那种脚与地面的接触。如果你的双脚没有着地，那么就在它们下面放一个枕头或者是垫子。

4. 轻轻地将双手放到你的膝盖上。你可以将它们握紧，也可以随意地放在大腿上。

5. 确定你的头是端正的。目光直视前方。脊柱笔直却不僵硬。这时，幻想有一根无形的线从屋顶自上而下延伸到你的头顶。

6. 试着放松你的下颌。如果你觉得它有些外伸，那么轻轻地让它紧缩归位。如果你觉得它有些向里缩，那么慢慢地使其舒展。

7. 自然地深吸一口气，再让气体慢慢地呼出去。允许自己慢慢地闭上双眼。

8. 现在开始冥想。

冥想导师莎伦·萨尔斯堡讲述了一个故事。这是关于她与另一位导师约瑟夫·格尔斯坦，一起寻找一个可以成为洞察冥想社会圣地的故事。

那时，这两个导师正在马萨诸塞州巴瑞镇，对一家出售的古老寺庙进行考察。这个地方有着很大的潜力，却也需要为之做很多工作。约瑟夫和莎伦准备在午餐时间讨论这件事，在他们往镇上走的时候，途经一辆警车。莎伦注意到，警车的门上有巴瑞镇的官方

印章和标语：“宁静与警觉。”莎伦说，就在那时，她知道她找到了冥想中心的最佳地点。

从今往后的每一次，你按照冥想姿势坐下来的时候，记住巴瑞镇的标语：宁静与警觉。这是我所知道的、最好的冥想姿势与指导。

问：我需要在空腹的时候冥想吗？

不需要。但是意大利香肠披萨最好晚一些再吃。

这里并没有严格地规定你必须饭后多久才能冥想。依常识来说，我们都知道饱餐后容易产生困意。那么，为什么要在那之后去冥想呢？你最好小憩一会儿，或者去轻快地散步。给自己一些时间去消化食物。当你觉得清醒一些的时候，再坐下来冥想。

问：这种技法不太起作用。我可不可以越过去，尝试下一种呢？

这不是一个好主意。

还记得“把方向盘交给我们”的操作指导吗？请遵循这种方法。即便你再怎么不喜欢这种技法，也请你在进行下一环节之前，将它坚持整整一周的时间。

每一周的冥想内容都对下一周有着引导作用，逐步地将你带进更深层次的冥想练习当中。

8 分钟幸福疗法是一种类似于惠特曼采样式的冥想技巧。每周你都会体验到一种新的技法。8 周之后，你就可以选择你最喜欢的一种，并把它作为你长期使用的技法。当你到了第三阶段的时候，你就会明白我所说的意思了。

至于所说到的某种冥想技法“不太起作用”，你千万不要因此而紧张。也许会有这样的可能：你觉得它没起作用，但是事实上它是起了作用的。你根本没有必要让动态思维沉溺于思索、判断和怀疑当中。

所以，在未来的 8 周里，请严格地按照计划中列出的条例进行冥想。意思就是，没到时候，就不要随意转换冥想计划。

问：我怎样才能知道我是否取得了进步呢？

这是非常值得关注的。毕竟，我们生活在一个注重结果的社会，当我们投入时间，为某事努力后，都希望能看到取得的进步。冥想时，我们检测进步的方

法就类似于检测举重练习计划的方法。

如果你希望锻炼你的肱二头肌，你是否会期盼，在初期练习之后，你弯曲着胳膊照镜子时，就会看见里面有一个大力水手在与你对视？当然不。因为你知道，使肌肉变得发达，是一个循序渐进的过程。它要求你必须现实地、有耐心地去对待这个过程。

所以，你要坚持你的日常练习。在最初的几周里——毫无收获。但是突然有一天，你完成练习后去照镜子，然后——哇哦！你的肱二头肌就像网页窗口一样弹跳了出来。哈哈——你取得进展了。

要想取得冥想方面的进步，也要具备同样的耐心、决心和日常练习。在这里，根据身体上的你锻炼出的肌肉，我把它叫做“觉知的肌肉”。就像你锻炼生理肌肉一样，你可能不会马上意识到取得的进步。但是有一天，你会在坐着冥想时，就会看到什么发生了改变。你的目标是更坚强和更稳定，而思想则像聚四氟乙烯一样从你身上滑开。

冥想者在日常活动中也注意“觉知肌肉”的外在表现。例如，现在你想象一下，你正在超市的结账台

等待结账，那长龙一样的队伍让你血压升高。但是现在，因为一些原因，你发现自己平静而满足，你只是让自己放松下来，观呼吸。

或者，你可能正在电影院门前苦苦等候——你的约会对象迟到了。若是平时，你一定会满腔充满令人窒息的愤怒。但如今，取而代之的是，你发现你只是以一种很舒服的姿势站立着。你气愤的想法和情绪自然地出来，继而消散，就像是天空的云朵一样。等到你与“进步”相见的那一天，你会发现，比起它来得是否及时，你更满意现在的这种感觉。

记住，冥想中的进步是微妙且平缓的。最好的办法就是：不去在意它。当它自己发现了，那么你会在第一时间被告知。惊喜和愉快不言而喻。

最后，我们已经总结了预备知识。现在，在开始8分钟冥想之前，你只需再多做一件事：发誓戒酒。

我的承诺

日期：_____

本人郑重承诺，不论我是在度假期间，还是旅行的时候，甚至是在百万债务的重压之下，任何借口都不足以使我停止冥想。我将在接下来的8周里，每天认真地完成8分钟的冥想。

(补充条款：如果因为某些原因，我的生活已经疯狂到我实在找不出时间，而不得不错过了一天的冥想，我将在第二天尽早开始冥想。注意：此例外条例只许使用两次。)

签字：_____

恭喜你，你已经报名，并且开始准备冥想了。翻过这一页。现在要开始8分钟幸福疗法的第一周的练习了。平静思绪，改变人生的时候到了。

第二章

8 分钟冥想计划 幸福一步一步到来

这本书的所有目的只有一个，让这个简单容易、讨人喜欢的冥想法成为你生活中的一部分，让你很快就能拥有不可抗拒的幸福感。在接下来的 8 周里，请遵循日常 8 分钟冥想规则进行练习。幸福就会一步一步向你走来。

让我们开始冥想吧！

现在，来探讨一下你冥想的真正目的吧！是时候展开地图，开始探索冥想的领土了。

你已经成功地完成了第一章的学习，你也读过了冥想操作指南，你知道该怎样在椅子上打坐，也清楚如何创造一个安静的冥想环境。嘿，你知道得已经够多了。

本章是全书的中心部分。你要在接下来的8周里，遵循日常8分钟冥想规则进行练习。这本书的所有目的只有一个，让这个简单容易、讨人喜欢的冥想法成为你生活中的一部分，你很快就能拥有不可抗拒的幸福感。

本章共分了八个环节，每一个环节都是针对相应的一周冥想计划而设定，每个环节包含下面五个方面的内容：

- 身在何处。这是入门阶段。在这一部分里，它会针对你所要面对的问题进行讨论。
- 你将要做什么。这一节将为你介绍本周的冥想技法。

● 一周冥想说明。在这里，我将对本周内的冥想进行简单、明了、循序渐进的说明。

● 该如何做得更好？在这里，我们将讨论一下这一周中，你在练习冥想技巧时可能会发生的事情，指导你做得更好。

● 问与答。每周一次的问答部分，是为解决冥想者时常遇到的问题，而特别设立的。

正如你所看到的，我并没有马上说“再见”，然后离你而去。我不仅没有这样做，而且在整个冥想期内所有阶段，我都会和你在一起。谁知道呢，没准你都会嫌弃呢！不过没关系——只要你不厌烦冥想就好。

现在，让我们开始第一周的冥想吧！

第一周 呼吸之妙



身在何处

欢迎体验 8 分钟幸福疗法。

无论何时，每当身边有新事物发生，疑问、困惑和期望都会随之产生。所以，你可能有这样的期望：当坐下来冥想时，立刻得悟。即便你并不了解这对你究竟意味着什么。当然，还有另一种可能，你主观认定冥想是徒劳无功的，就像你曾经的减肥一样毫无成效。

这很正常，也在意料之中。对付过激和消极的情绪的最好方法，就是全然抛开。取而代之的是下定决心全身心地投入到冥想当中。

这是个不错的开始。到下周的这个时候，你已经完成 8 次冥想，也就是说你冥想的时间已经超过一个小时。然后自问，我离幸福还有多远的距离？我可以用这短短的时间去改变人生吗？

当然，答案不言而喻！

你将要做的

8 分钟幸福疗法的核心——观呼吸。

我曾在加州的一个禅院与一位禅师同住。他唯一的冥想理念便是——观呼吸。

我听说之后，想当然地认为冥想是非常简单的。然后我告诉他，我要做的事，至少也要多一些挑战和男子汉气概！禅师会意地微笑，拍拍我的肩，让我心无杂念地呼吸三次。我静静地坐着，闭上眼睛，开始修行。

当第一个呼吸练习结束后，我已经制定好了 4 个月后的宴会菜单。第二个呼吸练习结束时，我想着我的本田车该怎样通过加州的尾气检测。到第三个呼吸练习结束时，哈，你懂的！

心无杂念地呼吸听起来好像跟孩子玩游戏一样容易。事实上，因为我们不羁的思绪总在跳跃，所以这做起来其实很难。我的朋友乔什·巴伦将之称为“穿越”。

不过凡事预则立。当你冥想的时候，突然发现自

己的思绪已经混淆进一些其他的東西。比如你想到了
一些蛋糕，又或者你开始思考晚上是要吃中餐还是意
大利餐。这个时候，千万别去怀疑自己是否是个合格
的冥想者，你只要轻轻地把意识放进呼吸的过程就可
以了。

初修呼吸冥想法的时候，会有这样周而复始的循
环：第一步，观察呼吸；第二步，走神；第三步，发现
自己在走神；最后，慢慢地再次进入冥想状态。就像
我说过的，冥想本身就是个练习的过程。

遇到这种情况，千万不要着急。在禅师传授给我
的经验基础上，我会教给大家更多的冥想细节。

现在，我们要开始了！

一周冥想说明：呼吸之妙

准备活动

设定计时：8分钟

第一步：调整一个最舒适的姿势在椅子上打坐，

同时要保持高度警觉。

第二步：轻轻地闭上双眼。

第三步：深深地吸气，然后清理当前一切忧虑、希望乃至梦想。片刻之后，让它们随着呼出的气体统统离开。

再来一次。深呼吸，释放剩余的紧张和不安的情绪。

启动计时器。

建议

- 看看你是否已经可以控制自己的呼吸。如果可以，那么开始试着放松。

- 注意自己身体的哪一部分对呼吸的感觉最强烈。这没有什么“正确”位置，全部都是因人而异。所以它可能是你的胸部、隔膜或是鼻孔。

- 轻轻地引起你注意的地方，我们把它叫做“定位点”。

- 把注意力放到定位点上，观察呼吸的自然起伏。尝试着尽量不要把它看做是“你的呼吸”，而是独立的“呼吸”。

- 允许……允许……允许！这里没有什么非常复

杂的事情，和必须解决的事情。

- 思考了？没关系。别太在意它。轻轻地回到你的定位点——也就是你的呼吸上。

- 随着你的呼吸，试着感受一个呼气与吸气的循环。如果你做到了，那么再跟随另一个呼吸做同样的事情；如果你没有做到，那么重新开始，再尝试一次。

- 感受到了挫折？觉得愤怒？一旦意识到自己有这样的感觉，马上回到定位点。

- 用同样的方法。在你的定位点上，只对你的自然的呼吸循环进行观察，让自己能至少跟随上一个呼吸的循环。

- 一直做这件事，直到定时器响起。

- 一个星期之内，反复练习这个技法，每天8分钟。

该如何做得更好？

在刚开始冥想的时候，几乎所有冥想者都会感到困惑。事实上，如果你没有这样的感觉，我才觉得奇

怪呢！它可能会导致一些消极情绪，认为自己天生就不是学冥想的料。其实，事实并不是那样的。

想想看，在你冥想的这 8 分钟里，也许你会初次感受到寂静和觉醒同时出现在你的人生当中。哪怕这种感觉短暂到只有两秒，但是它绝对是你认识世界的一种全新的方式。所以，你难免会觉得有一些奇怪。

学习冥想就像学习一种新的技术。起初，你可能会察觉到一些心理和生理上的不平衡。也许你会觉得自己很蠢，协调能力很差。你觉得自己简直就是一个彻头彻尾的笨蛋。不过，如果你想冥想，就一定能坚持到底。

现在你可能会觉得不可思议和困惑，但是千万不要因此而放弃。坚持每日的 8 分钟冥想。总有一天，在你坐下来冥想的时候，会突然感受到我所说的“惊喜时刻”。

到那时，你再也不会觉得冥想奇怪了。并且你会庆幸自己坚持了下来。

问与答：初期冥想答疑

问：我的大脑不停地思考问题！根本停不下来！
怎么办？

没关系，即便这样也不要紧张，你没做错任何事。

人们常常对冥想有这样的误解：你若进入了正确的冥想状态，那么思想便会静止。不过事实上，冥想不是关于怎样去压制思想，而是关于如何超越思想。

接受这个现实吧：你的大脑就是为思考而存在的。它不会因为你坐下冥想 8 分钟，然后对它说：“好了，停下来吧！”，它就真的会停止。不过还有一个好消息：当你不再试图阻止自己的思想时，就说明你即将超越它们。这样，你便会被引领到那个你原本以为必须成功地停止思想才能到达的境界。

现在是回顾复习“捕捉与释放”和“允许……允许……允许”的操作指南的最佳时候。它们将会提示你，如何贴近、解决流动的思想。

同时，试一试我的冥想“贴士”：永远保持平静。任何情况下，这都是一个绝佳策略，它适用于冥想以

及生活的各个方面。

问：为什么我刚坐下来，就马上觉得焦躁不安？

焦躁情绪连同身体上的坐立不安，一起成为初期冥想者遭遇的最常见挑战。这是很正常、很容易理解的。

在观呼吸冥想中，我们只要静静地坐着，除了以中立的态度观察呼吸外，什么都不要做。我们不该对流动思想妥协，毕竟注意力不集中不是什么好事。重新夺回我们的注意力后，流动的思想就会向身体发出信号，督促着“别光坐在这，你该找点事做！”。

而我的期望恰恰与之相反：“不要做任何事情。只要坐在这就好。”当你的冥想练习取得进步以后，你的身体和大脑便会慢慢地适应宁静的状态。

在最初的时候，你可能需要经历整个 8 分钟冥想练习之后，才能达到这种状态。不过，即便这种注意力高度集中的时间哪怕只有 7 秒，但它还是非常有意义的。

总有一天，你会发现，你的思维，会在短时间内自动地静止下来。也许只需要一分钟的时间，或者在

你刚进入冥想的时候，甚至可能是在你刚开始调整呼吸的时候。至于你的身体，自然而然地，会变得像鸽子一样和平。

问：我的冥想方法真的正确吗？

每一个冥想的初学者都认为自己的冥想方法不正确。其实，这种想法才是错误的。就像我已经说过的，无论你怎么冥想都没错，只要你做了，就是对的。下面这些也许能让你意识到你的想法是错误的：

当你坐下来开始冥想的时候，你的思维就开始飘荡。这时，你觉得自己一定是做错了什么事情，或者认为这本不该发生。可能你身体的某一部分，比如你的右脚，突然觉得非常不舒服。或者你觉得你应该去一下洗手间。所以现在，你的思维已经偏离正轨，你的脚疼，你的膀胱胀得几乎要爆炸！然后你会想，冥想应该是使我平静的，可是现在却没有这样！那么，这方法肯定是不对的了。

但事实上，这些没有丝毫不对。你只要做一件事：让一切顺其自然地发展。它可以抵抗引起你产生错误认知的思维方式。

一旦你完全允许一切“顺其自然”，那么你便可以停止自己的思想斗争，不再挣扎在情感之中，更不会屈服在它们的淫威之下。

当你放任你的思维、情感和情绪去做任何事，那么一些神奇的现象便会发生：这些东西不会再来打扰你。它们就像是团团白云，飘过无限大的天空。当然，这天空就是你。

下一次，当你再次怀疑自己的冥想是否正确时，停下来回答这个问题：今天，我是否已经尽力去学习8分钟冥想技法？（注意，是“尽力”，而不是“完美”。）

我相信你会这样做的！恭喜你！你冥想的方法相当正确。所以，坚持下去吧！

问：冥想的时候，我会有种提心吊胆的感觉，该怎么办？

不要因害怕而害怕。

在冥想中，无论是初学者还是专家，都会常常觉得恐惧和彷徨。顺便说一下，有时候人们也忽然觉得狂喜、平和和仁爱。不过，现在我们来看一看，这种

让人不舒服的一类感觉，是如何形成的。

这种冥想练习可以通过一种全新的方式，放松你的身体和思维。在意识范围之内，由内而外地推进思想、感觉和情绪，就仿佛气泡从苏打水杯底缓缓上升一样。在这其中，特别是那些已经、或者在不知不觉之间就被我们压抑的、而我们却毫无察觉到的思想和记忆，往往会令我们感到不安和害怕。

不要去抵制和压抑这些思想，取而代之，你要像对待冥想中的所有事物一样去对待它们。让它们顺其自然的出现，上升，然后飘走。

回顾一下“捕捉与释放”的冥想指导。记住在冥想当中，我们是这样对待思维、情感和身体状况的问题：

◎ 不去过分追求喜欢的事物。

◎ 不逃避不喜欢的事物。

这是一个不但适用于冥想，而且适用于生活各个方面的经验法则。

问：我能试着更努力地冥想吗？

著名的冥想老师艾伦·瓦特认为这对冥想来说是

不可能的。他认为：你不可能在冥想的同时，又试着去想怎样冥想。换句话说，冥想应该是你允许其自然发生的事情。

还记得你初次学游泳的情景吗？开始的时候，你奋力地挣扎着，好让自己的头能够浮在水面之上。然而有一天，奇迹发生了：你放弃了与河水的战斗。当你真的这样做以后，你突然发现自己居然毫不费力地漂出水面。

冥想和游泳很像。你的思维、感觉和身体知觉形成了一片汪洋大海，你则深陷其中，苦苦挣扎。直到你想起你应该允许这一切存在的时候，你放弃了挣扎。这时候，你会发现，你竟在不知不觉之间获得了宁静。

问：冥想也没什么啦！真是无聊！

其实，在你冥想的时候发生了很多事情，只是它与你以往所经历的有所不同。

加汉·威尔逊曾画过一幅非常棒的纽约客卡通。画面上，一位练习冥想的学生坐在老师对面，提出了一个让老师怒气冲天的问题：“接下来会发生什么？”

老师大叫着：“没有事会发生！”

然而，这个“没有事”其实是非常重要的“事”。当你放弃了对冥想的期待，不再去假设它会如何改变你——当你任所有事自然而然地进展，而你则平静地坐下来冥想 8 分钟——你就创造了事物运动发生的环境。而此时，你的人生也将开始发生变化。

所以，只要你每天冥想 8 分钟，并降低对事物的期待值，最终，你将会发现“没有事要发生”，会对你产生巨大的影响。

问：冥想的时候，我的眼睛是该睁开，还是该闭上呢？

这个问题因冥想的老师、技法和传统的不同而不同。

一种叫做瑜伽凝望的冥想技法，会要求你尽量睁大自己的双眼。而传统的内观冥想则是需要你闭上眼睛。禅宗信徒则是半闭着眼睛，向下凝视。

在练习 8 分钟幸福疗法的时候，你需要闭上眼睛。尽管这会让你非常放松，但是它绝不意味着你该在这个时间“神游”或者小憩一会儿。事实上，你该做的

恰恰与之相反。

记得斯坦利·库布里克导演那部《大开眼戒》的电影吗？这是一个非常好的形容，在冥想中，即便在生理上你闭上了眼睛，但是你心灵的眼睛却应该警觉得睁大。

◎ 别把眼睛闭得紧紧的。让它们慢慢地、自然地闭起来。

◎ 让眼睛“柔软”起来。忽略你的焦点。

在完成了第四周的冥想计划之后，欢迎你用“禅眼”感受冥想的奥妙：

让你的眼睛“柔软”起来，目光向下，与地面呈45°角。慢慢地把眼睛闭上三分之二。

如果这比你完全闭上眼睛来得容易，那么请坚持这个方式。如果不是这样，那么就回到原来完全闭眼的状态。

无论如何请记住，闭上眼睛冥想不是要让自己失去意识，而是要增强意识。

你做得非常不错！如果现在是你冥想的第7天，那么翻过这页，开始下一周的冥想吧。

第二周 声之无尘



身在何处

恭喜你！你已经成功地完成了第一周的 8 分钟幸福疗法，离幸福的人生更近了一步。

你已经把学习冥想的愿望变成了现实，这很可能是你人生中的第一次！此时此刻，你已经累计冥想一个小时。如果你以前从来没有冥想过，那么这将是你的个人的新纪录。到下星期的这个时候，这个记录就会翻一倍。

上一周，我们练习了观呼吸冥想法。我确定，你那位忠实的老朋友——流动的思想常常打断你的冥想。你可能也会有这样的体会，只要一小会儿，流动的思想消失了，你的思维就会像白云飘过广阔的天空那样，与你擦肩而过。

这是一种对冥想的体验，一种内观：不管你产生出了多少想法，它都能让你平和、镇定。

如果你觉得自己没有这种经历，别着急，因为在未来的某一时候你一定会明白这种感受。这是冥想练习的必然产物。

如果在为第二周做准备，那么这将是一个回顾上周几个重要冥想指导的最佳时刻：

◎ “允许……允许……允许”

允许任何事情发生。不排斥任何事物。平等对待情绪、思维和想象。对于这些，你接受得越多，那么冥想回馈给你的也会越多。

◎ 捕捉与释放

当你发现自己正“钩”住一个想法不放的时候，慢慢地把这种思想从钩子上解下来，然后释放出去。随着时间的推移，你会对你“钩子”上的东西越来越敏感。再过一段时间，你便能熟练自然地将其释放。

当你开始第二周的冥想时，请坚持这种动态组合。并且请记住，到下周的这个时候，你可以算一下，你就会经历十四次的与冥想的对话。

所以，放下一切，向着幸福前进吧！

你将要做的

不要害怕。裸声冥想并不是要你脱光衣服。我用它来描述一种冥想方法：在声音的来去之间，你不为所扰。你不在乎它从哪里来，是什么东西，意味着什么。

在噪音污染肆虐的今天，我们需要经常忍受“咚咚”的立体音响声，尖锐刺耳的汽车警报声，飞机引擎的轰鸣声以及车子尖锐的紧急刹车声。

生活中，你很可能适应了噪音污染给你带来的烦恼，然后渐渐地掌握了一些自己琢磨出的方法去对付它。这通常涉及所谓生理的和心理的“防护耳罩”的创作和应用。

例如，如何面对附近那个令你发疯的建筑工地产生的噪音呢？把音响开到最大声！孩子们那让人无法承受的嬉闹声呢？这时马提尼、伏特加可以解救你！对于防盗系统没有关闭的汽车尖锐刺耳的警报声呢？立体音响和马提尼！

这些方法可能会有效，也可能丝毫不起作用。现在，有一种更好的方式：冥想。信不信由你，冥想可以让你不用累赘的耳套就能摆脱噪音。冥想是一种关

于一切事物的无修饰的、健康合理的冥想方式。

裸声冥想是一种对所有声音原始部分的处理技巧。在之后的一个星期，你每天将要花费 8 分钟专门用来听声音（不需要给它们下定义、筛选甄别、排斥或是判断）。很快你就会为这样做带来的极度轻松而惊奇万分。

举例来说，当你正在冥想，突然，身后传来细小的嗡嗡声，然后逐渐变大。在你还没有看见到底是什么东西的时候，潜意识里，你可能会把它定位成一架小型飞机。然后，一连串的想法、影像和身体感觉像步兵行进似的紧紧地随之涌现。你有可能会这样想：那架飞机真讨厌！它打扰了我的冥想。它听上去离我那么近。那个飞行员简直就是白痴！我也是个白痴！我干嘛要搬到离飞机场这么近的地方来住？要是我有足够的钱搬到乡下该多好！

明白了吗？它只是源于一个普通、中性的嗡嗡声。接下来的事情你是知道的，你开始感到不安。这是一个关于流动的思想如何产生的例子。它不断地接受信息，并加以分析，然后再联想到其他感觉——不

再是单单的听觉，而是全部的五官感受。

不过，现在有一种非常有效却又让人毫无压力的选择。

再想象一次，你现在正在冥想，那架飞机来了。你听见让人心烦的嗡嗡声：越来越大……越来越吵……越来越烦……这个时候你要做的所有事情就是倾听！不是把它当成一架飞机来听，只是单单地听这种声音。不去理会这是什么声音，为什么会发出这样的声音。一会儿之后，这种声音自然而然地就会变得越来越弱，越来越弱……

就是这样，声音自己来，自己走。它按着自己的步伐移动。你无需与它步调一致，不用与它纠缠，不用将它拒之门外，更不用因它而讲出一个故事来。这就是我所说的“裸声”：未经思想、联想、想象加工过的声音。

裸声冥想的展现形式可能很简单，但是当你在这方面遭遇困境的时候，千万不要惊讶。参考之前的例子，我们会发现，大脑把声音与判断、思维以及信仰联系到一起简直就是一瞬间的事情。当你冥想的时候，

如果这样的事情并没有出现很多次，那么我们就可以贪心一点地希望，它最好只发生一次！

不要因心烦意乱而紧张，继而认为自己一定是做错了什么。只要继续把冥想进行下去。不然，我为什么把它叫做冥想练习呢！

那么，把书翻到声之无尘，我们立刻开始练习！

一周冥想说明：声之无尘

准备活动

设定时间：8分钟

第一步，调整一个最舒适的姿势在椅子上打坐，同时要保持高度警觉。

第二步，轻轻地闭上双眼。

第三步，深深地吸气，然后清理当前一切忧虑、希望乃至梦想。片刻之后，让它们随着呼出的气体统统离开。

再来一次。深呼吸，释放剩余的紧张和不安的情绪。

启动计时器。

说明

- 把你的注意力集中在周围的所有声音上来。不将其过滤，更不拒绝任何一种声音。

- 允许这些声音按照自己的节奏起伏。这时，你要随着这种节奏在心里小声地说“上升”或“下降”。

- 认真地、完全地感受每一种声音。如果一个声音升高，同时另一个声音降低，那么看看你是否可以给予它们同样的关注，注意到它们各自的“上升”和“下降”。

- 声音就是声音。没有必要为它寻找一个合适的“来龙去脉”。

- 如果一个声音引发了思维想象或者身体知觉——没问题。简单地注意到这一点就好。慢慢地回到冥想中来，任声音自由起伏。

- 在计时器响起之前，一直这样做。

- 在一周之内，每天8分钟反复练习这种通往幸福的技法。

该如何做得更好？

尽管你很可能已经发现，裸声冥想是非常具有挑战性的，但是当你允许事物按它本来的样子进展的时候，你还是非常希望能够体会到那种宁静的感觉。所以，为什么不试着将裸声冥想应用到其他感官当中呢？视觉、味觉、嗅觉和触觉，所有的这些它都能参与其中。

究竟该如何做呢？

下面有个把裸声转换为“裸视”的例子。

春天里，你偶然看见一棵枝头开满花朵的樱桃树。你停了下来，静静地看着它。你没有拿它与去年在华盛顿看见的那棵樱桃树作比较，也没有用它与过阵子才盛开的苹果花对比，你只是像裸声冥想中听声音那样，单纯地看着这棵树——没有想法，没有思考，没有判断，没有比较。

当你以这种方法来看一棵树，就会像是第一次观察大自然。这种经历是非常有趣的，简直让人无法抗

拒。设想自己这样地来生活，不去过滤、不去批评、不去判断，仅仅是去吃、去看、去闻、去感觉。

听起来不错吧？是的。冥想就是可以帮你达到这种境界。

问与答：我的幸福冥想技法正确吗？

问：我的幸福冥想练习很糟糕，有什么不对吗？

当人们冥想得非常顺利的时候，你不会听到他们中任何一个人的抱怨。但是如果这个过程有些糟糕呢？哦，那你可要小心了！你会马上认为一些事肯定出错了。这是一个典型的内心活动：

好的，我正在冥想……完全依照幸福冥想指导所说的……我认为自己会平静、快乐、充满喜悦！事实上，我并没有这样！……我从来没有进入状态过！……我的冥想太不成功了！

如果这听起来很平常，那么请放松一下。我要说，这不仅不是一个失败的冥想，反之，这很不错。你问这是为什么？那么让我来告诉你，你觉得自己冥想过程糟糕的原因并不是因为冥想本身，而是源于你

的内心判断。

如你从幸福冥想指导中所知道的，评定冥想好坏的唯一标准就是：“冥想中，你做到的就是好的；你略过的，就是不好的。” 牢牢记住这句话吧！

请坚持幸福冥想，它所带来的一切对你来说都是有益的！

问：如何判定这种幸福冥想技法是否适合自己？

可供选择的冥想技法有上百种。当你完成了 8 周的冥想计划，你将会以一个更高的姿态去选择一个可以与你产生共鸣的冥想技法。但是现在，请允许我为你挑选。

这一点是很重要的，即你按照本书设计，将每种冥想技法都尝试练习 7 天。这极有可能会大大降低普遍存在的苦恼情绪的滋长。我把这种让人困扰的情绪叫做“满意购物心态”——不计后果地追求某种事物。

满意购物心态是一种直接地、贪婪地追求别处的某种东西，只为满足自己，让自己高兴的心态。你认为，这东西是你必须要得到的。

举例来说，当你发现一个赚钱的项目，你立刻不再稀罕价值 2.99 美元的好时巧克力的利润了，而会看中 89,000 美元宝马车的暴利。你想，如果我能得到这个项目，那该多棒啊！接着，你就想方设法地把这个项目弄到手。可惜短暂的幸福感转瞬即逝。卖出一块巧克力大概只需要两分钟，可是卖出让你信心百倍的宝马车可能要两周的时间，甚至直接令你一败涂地。

你想要转换别的冥想技法，这就像是“好时巧克力和宝马”的翻版一样。你以为你改变了冥想技法，所有的冥想问题就可以迎刃而解，麻烦也会无影无踪，这样你就会高兴起来。可是从另一方面来看，如果你坚持这种技法，哪怕只有一个星期，那么你也会获益匪浅的。至少它能够把你从“幸福不在这里，而在其他地方”的错误认知里解放出来，它会让“满意购物心态”的恶性循环第一次中断。所以你是否还会觉得，把每一种冥想技法都尝试一遍是一个不错的决定呢？

要知道，所有的问题和怀疑都会告诉你，有一个更好的冥想技法在别处。如果可以，那么就选择另外

一个……请终止这些想法，坚持这周的冥想技法练习直到该转换它的时候。

问：如何才能知道冥想是否有效？

冥想的工作方式与其他事物的运行方式是不同的。在你冥想的时候，“似乎发生的”与“事实上发生的”是两种不同的概念。

让我们假设你已经坐好并开始冥想。这时候你觉得，嗯，自己好像刚坐在这儿，像个木头人一样。接下来的事情你早就预料到了，会经历一个没完没了的意识流——来自思想、感觉和身体知觉。可能其中一些与冥想有关。比如，“你怎么会做错呢？”或者，“这简直就是在浪费时间。”这样的想法是不对的，重点是你在冥想。

我已经讨论过冥想是怎样构建“观觉增强”，以及为什么每个完整的 8 分钟幸福疗法练习都会对它有重要的意义。其实，不论你是否注意到，它都会在你冥想的时候产生效果。

了解了这些，会让你获得解脱。你无需总是监督

自己的冥想成果。你要做的就是正常地按照 8 分钟幸福疗法进行练习。不管你有没有发现，它都是有效果的。

问：当冥想的时候会睡着，这有问题吗？

没问题。现在开始冥想吧！

任何一个冥想者，在冥想的某一时刻都是会睡着的。当进入一个极度放松的状态，就会和疲惫的自己说再见。睡着了没什么错，你千万不要因此责备和惩罚自己。

从另一方面来说，你的小睡并不能算进冥想期内。所以当你醒过来的时候，最好估算一下，然后把计时器调为 8 分钟，重新开始冥想。

下面的这些可以让我们在冥想的时候保持清醒：

- 保持正确的冥想姿势。腰背挺直是非常重要的。当你开始懒散的时候，就容易打盹。这个不起眼的姿势纠正能在维持清醒中起到非常大的作用。另外打盹是一个非常好的暗示：你该回到第一部分，复习一下冥想姿势介绍了。

- 让你的房间偏凉爽。关掉暖气，让一些新鲜空气进到房间里；脱掉毛衣、马甲或者摘下围巾。

- 在你坐下来开始冥想之前，在你的脸上喷少许凉水。

- 进行短时间的锻炼，促进血液循环，几个深呼吸也能创造奇迹。

- 不要在饱餐之后冥想，也不要再在冥想之前喝酒或者喝浓咖啡。

- 别把冥想时间当成打盹时间。那样的话，你就会不战而败。

你做得很棒！如果这是你的第7天，那么翻过这一页，开始下一周的冥想吧！

第三周 觉照身心



身在何处

恭喜你！你已经冥想整整 14 天了！正如一个著名的冥想大师所说：“一切都很完美，却仍有进步的空间！”

在这一部分当中，你会发现自己：

- ◎ 更容易安定下来。
- ◎ 更加轻松、从容地面对冥想。
- ◎ 开始发现冥想不是那么难，却也不简单。
- ◎ 焦躁情绪，你并没有取得预期的进步。

前三项是毫无疑问的，事实上，它们显示出你的进步。不过让我们看看最后一项。

现在，请慢慢地做一次深呼吸。好，现在你已经准备好接着读下去了。

急躁是一种在冥想初期出现的一种常见情绪，原因如下：

● 你很喜爱冥想，你希望自己在这方面做得更好——立刻！

● 你并不享受冥想，你感到挫败和恼怒。

这相反的观点就像是一个硬币的正反面，它被称作“期望”。这些强烈的选择欲望为观察冥想表面问题提供了绝好的机会。留意这些想法、感觉和情绪，当它们出现时，马上运用“捕捉与释放”和“允许……允许……允许”的冥想指导方案。

这一周，你将会为你的冥想工具箱加入一些新东西。它是一种叫做“觉知身体”的技能，会用一种全新的方式去探索你自认为了如指掌的地形——你的身体。我想你一定会大开眼界。

让我们开始吧！

你将要做的

拉克尔·韦尔奇与斯蒂芬·博伊德曾主演过一部电影，名为《神奇旅程》。在片中，他们俩被缩小后，穿着紧身连体裤（不知道为什么他们要穿成这样？），开着一架微型时空穿梭机进入了总统的血液当中，试

图能够及时找到他大脑中的血液凝块，当然，这在现实中是不可能的。而8分钟幸福疗法计划中的第3周，就是要带你进入一个神奇的旅程：进入你的身体。或许也会像电影中所演的那样呢！

在这一周当中，你将要练习的冥想技法叫做“觉照”。它简单有效，并且可以使你集中注意力。

下面，让我们先大致地感受一下“觉照”：

◎ 深呼吸，然后慢慢地闭上眼睛。

◎ 把“轻松”放进身体当中，让自己由内而外地感到放松。

◎ 在身体内部或外部选择一个感觉很特别的部位。

◎ 注意它所在的部位，但不需要在这里做任何标注。

◎ 不带任何分析和判断的思想来感受这种感觉，只是观察。

就像你所看见的，你不需要让自己去关心这种明显的身体觉知。你需要做的只是感觉它，注意它，亲身体验它。

你可能会发现，觉照与你之前学过的呼吸和声音的技法相比，更具有挑战性。因为在觉知冥想中，

“锚点”并不是集中在某一点上，而是不断地在你身体内来回运动。如果你发现这对你来说是一种挑战，那么也不要觉得沮丧。觉照是绝对值得去探究的，并且可以提高你的意识水准。记住，此时是你的觉照正在增强。

那么，请系好安全带，现在是时候开始你自己的神奇旅程了。

一周冥想说明：觉照身心

准备活动

设定计时：8分钟

第一步：调整一个最舒适的姿势在椅子上打坐，同时要保持高度警觉。

第二步：轻轻地闭上双眼。

第三步：深深地吸气，然后清理当前一切忧虑、希望乃至梦想。片刻之后，让它们随着呼出的气体统统离开；

再来一次。深呼吸，释放剩余的紧张和不安的

情绪。

启动计时器。

说明

● 让身体放松下来，可以花几分钟留意身体是否产生与以往不同的感觉。

● 某一时刻，你会感受到自己的身体中有那么一点不同，它渐渐地出现了一小撮“火花”。

● 注意这个地方。虽然不需要在此处做标记，但是请把注意力集中在这里，然后在此放下你的注意力。这就是你当前的定位点。

● 很快，一个新的觉照点将会亮起，像你之前对待第一个觉照点那样来对待它，使它成为你此刻的定位点。注意这个位置，并让注意力在此处放下。对此你只要进行观察，其他的什么都不用做。

● 当意识产生的时候，只要注意到就好，没有必要与之纠缠。你要做的就是，让注意力慢慢地回到定位点——你最显著的身体觉照点。

● 在一周之内，反复每天练习此技法 8 分钟。

如何更好

既然已经有了一次觉照的机会，那么现在还有一种很有趣的方法，可以让你更好地接近幸福冥想。让我们回到从前的电视剧全盛时代稍作停留，回忆一下那部著名的警匪剧《法网》。

如果你还记得，在这部剧中，杰克·韦伯饰演了单纯却爱板着脸的洛杉矶警察小队长——乔·福瑞迪，你可以确定，在每一集中的某一时刻，警长福瑞迪都会激动地询问一名犯罪事件的女目击者。这种场合之下，他一定会说出那句著名的台词：“只要真相，夫人！”

福瑞迪的意思就是，他唯一关心的是事件的梗概——最纯粹真实的事件——到底发生了什么事情。他没兴趣知道目击者主观想象、认为或者希望自己看到的事情。所有的警察想要的都只是真相，夫人！某一时期当中的真相。

“只要真相”也是我极力想要你接触的冥想技法。我的意思就是：

- ◎ 当你意识到了觉照身心，那么只要继续下去就好。
- ◎ 当你听见了一个声音，那么只要听下去就好。
- ◎ 当你在观呼吸的时候，那么只要观察下去就好。

在这里，最有意义的词其实是“只要”。随着“只要”越来越多地渗透到你的意识当中，你的幸福冥想练习会带你进入一个自由平衡的新领域，在那里你会越来越放松，越来越心怀坦荡。这不仅局限在冥想方面，而会影响到你的一生一世。

这就是真相！

问与答：思考，思考，思考……

问：当不良思想出现在冥想当中的时候，该怎么办？

想想你平时是怎么做的，现在只需反其道而行。

我们的人生充满了各类纠缠不清的人类情感，它包罗万象，从完全的狂喜直至纯粹的地狱。通常我们习惯这样对待自己的思想：给予它更多的信任，认为自己应该跟随思想行事，不管它将会把我们带领至何处。

一个思想的存在，必定会引起另一个思想的产生。思想一旦发生，那么就会反复地、无休止地延续下去。

这会让人筋疲力尽，不是吗？你该怎样做才能放松你疲惫的大脑，然后得到一些宁静呢？答案是冥想。

冥想可以抑制流动的思想。你所要做的就是——什么都不做。原因如下：

- 一个思想产生。观察它，允许它的存在，然后释放掉它。

- 一个新的想法出现。观察它，允许它的存在，然后释放掉它。

- 另一个想法又产生了。猜猜该怎么做？是的！观察它，允许它的存在，然后将之释放。

如果你认为这个步骤的幸福冥想指导听起来与“允许……允许……允许”和“捕捉与释放”极为相似的话，那么恭喜你，你是正确的。不得不说这是个好消息，你无需再学什么新东西了，只要坚持你所做的就好。

但是现在，你开始意识到在冥想当中，不管你有平静、多放松；也不管你多么精通冥想，思想总是如影随形。不过好消息就是，不论流动的思想有多么的迷人，你都会对它产生免疫力。

记住你的冥想指导和我们的冥想定义。允许当下如是，让你疲惫的大脑得以休息，让你自己获得宁静。

问：现在想的事情比刚开始冥想的时候还多。为什么会导致这样的结果？

就像加西亚在向指挥官报告悲惨的战况之前所说的：“不要杀死信使！”

更多地注意思想与注意更多的思想是大有差别的。在冥想当中所指的是前者，而不是后者，即便看上去不是这么回事，不过事实就是如此。

冥想不是制造思想的递增，而是让你在人生中第一次意识到，你可以做多少思考。这也许是你从来不曾注意过的事情。所以，与其胡乱地埋怨是冥想搞乱了你的大脑，倒不如感激自己有了这样新的领悟。

下一次冥想时，“冥想导致更多思考”的思想一旦出现，那么你就该像对待其他思想一样对待它：允许存在，注意不纠缠。这是一种极好的机会，用一种极有技术性、极其淡定的方式来处理流动的思想。

问：当我冥想的时候，会在某一刻觉得自己完全

地进入了状态。那种感觉棒极了，接着那种感觉又消失了。我该怎样才能回到那种状态之中呢？

你所经历的这些其实是你与生俱来的一种自然状态。它有很多名称，不过现在，让我们叫它“存在”。它就是生命本身，人们一直将这部涌动的机器遮盖，使自己把它忽略，如今没有了遮盖物，一切便暴露出来。

“存在”一直都在这里，时刻为你准备着。不过你回归到“存在”状态的唯一方式就是，不再试图进入那种状态，听起来有些自相矛盾吧！为了让你更好地理解我的意思，请这样做：

- 不论你在做什么，立刻停下来。
- 回忆之前的五分钟当中，你都思考了什么问题。如果你记不得所有，那也没关系。
- 在你的思考当中，对未来的计划和对过去的回忆占了多大部分？
- 当你思考这些问题的时候，“你”又在什么位置上？

从短短的几分钟的观察中就可以得知，你清醒的人生花费在已逝的过去和未知的未来时间是那么多。

而花在当下的时间又是如此之少，简直令人惊叹。可也正是在这时，你才能享受到最舒适的感觉。

这是冥想可以帮助你的。尽管能否进入“存在”状态是不能掌握的，但是冥想可以让你接近存在——就像《热情的存在》的作者，教师凯瑟琳·英格拉姆所说的——“接近存在”。怎样才能做到呢？还是用凯瑟琳的一句话“你思想之流而上”。

当你再继续冥想的时候，你可以多花一些时间在逆流而上当中，然后这一点就会变得更加显著和有效。你开始明白，“存在”不要求任何智力因素，它不是来自“别处”，也不是偶尔地随便来访。取而代之，你会意识到，意识源于你自然的内部状态——它一直存在，一直有效，通过冥想停留在一个宁静的地方。

问：为什么我冥想的时候，大脑里一遍又一遍地演奏着《银色圣诞》。这简直让人发狂。我该怎么办？

不要紧张，你不会疯狂的。冥想的时候，大脑中出现流行歌曲、广告歌谣以及学校校歌，这都是平常不过的状况。

让我们假设现在是12月份，而你正在你的8分钟冥想期内。突然，你的大脑开始出现一个非常熟悉的旋律。它是欧文·柏林的经典曲目《银色圣诞》，当然，那声音是属于歌王平·克罗斯比的。

不过仅仅一次是不够的。你的大脑就像是连接了一台唱片机，一遍一遍地演奏着乐曲。你试图将它驱逐出大脑，可惜像平时一样，你越这样做，它在你的大脑中停留的时间越久。

你对这种思想入侵还不习惯，应对方法还缺乏技巧性。你会在某一位置大叫：“滚开，没看见我在冥想吗？”不过欧文·柏林和平·克罗斯比能知道你此刻的感受吗？当然不会！

在这世界上，你该怎样做才能让冥想继续下去呢？看看下面吧：

借用并改编格特鲁德斯坦的一句话：“思想是一种思想，这本身就是一种思想。”还记得“捕捉与释放”的冥想指导吗？当你与一种思想纠缠在一起的时候，它用一连串的字组成了一首歌，接下来会发生什么呢？你对待这首歌就应该像对待任何一种单纯的思

想一样：慢慢地把它解下来，放回到小溪当中。

祝你每天都开心快乐。

你做得很好！如果这是你的第 7 天，那么翻过这一页，开始你下一周的冥想吧！

第四周 漫步云端



身在何处

你即将开始第四周的冥想练习了。现在，你已经冥想近三小时！多么神奇啊！那么给你自己一个拥抱，轻抚自己的后背吧！

现在，你可能已经完成下面一个或者多个练习：

- 你越来越觉得冥想是一件让人心情愉快的事情。就好像把你包裹在一个温暖舒适的被子里，你多么希望每一天都能有这样的感觉啊！

- 你慢慢地开始接受自己的想法、身体感觉，哪怕其中有些东西是令人厌恶的。对你而言，没有什么事情会令你大惊小怪了。

- 你开始理解那些转瞬即逝的自然情绪、肢体感觉和想法。它们自动地上升，然后像云朵一样飘起来。

- 冥想中，无论产生了怎样的想法、想象或者身体知觉，你都会轻松地将之释放，是的，你越来越擅

长这样做了。“捕捉与释放”正在无意当中成为你自身的一部分。

这是多么伟大的进步啊，你真应该祝贺自己自觉地坚持了这项冥想计划。下面，让我们开始第四周的冥想吧！

你将要做的

这周的冥想技法，再一次地关于存在于当下。为了能使你做到这一点，我们将开始这项技法，我将它称之为“神奇时刻”。

我们在上周的问与答中讨论过了“存在”。所以你可能希望能在继续阅读之前，先去把它复习一下。

存在即指事物占据着空间和时间，这对你来说也许有些不好理解。这有什么大不了的呢？你可能会说：“我一直都在这儿。我还能在哪里呢？所以这有什么可解释？”

不错的问题！所以，现在让我们用一些时间来看看，你是否真的在这儿吧！我希望你暂且放下这本书停止阅读。然后，做一个深呼吸，慢慢地闭上眼睛，

让自己完全地放松，再进行四个呼吸循环。

好，现在睁开双眼，然后回答：你当真完全地融入进这四个呼吸当中了吗？我的意思也就是，你真的在进入状态了吗？还是你的大脑思考着类似这样的问题：“为什么我要闭着眼睛坐在这里？”或者“这就是他所说的‘存在’吗？”好好看看究竟发生了什么吧！

这个练习告诉我们，尽管你认为自己一直都在“这里”，然而事实却是恰恰相反的：你并没有完全地在你想象的位置当中。你的“偏离”比想象中严重得多。

神奇时刻冥想法就是要把你带进难以捉摸的存在当中。让我们开始吧！

一周冥想说明：漫步云端

准备活动

设定计时：8 分钟

第一步，调整一个最舒适的姿势在椅子上打坐，同时要保持高度警觉。

第二步，轻轻地闭上双眼。

第三步，深深地吸气，然后清理当前一切忧虑、希望乃至梦想。片刻之后，让它们随着呼出的气体统统离开。

再来一次。深呼吸，释放剩余的紧张和不安的情绪。

启动计时器。

说明

- 放松，让自己平静下来。
- 一个思想出现了。它无非是关于过去或者将来的。
- 要么把它标记为“过去”，要么把它标记为“将来”。

- 允许这个想法按照它的步法，跳它自己的舞蹈。

- 当这个想法消失了，请注意它周围的空间。无声的，静止的，现在，是这里了！

- 把自己交付给这宁静的、广阔的“存在”当中。

- 另一个想法出现了。不要抗拒它。再一次地，将它标记为“过去”或者“将来”。

- 你的意识是不是在思想、身体知觉和情绪中穿梭？没问题。察觉之后，允许它们像白云在无边无际的天空中那样飘散。

- 允许思考。允许寂静。允许一切事物。

- 在计时器响铃之前，一直这样做。

- 一个星期之内，反复练习这个技法，每天8分钟。

进展如何

神奇时刻旨在帮你理解，在无智力因素的影响下，同一水平当中，“在这里”和与它相反的“他处”、“他时”的不同。

《纽约客》杂志上出现过这样一个这样的卡通插图（它看上去似乎是关于和尚的！）。情节如下：

一个禅宗和尚，慈祥地微笑着，在他的蒲团上打着难度很高的莲花座。一个卡通的“思想气球”在他的头上方飘荡。气球里面是什么呢？

一把椅子！

除了娱乐，这幅卡通画还会展现一种真理：不论这个冥想者是多么的功力深厚，也不可能使自己每时每刻都从思想的累赘中脱离，不管他的存在对世界来说究竟意味着什么。我们的卡通和尚多半是以那个极不舒服的姿势坐了几小时了。他无法接受这种不舒服的感觉，这让他回忆起了过去（哦，我记得坐在椅子上的感觉舒服极了！）或者想到未来（哎，要是把椅子该多好呢！），也可能两者皆有之。

我们每个人都是这个卡通和尚，梦想着可以坐在一把存在于别的空间的椅子——来替代此时、此地的自己。其实冥想赐予我们的幸福之一，大概就是让我们有生以来第一次，在一个宁静的空间，观察大脑无休止地研究一些难以捉摸的东西，从而让事物按照正确的轨迹发展。

这一通过冥想而获得的认知，可以让你得到一种关于个人自由与和平的新感受。

问与答：音乐，祷文，噪音和香火

问：有人告诉我，听音乐有助于冥想。那么我可以在冥想的时候播放我喜欢的乐曲吗？

最好不要这样做。因为：

当你冥想的时候，会希望创建一个尽可能公平的竞争平台，甚至它能对你有所偏倚。将之实现的方法之一就是使外部干扰最小化。而在你冥想的时候播放任何一种音乐，无疑会制造出不必要的噪音，而且还会引起与音乐或歌曲相关的回忆和想法。这些有意或

无意的思想几乎能把你从冥想中完全地抽离出来。

为什么要给自己制造麻烦呢？尽量保持一个公平的竞争平台吧！晚一点再去听音乐，那样你会更好地欣赏它。

问：我可以在冥想的时候焚香吗？

下次冥想的时候一定不能有烟气！

原因与冥想的时候不要有音乐是一样的：香气会使你从主事——冥想中分心。这就像是一名悬崖跳水者，站在高出太平洋 300 米的悬崖绝壁上，说：“你知道，这并不难。所以我只要闭上眼睛转几圈，就可以像我曾经跳水那样来跳这个悬崖。”

请再一次使你的冥想竞技台尽可能地公平。直到你完成了冥想内容，那时再点燃祭祀用香，有香味的蜡烛，香料灯具或者是任何你希望的东西。那一刻，你会更加享受这些怡人的香气，因为你能把更多的感觉都投入到嗅觉当中。

问：不论我关了多少窗户，这对冥想来说还是太吵了！

对冥想来说从来没有“太如何”！

如今我们周围到处都是噪音。除非你现在的邮件地址是尼泊尔的山顶，或者是听力测试的控制室，再或者是月球之上，只有这些地方才有可能达到百分之百的没有声音和噪音。不过这并不意味着你将无法冥想。其实扰人的噪音可以引领你进入更深层的冥想练习当中，它能激发更多的创造力。

就像我说过，在你坐下来冥想之前，尽力让周围的噪音最小化。关上你的窗户，关闭收音机和电视，说服孩子和爱人，让园丁晚一些再修剪草坪……一旦你完成了你能力范围内的，接着你就可以坐下来开始冥想了。不过你还是要接受噪音可能会闯入你的地盘的事实。

拥有一次完全没有噪音的冥想是非常罕见的。例如，你终于等到所有人都上床睡觉了，整个房子都十分安静。你坐下来开始冥想。突然，啊呀，传来一阵车笛声；或者会是邻居的猫叫声；又或者你的宝宝发出了声音。

当这一切发生的时候，请把它当做是一次你提

高冥想练习的机会吧！转换到裸声冥想，把噪音当做是噪音来听。不要定义它、评论它、分析它或者判断它。在剩下的冥想时间里，练习裸声冥想法。明天，你总能回到当前的冥想技法上来。

冥想可以帮你发展一种对付冥想的新方法。允许它上升、下降、消失。你越是让它自由发展，它对你的打扰就会越少。

问：谈及声音，我在公共广播公司的专辑上看到和尚们会念诵一种叫做“经文”的东西。那是什么呢？我可以这样做吗？

简而言之，经文是一种流行在佛教徒和传统的修行者中间统一反复念诵的一种声音、词语、短语或者是祷文。重复“哦穆”是最为广泛普遍的诵经形式。

“8 分钟幸福疗法”旨在让你在低调的、不打扰他人的情况下，在任何地方都可以冥想。经文通常会被大声地诵读出来的，而且越大声越好。这样不仅会打扰到别人，而且会给你带来不必要的麻烦。所以，这并不是个好主意。

当你完成了8分钟冥想课程，你可以自由地研究经文或者其他的你喜欢的冥想传统。但是现在，在剩余的练习当中，请你回忆，并且依照“将方向盘交给我们”的冥想指导进行练习。

你做得很好，如果这是你本周的第七天练习，那么请翻过这一页，开始下一周的冥想。

第五周 拂袖而笑



身在何处

恭喜你，已经把 8 分钟冥想计划完成一半了，并且开始作为一个冥想者第 5 周的练习。此时，你已经冥想了 28 次，也就是 224 分钟——超过 3 个小时的冥想。简直棒极了！

本周我们将会探索一种叫做“婉言谢绝”的冥想技法。这是一种艺术，当你面对烦人的思绪时，“遇见和问候”是它给予你的一种更有深度的冥想技能。

这是我已说过的，却完全值得重复的：思考任何事物都是没有错误的。你需要一种声音，需要运转的大脑来维持生计，需要认真工作，需要供养家人，还要记住架子上的牙刷才是你自己的。而这并不是我所说的那种思考。它是另外一种无用的、消极的想法，它会阻碍你的意识，使之混乱不堪，使你没办法生活在平静当中。

如果你一直在关注过去四周里那连续不断的思想流，可能会有一些惊人的发现：所有有用的、重要的、有益的思考加在一起也不过是所有思想的一小部分。而那些没用的、无益的，以及时常让你感到痛苦的思想却成为主流。

婉言谢绝是这样的一种技法，它能帮助获得一种新的方法来应对杂乱的思绪。而要求就是：坚定、礼貌。

你将要做的

婉言谢绝的冥想方法会帮你将散漫的思想流遏制在萌芽状态。下面是我对它的解释：

想象一下，你的思想就像是无数位站在你的门前的推销员，向你推销着各种的商品，从真空吸尘器到手机——其中却没有一样是你有兴趣购买的。每过几秒钟，一位新的推销员就会来敲门，直到把门打开，不然他绝不会停下来。而你一旦这样做了，他会马上开始推销，喋喋不休地不甘就此罢休。

怎样才是最好的方法，令你可以摆脱这种令人愤怒的侵入者，同时还能保持大脑的冷静和清醒呢？

最好的办法就是打开大门，直视他的双眼，坚定且礼貌地对他说：“不，谢谢！”然后快速地关闭大门。通过这种方式，你仍旧可以获得自由的、不参与这种状态，更不会因此大发脾气。

这种方式不仅不会使你孤独，反而你可以实事求是地对待他们，这不会给你增添压力，令你思想混乱，甚至它是可以使你变得平静的。这就是我所说的“婉言谢绝”。

但当你在这一周冥想的时候，请记住：你的思想就像是无数名排着队的推销员，不停地想要吸引你的注意力。你用同样的方式对待他们中的每一位。打开门，直视他们的眼睛，然后婉言谢绝。

让我们开始吧！

本周冥想内容介绍：拂袖而笑

准备活动

设定计时：8分钟

第一步，调整一个最舒适的姿势在椅子上打坐，同时要保持高度警觉。

第二步，轻轻地闭上双眼。

第三步，深深地吸气，然后清理当前一切忧虑、希望乃至梦想。片刻之后，让它们随着呼出的气体统统离开。

再来一次。深呼吸，释放剩余的紧张和不安的情绪。

启动计时器。

说明

- 让你的注意力轻轻地依附在你的呼吸上。
- 一个想法会突然闯进你的意识，就像一名不请自来的推销员敲着你的房门。
- 意识到这个思想的存在，并且知道它希望吸引你的注意力。礼貌且坚决地拒绝这种思想的诱惑。
- 重新把注意力放在呼吸之上。静静地坐着，直

到另一个思想来敲你的门。

- 再一次，礼貌地拒绝思想的诱惑。
- 然后再把注意力放到观呼吸中。婉言谢绝在什么时候都是必要的。
- 练习此项技法，直至计时器响起。
- 一个星期之内，反复练习这个技法，每天8分钟。

进展如何

如果尝试过了婉言谢绝的冥想技法，就会明白在抑制住了那些诱人却有害、琐碎以及消极的想法之后，你的内心会感到多么平静。

婉言谢绝并不是总是那么容易做到的。你的思想会不断地试图说服你，他们所出售的是仅存的对你有益的东西，所以你应该马上按他们所说的去做。这就是冥想练习当中会有婉言谢绝这样的技法的原因——每天仅需要8分钟，就可以让你得到很大改变的原因。它能让你即使身处周围满是推销言辞的地方，也能够不去购买任何产品。

你也可以将这项技法应用到身体知觉当中来。当一个不良的身体知觉出现在你的门口的时候，你可以像对待无益思想那样来处理它：礼貌地拒绝与之纠缠在一起。

婉言谢绝是一个可以应用到你日常生活当中的有用工具。它可以轻松应对那些耍脾气的小孩子、电话销售员和电视商业广告。

问与答：身体与精神的人侵

问：为什么我无法停止思想的重复？

在第3周中的问与答的环节里关于歌曲歌词的部分，我已经讨论过了这个难题。现在就让我们一起回忆一下关于重复思考的问题吧！

首先你要知道，你在重复思考这件事情上，并不是孤单的一个人。任何一个冥想的人，无论是初学者还是冥想大师，都会有经历这种状态的时候。我已经冥想25年多了，而我仍时常会中了重复思考的埋伏，只是现在已不像冥想初期那么频繁。

那么接下来会发生什么呢？为什么大脑会像是

进入了一个攻击模式，用一系列的东西不断地炮轰你呢？例如反复的播放快餐歌谣，怀旧音乐，甚至更糟糕一些的人生经历——今天早上你与老板的争吵等等。它就像是一个恶魔般的“即时播放器”植入你的大脑，它压制着、要求着你去一遍又一遍的观看相同的场景。

冥想可以在这方面帮助你。无需特意去做任何事，也不用学习什么新的技能。因为胡思乱想与重复的思想唯一不同的地方就是，后者是循环发生的。所以，完全可以像处理单个思想那样去处理重复的思想。

这就意味着，当一个思想来了又去，然后再次跳出来时，可以把它的每一次出现都当成第一次：允许它的存在，然后将之释放。其实就是依照我们“允许……允许……允许”和“捕捉与释放”的冥想技法，来应对思想的重复。

需要这样做多少次呢？只要这种反复的思想出现，那么就一直做下去。不过别担心，它不会永远持续下去的。重复的思想与其他的思想都是一样的，它总是要离开的。你所要做的就是放松、观察，然后脱

离其中。

问：如果我在冥想时感觉身体不适怎么办？

立即停止冥想！

当你冥想的时候，在后背没有任何支撑的情况下，有轻微的生理痛也是正常的。如果硬撑着练习，反倒会阻碍你的冥想。所以只要记住我在姿势指导当中说过的话：如果需要靠在椅子上获得支撑，那么就这样做吧！

仅仅坐在椅子上冥想 8 分钟就引起疼痛的机会并不大。不过一旦事实变成这样，那么马上停止冥想，做任何可以补救这种事情。

问：我真的很想去洗手间！那么可以停止冥想吗？

简而言之的回答：在冥想之前去洗手间。然而，如果这种强烈的欲望上升起来，试着这样做：“我必须去小便！就现在！然后继续冥想。”下面是具体做法：

让每一种思想、感觉和身体知觉围绕着你要去小便的信念，就在此时！允许这种知觉的产生，然后让它终止。

这个冥想技法是非常有益处的，它会让你看到，你的大脑很可能是把你轻微的身体不适放大了。也会见识到大脑是怎样制造关于你身体不适的思想的，比如会因为没有在坐下之前去洗手间而后悔不已；或者会埋怨家里人让你太忙碌以至于没有时间去上厕所；又或者担心自己会制造一场“意外事故”等等。

简单地遵循这些思想、感觉和身体知觉的出现和消失的规律。不知不觉之间，你的冥想计时器就会响起，这样便成功完成了冥想，接下来便可以去做你想做的事情了。

不过还要记住我刚刚说过的，如果真的感觉到痛苦，那么立刻停止冥想！

你做得很好！如果这是你本周冥想的第七天，那么请翻过这一页，跟着我开始下一周的冥想吧！

第六周 心中云烟



身在何处

你即将开始第六周的8分钟冥想练习！此时，你已经完成了35个冥想练习期了。继续努力吧！

如果你每天都按计划进行冥想，那么此刻的状态大概是这样的：

- 对你来说，冥想变得越来越容易，并且成为你日常生活的一部分。

- 8分钟冥想练习将你带入一个更深层次的、更加宁静的境界。

当这类事情发生时，就意味着你即将体验到冥想的“哈哈”时刻。这是一种深层次的，出于本能的，无智力因素的得悟——一种“宇宙点击”。这说明你的冥想练习已经上升到了一个新水平。

“哈哈”时刻并没有多神秘莫测，事实上，你已经在你的生活中获得了不少了。这就是一个：

还记得你小的时候，第一次学骑自行车时的情景吗？爸爸或妈妈在你的后车轮上安装上了练习用的车轮，好让你感受到稳定的、不摇摇晃晃的骑车的感觉。

令人欢喜的日子来临了：你将要完全依靠自己去骑自行车了。拆掉了辅助用的轮子，你骑上了自行车，踩着脚踏板。爸爸妈妈为了让你骑得稳一些，他们跟在你左右跑了一会儿。突然，他们放开了手。

所有的难题在这一刻都迎刃而解，你会有种茅塞顿开的感觉。

这就是你所处于的状态，在完全没有支持的情况下，你独自掌握平衡，成功地骑上自行车。那一刻，那些远远超越你内心深处的东西，不约而同地到来了。

哈哈！

如果你在冥想当中，已经经历了这种感觉，那么你就会明白我所说的意思。如果你还没有过这种经历，别着急；这并不意味着你的冥想受到了挑战。继续坚持每天 8 分钟的冥想，并且不带任何期许，也不去关心今天会不会是那个让人惊喜的一天。

有些时候，这些辅助的轮子会自动拆除——让一

切都顺其自然吧！

你将要做的

从现在起，你将要与“私人光影”这一冥想技法一起共度七天。它的定位点将是你大脑中的一个虚拟的电影荧屏。

我的朋友乔什·巴伦在19岁那年进入一家寺院修行。结束了七年的和尚生涯后，他回到洛杉矶，开了一家服务于公益事业의 公关公司。乔什迅速成为当地最受欢迎的公关人员，他辅助商业工作，帮助好莱坞名人解决问题。

他也会在冥想方面给予别人帮助，并向他们推荐私人光影的冥想技法。他非常喜欢这个技法，因为它所涉及的都是人们已经掌握的东西——看电脑、看电视、看电影。

私人光影可以完美地发挥到8分钟幸福疗法当中：8分钟的冥想时间，恰好是两个电视节目中间插播广告的时间。这仿佛使冥想成为你最喜欢的电视节目——一档关于自己的节目。

要体验私人光影，就请尝试下面的微型冥想法：

◎ 深呼吸，然后慢慢地闭上双眼。

◎ 不带任何抵触情绪地去允许任何以及所有的视觉影像的出现。

◎ 将此持续两分钟左右。

◎ 睁开双眼。

当进行此项微型冥想的时候，是否意识到你的视觉影像仿佛就投射在一个置于你眼前的“投影荧屏”上呢？在私人光影当中，这种“心灵荧屏”将会成为你的定位点，也就是在冥想的时候，这里将是安静地却又警觉地将意识停留的地方。在这个地方，你将会在你的屏幕上观察到视觉影像。当思想意识出现，就开始做你常在冥想时做的事情：意识到它们的存在，然后将注意力再次放到定位点上。

记住，私人光影的关键是“观察”。你要做的就是理解这部电影。其他的就留给好莱坞那些天才去做吧！

这是一个很好的时机，让我们回忆一下两个相关的冥想指导，因为它们对“私人光影”也是完全适用的：

● 允许……允许……允许。冥想是包罗万象的，没有什么可以被排除在外。不要疑惑为什么会突然幻想出一块牛肉来。应该顺其自然，允许它的存在。

● 捕捉与释放。一旦意识到你已经“勾住”了一个视觉影像，那么就要明白这是对你的暗示——该放下它了。可以把私人光影当做一个连续不断的幻灯片。每一个幻灯片只会在荧幕上停留一两秒，然后就被下一个取代，然后再换成另一个。

私人光影为我们提供了一个绝好的机会来观察自己大量的、没有间断的精神意象。虽然你的眼睛是紧闭着的，但是这一周你将会切身体验到什么是大开眼界。

现在，让我们开始吧！

一周冥想说明：心中云烟

准备活动

设定计时：8 分钟

第一步，调整一个最舒适的姿势在椅子上打坐，同时要保持高度警觉。

第二步，轻轻地闭上双眼。

第三步，深深地吸气，然后清理当前一切忧虑、希望乃至梦想。片刻之后，让它们随着呼出的气体统统离开。

再来一次。深呼吸，释放剩余的紧张和不安的情绪。

启动计时器。

说明

- 把注意力集中在你眼前的“内在投影”上，这里就是你的定位点。

- 一个影像出现在屏幕上。它可以是任意一幅图画，以不同的投放方式显现出来：或是层次模糊，或是黑白照片，又或者是五彩光影。

● 不要带着任何的判断、分析和疑问，只要观察这种影像就足够了。

● 让这个影像自娱自乐吧！它可能增强，也可能突然消失，还有可能会渐渐变成另一种新的影像。应允许它顺其自然地变化。

● 只当自己是在看一出关于这些影像的戏。让他们自由地在戏中来来去去。不要杜撰任何关于他们的故事。因为你的身份只是一名观众，你不是这部剧的编剧、演员和导演。

● 陷于思考当中了吗？很好！感知这种思想的释放，却不要带有丝毫的自我判定。将注意力重新投放在定位点上——内心深处的投影幕。

● 练习此项技法，直至计时器响起。

● 一个星期之内，反复练习这个技法，每天8分钟。

进展如何

想要在你的投影屏幕上投放出一种影像，这并不需要等很长的时间。只要闭上眼睛——你看——那不就是了！然后你的大脑会很快地极其活跃地工作起来，捏造一些貌似与所看到的那些影像相关的故事。私人光影可以让你更好地意识到自己故步自封的不足，然后帮你将这种局面打破。也就是说：

当以中立的态度来观察出现在私人投影幕上的事物的时候，自制力就会开始发挥作用，那种电影一般的图像就会随之减少。这会使你对安宁与警觉有更加深入的体会，让你明白你在这方面投入的有重要价值的思想是多么少。

前任联邦通信委员会主席牛顿·麦诺曾指出，电视是“最广阔的贫瘠土地”！这句话同样适用于你头脑中的那台电视屏幕。这也是冥想给予我们最好的礼物：它让你将混乱的思绪清除，为更加重要的思想开辟空间。

问与答：怀疑与恐惧

问：如今，我是不是应该在冥想中取得更加深远的进步了呢？毕竟冥想练习已经超过 5 周了！

5 周，呵，这算得上是很长时间吗？

你期望付出得到回报，你希望有所成就，这样的想法是完全可以理解的。不过就像是我在第一部分中说过的，冥想是一种不断进取的过程，而不是目标，也就是说它是没有终点的，所以你自然也不会明确你究竟该取得怎样的成就。

不过这并不意味着你就不能有所成就。你完全可以。下面我就用几个例子来说明，什么样的情况才算进步：

- 一种让你更加警觉，又更加平静的感觉。与一种体现在“此时此地”上的意识密切相关，而它与“他时他处”是恰好相反的。

- 它也可以是这样一种感觉：情绪更加稳定。即便面对人生中的起起伏伏，甚至是生命中的重要挫折，你依然可以平静面对。

- 它也许会表现在能力增强上。它可以让你在冥

想时，以更加客观的态度去观察思想、想象和知觉的起起伏伏。

这里还有另外一种方式，可以看出你在即将过去的6周里取得了怎样的进步。试一试我的“冥想进程检测”吧！只需花费几分钟，闭上双眼，然后不带丝毫压力地去思考下面的问题：

相对于6周以前，今天的感觉怎么样？

那么，在你身上发生了什么事情呢？也许你会着重地注意我之前所描述过的那些标志性的进步特征。又或者你会注意其他的一些表现。不过，特别期望你注意到的是：相较于6周之前，你在对事物的意识能力方面有了很大的进步。

这本身就是极大的进步啊！

问：冥想的时候，我竟然突然放声大哭。这让我很烦！

千万不要心烦！在冥想期间或者冥想之后，人们会产生强烈的感觉和情绪，这是非常自然的事情。

冥想是一种最好的、最积极的，同时也是负面影响最少的一种“发泄”方式。下面这个比喻可以帮助

你理解我的意思：

假设你是一个密封的、咕嘟咕嘟冒着气泡的容器，蒸汽正在从你的底部扩散出来。那么我们可以说，这“蒸汽”其实就是由你深埋的意识感觉和情绪组成的。这样一来，“它是什么，要到哪去”，是不是就变得不那么重要了呢？

现在，让我们把冥想加进这种情境当中。假设冥想就是一种催化剂，可以让容器内部的温度迅速提高至沸点，直到容器盖抵挡不住内部压力，就像人们常在海上说的：“让它波涛澎湃地漫天飞舞吧！”

一旦容器盖子飞入云际，情绪蒸汽的巨浪会立刻逃逸出来，将那些无意识的、长久以来被压抑的感觉和情绪释放出来。

那么该如何在冥想的时候应对那些情绪的爆发呢？很简单，以处理其他情绪的方式来处理这种爆发：允许一切事物与情绪，然后将其捕捉继而释放。深深地呼吸，并回到最初的冥想技法当中。总之，可以在那个时间做任何工作。

冥想期间的情绪释放，是一个极好的机会，它能让你把过去几周学到的东西付诸实践。所以，千万不

要错过这千载难逢的好机会啊！

问：我担心冥想会使我过于“松弛”，继而使我在工作、学业以及运动方面没了“斗志”。

简单日常的冥想练习并不会让你丧失竞争优势。而且事实恰恰与之相反，它可以很好地磨炼人的意志。

提及“冥想”这个词，人们会很自然地想到那些住在深山之中，剃着光头的和尚们，他们整日无所事事，云游四方。在这里我要说，这种想法是非常失实的。其实，僧侣们也像我们这些人一样勤奋地工作着。

不过，这种有些闲散的冥想内涵还是不能激发我们中一些人的信心。比如，它没办法拉着一个习惯熬夜的人去做一个简要的申诉；也不可能让一个人临时为波士顿马拉松做了一些准备，就取得好成绩；更不会陡然增加你备战高考的信心。

而事实是这样的：冥想练习不仅不会减少你的竞争优势，反而会激发你的斗志。众所周知，我是在法学院读二年级的时候开始冥想的，而那里没有让人鼓舞振奋的气氛和环境。后来，我做了十多年的律师，在娱乐业从事制作和写作工作。我的事业一路绿灯，

就好像可以轻松地把小帆船变成嘉年华游艇一样。

在我成功的事业进程当中，冥想贯穿始终，起到了重要的作用。它对我产生作用，同样地，也会对你有所帮助。你问为什么？因为始终如一的日常冥想练习，可以打下自然、优良的智力基础，对日后发展大有裨益。知道自己要做什么，怎么去做，这是最直观的智慧。这意味着，你可以轻松地发现一个更高效、更适合自己的行动方式。

所以，不要害怕。冥想不会使你退步。它将让你更加进步。

你做得很好，如果这是本周冥想的第七天，那么请翻过这一页，开始下一周的冥想吧！

第七周 爱及众生



身在何处

欢迎进入第七周冥想训练。经过为期不短的学习与探索，你终于进入到了 8 分钟幸福疗法的最后冲刺阶段了。

此时此刻，你已经将冥想融入你的生活当中了。它已经成为你日常生活的一部分，就像你清晨要淋浴、刷牙一样。你开始理解冥想并不是多么神秘莫测的东西就是最好的证明。所以，与其说它是一种看不见说不出的幸福国度，倒不如说它就像是在公园里轻松地散步。

这时，你已是一名资深的冥想者了。你所达到的境界，让你不再觉得冥想是必须做的，而是你想要做的、乐于做的事情。你明白你的人生已经被改变了，并且变得越来越好。

在过去的 6 个星期里，你取得了突飞猛进的进步，

所以你理应得到专业的赞许和鼓励。并且你在接下来的日子里，你还会接触到这些：这一周中，我将为你介绍一种独特的冥想方式——爱及众生。这也是一种特殊的“看上去不错，而事实上也对你非常有益的”冥想。

那么，让我们继续冥想学习吧！

你将要做的

到这一周为止，8分钟幸福疗法都会着重于发展感觉增强的意识和应用。这期间，你极有可能建立一种更新的、更适合自己的思想、感觉及情绪形态。

本周要学习的方法，将会让你与自己心情的关系更丰富、更融洽。它就是爱及众生冥想法，简单地说，它就是要从自己开始，将最好的愿望传递到整个世界。就像慈善一样，爱及众生始于小家。

让我来问你一个问题：你是否还记得，上一次你主动地想要善待自己是什么时候？

恐怕已经是很遥远的事情了吧？对吗？

善待自己，对我们每一个人来说都有不同程度的

困难。说起来真是讽刺：当别人冤枉、伤害了自己时，我们总是因为自己的善良，轻易地将他们原谅。但面对自己时，我们却总是钻进牛角尖，用最严厉的言语批评自己。

很明显，我们可以在善待自己方面做些努力。就这一点而言，爱及众生可以成为我们的最佳拍档。爱及众生冥想法补充了静心冥想的不足，同时二者合二为一，成为一种更为全面的冥想练习法。我们可以从下面的角度来看一下：

众所周知，鸟儿需要有强壮羽翼才能直冲云霄。冥想练习亦是如此。如今，你已经展开了一只意识和宁静翅膀了。那么此刻，是时候展开你另外一只翅膀：爱及众生。只有你拍打着这两只强壮的羽翼，你的冥想才能真正地翱翔在天空当中。

“8分钟幸福疗法”当中提到的爱及众生冥想法是简单、明确、并且十分讨喜的。不过在开始之前，有一个关于打坐姿势词是非常重要的：舒服——这是爱及众生冥想法冥想姿势的唯一要求。只要你喜欢，你甚至可以躺下来——当然，只要你别顺便打个“冥想

盹”就好。如果那已不能避免地发生了，也不要去责怪自己。只要坐起身来，重新开始爱及众生冥想就好。

爱及众生并不神秘莫测，也没有任何的虚假吹嘘。它是一种真实的、自然的表达。佛陀曾说过：“在这世上，你永远找不到一个比你自已更值得你善待的人。”

带着这样的真理，让我们开始翻开新的一页吧！

一周冥想说明：爱及众生

准备活动

设定计时：8 分钟

第一步，调整一个最舒适的姿势在椅子上打坐，同时要保持高度警觉。

第二步，轻轻地闭上双眼。

第三步，深深地吸气，然后清理当前一切忧虑、希望乃至梦想。片刻之后，让它们随着呼出的气体统统离开。

再来一次。深呼吸，释放剩余的紧张和不安的情绪。

启动计时器。

说明

● 回忆一下你曾做过的善举。它可以是意义重大的援助，也可以是为别人开门这样的小事。

● 感受自己做出那样举动时候的心情，特别是暖流在心间流过时的感动。放松自己，让自己完全去感受这一切。在这种知觉之下，默默地念：

祝我快乐。

祝我可以获得解脱。

● 放松。让每一个字都从心底发出来。让它融入进你的仁爱的感觉当中。

● 再次重复：祝我快乐。祝我可以获得解脱。并用你的全部来诠释它们。

● 现在，将“我”换成“众生”，重复下面的话：
祝福众生快乐。

祝福众生可以获得解脱。

● 放松。让这些话语与你的仁爱意识产生共鸣，并相融在一起。

● 再重复一次：
祝我快乐。

祝我可以获得解脱。

● 轮流默念这两组口诀，直至计时器响起。

● 一个星期之内，反复练习这个技法，每天8分钟。

进展如何

也许你会惊讶地发现，在爱及众生冥想中，居然遇到了困难与阻碍。别难过，因为并不是只有你一个人有这样的感觉。

同样情况下，将最仁爱的祝福赠与自己应该是件很容易的事。不过，当现实要你将这种祝福给予其他的人的时候，你的行动在很大程度上会遇到挑战。也就是说，当一件原本简单的事情附上了自私、自我的色彩，一切就会变得复杂。这是多么让人惊讶的事情！

如果你在爱及众生上遇到了挑战，请看看我的建议：从长远的角度来实践自我宽恕。也就是说：

假设现在是一个迷人的午后，你把郁金香种在花园中。那么你会对它们有怎样的期许呢？你会希望它们在明天就开出漂亮的花朵吗？当然不！因为你知道，花儿的生长与开放是需要时间的，你必须在良好的环境下，悉心培养才行。

在你进行爱及众生冥想的时候，你同样需要播

下种子——仁爱。并且在它们绽放之前会需要一些时间。你的心就像郁金香一样，知道该怎样成长，怎样开放。你所要做的就是照料你自己心灵的花园，放松自己并充满信心。

也许你没办法马上就看到爱及众生的冥想果实。不过我承诺，你已经播下了种子，那么硕果累累的丰收时刻也指日可待了。

问与答：爱及众生

问：我喜欢爱及众生冥想法！我是否可以冥想 8 分钟以上？或者加大冥想频率？

完全可以！

如果喜欢爱及众生冥想法，我会非常支持你扩大并加深你的冥想练习。你可以在任何时候，跳读到本书的第三部分，寻找更多关于爱及众生的文字，包括一套这项冥想法的扩展说明，以及更多的疑难解答。

下面，我要为你推荐几本市场上关于爱及众生练习的书籍：

●《爱及众生：幸福生活的革命性艺术》。作者莎伦·萨兹伯格是一位顶级的冥想老师和伟大的实践者。这本初级入门冥想书籍适合任何对“爱及众生”冥想感兴趣的人。作者的学说以及冥想指导磁带也通过佛学资源磁带库得以有效地利用。

●《全然接受：依佛陀之心拥抱生活》。作者塔拉·布拉齐既是一位临床医学家，又是一位冥想老师。这本书对爱及众生进行了非常透彻的诠释，其中，塔拉特别介绍了如何解决一种叫做“无功的沉思”的难题。你可以买这本书来阅读，也可以收听录音版的《全然接受：依佛陀之心拥抱生活》。

●《宽容·仁爱·平和·艺术》。作者杰克·康菲尔德是目前美国最著名的冥想大师，同时他也是知名的撼灵冥想中心的创始人。他的理念是明朗、慈悲：无论何时何地，宁静与仁慈都是唯一的出路。

（您可以在第三章当中获知如何订购莎伦和塔拉的录音版作品。）

在你将更多的爱及众生加入到你的冥想练习当中之前，还有一件事是非常重要的，那就是你要明白你这样做的动机是什么？“只要我冥想足够长的时间，

那么我就一定可以对他人以及自己充满仁爱之心，做到爱及众生。”如果这就是所执著的信念，那么我要告诉你，这并不是加强爱及众生冥想的好借口。原因就是：

现在，你已经能够明白，你想要实现的任何一种状态与 8 分钟幸福疗法涉及的内容都是相对立的。事实上，你几乎是不可能获得那种你一直努力想要得到的经历的。所以，请为自己进行一次自我剖析，看看自己内心深处的想法究竟是什么？

如果爱及众生冥想能让你获得些许的幸福感，那么我会为此而高兴万分。要知道，这种伟大的日常冥想练习不是为别人而做，而是为了你自身幸福而做的。

现在，让我们做一些能令你觉得神奇的事情吧！如果是 7 周之前，你一定会觉得这些事是难以置信的！好，现在让我们开始 8 分钟冥想计划的最后一周吧！

第八周 乐在当下



身在何处

恭喜你！你已经进入到第 8 周——也就是 8 分钟冥想计划的最后一周的练习了！

算一算，如今你已经冥想了 392 分钟了！也就是将近 7 个小时的时间。这相当于你看了《黑客帝国》三部曲或者是六集的《法律与秩序》的时间。相信我，在冥想上花费这些时间是更明智的。

你可能还会像上周一样，对 8 分钟幸福疗法存在以下的一些想法，千万不要意外：

- ◎ 你并不理解冥想的真正含义。
- ◎ 在冥想的道路上，你还有很多路要走。
- ◎ 冥想在这一方面应该容易一些，可事实上它却不是这样。
- ◎ 你应该是一名“更优秀的冥想者”。
- ◎ 你是个失败者，看来冥想并不适合你。

与之形成鲜明对比的另一个极端，你可能觉得自己冥想了7周之后，已经完全地掌握了冥想。你可以将思想与环境相互剥离，完美地完成工作，所以你不需再需要冥想了。

正如你现在所知，亦如我在前言中所说的——冥想不会特别简单，却也不难。8分钟幸福疗法不会让你有失败的可能，却也不能令你成为大师。事实是这样的：在过去的7周里，你为强大的冥想奠定了坚实的基础，只要坚持，你必定会获得更大的进步，并且这种冥想可以终生受用。

让我们快速地检测一下，你如今的冥想练习达到了哪一阶段吧：

- 慢慢地闭上双眼。
- 深呼吸，然后让自己安静下来。
- 让自己回忆在过去的日子里发生过的事情。
- 寻找一件事情或是一种经历，让你能够发现自己可以做出不同以往的反应。它不必是一件大事，甚至可以是极为琐碎的事情，比如，你喝了一口茶等等。
- 那一刻，你会有怎样的感觉呢？更宁静，更放

松？你会不会觉得突然惊醒许多，又或者觉得此刻的自己特别快乐，周围的一切特别生动？

● 现在，睁开双眼。

如果你在过去的 7 周里，每天都坚持冥想的话，那么现在你至少能回忆起一次这样的感受：它可能是你在星期二的时候，站在没有尽头的队伍里，等待办理银行业务。你惊讶地发现，你并不像往日那样焦躁不安，反而显得非常平静。也许原因就在于，你在等待的时间里，很自然地进行了观呼吸。有可能这个奇妙的时刻发生在昨晚，当你在晚餐前洗菜的时候，你发现自己真的很享受这种水流温暖地流过手腕的感觉。

也许它们看上去都是小事情，但事实上，它们是非常重要的。所发生的一切都是由普通到非凡的转化：当你一觉醒来，竟发现周围已是一个崭新的世界。

现在，你已经领悟了冥想的力量。那么让我们开始第 8 周的冥想吧！

你将要做的

在 8 分钟幸福疗法当中，全要素冥想是最为高级也是最为微妙的冥想技法。与之前的，在一组当中选出一项的技法相比较，它多少有些复杂，不过你也不用担心、害怕。其实全要素冥想就是将 8 分钟幸福疗法的其他技能综合起来，也就是说它是你之前练习过的技法的精华荟萃。

在第 2 周的时候，你接触了裸声冥想法，它让你只听不想。第 3 周的时候的冥想是觉知身体，你感受了自己身体内部的生理变化。而最近期的第 6 周里，私人光影让你在闭眼之后，观察到了思想荧屏上的视觉影像。现在，你将要在这三种技法综合使用。

全要素冥想有些类似变戏法。让我们大致了解一下它吧：

想法、身体知觉或是视觉影像突然出现。

你允许它的出现与存在，并用以下三者之一进行标注：

◎ 会谈

◎ 身体知觉

◎ 幻想

另一种感觉又出现了。你仍做同样的事情予以应对。

当你脑中已有所想或所感的时候，另一种感觉又跳了出来，这时你应该给予它空间，同样为它进行标注。比如在你进行观呼吸的时候，脑海中又突然出现了你开着汽车的视觉影像。那么你就该这样进行标注：身体觉知……想象……身体觉知……想象……

你可能会喜欢下面的这些标注：想象——想象——身体觉知——身体觉知和想象——想象——会谈——会谈与想象——会谈与想象以及身体觉知——想象——会谈——想象。

意识中的一切飞快地闪过，如果你发现自己跟不上它们的速度，那么也不要觉得心烦意乱。每个人都会遇到这样的问题，这并不是什么严重的事情。重要的是，你观察事物的能力水平以及注意力集中的质量。当你发现自己已经落后的时候，就权当自己错过了一辆公共汽车吧！下一辆很快就会到来的。你所要

做的就是放松地等待，然后赶上去。

全要素冥想的作用是非常巨大的：它令你忙于观察事物的上升与下沉，从某种程度上来说，你便会与自己“失去联系”。当自我的意识渐渐消失了，你便可以深切地感受到一种“旁观者”的闲适心情。

还记得之前提到过的《法网》吗？在那里，你对旁观者的最深记忆大概就是“只要真相，夫人！”。旁观者的状态可以是不安的，也可以是幸福的，更可以是两者皆有的。你不用去在意它是什么，它将会怎样。也不用深深纠结于此，更不需要避而远之。因为你明白，世间万物，包括这种旁观者的心态，都是有来有去的，就像天上的浮云，能存在，亦会消散。

所以，请放松自己，尽力而为。就像我们的冥想指导上说的，要与它以最愉快的方式相处。

一周冥想说明：乐在当下

准备活动

设定计时：8分钟

第一步，调整一个最舒适的姿势在椅子上打坐，同时要保持高度警觉。

第二步，轻轻地闭上双眼。

第三步，深深地吸气，然后清理当前一切忧虑、希望乃至梦想。片刻之后，让它们随着呼出的气体统统离开。

再来一次。深呼吸，释放剩余的紧张和不安的情绪。

启动计时器。

说明

- 你产生了某种意识。
- 看看它属于下列当中哪种现象：
 - * 交流，可以是意愿之内，亦可是意愿之外。
 - * 身体知觉
 - * 视觉影像
- 用以下词语对它进行标注：

- 会谈

- 身体

- 想象

- 观察这种现象的起与落。

- 另一种感觉又出现了。扩展你的意识，将它接纳过来。用会谈、身体或想象将它标注。

- 当不同感官知觉同时占据你的意识，那么你也要尽力地将它们分别进行观察、标注。它们可能会同起同落，也可能会相互呼应着存在。

- 如果你不能及时地跟上标注，你也没有必要非得追赶上。停下来，做一个深呼吸，然后等待下一个目标自己出现。

- 不能完美地跟随每一种感觉，并不是一件让人沮丧的事情。只要去客观地观察：或将会谈、身体和想象区分对待，或将它们逐个串联起来，又或者让它们同时出现在意识之中。总之，允许所有事的出现与消散。

- 练习此技法，直至计时器响起。

- 一周内，反复练习这个技法，每天8分钟。

进展如何

全要素冥想是一种充满挑战的冥想技法。这也是为什么我要把它设置在最后的原因。而你也可以把它当做是你顺利通过的“期末考试”。

尽管在全要素冥想练习当中，你会遇到困惑、混乱和沮丧，不过不要把它当做是自己不足的标志，而要把它当做是自己已取得的成绩。所以，如果我在第 1 周就为你介绍全要素冥想，那么你多半会绝望，然后将这本书随手扔掉。

然而，我将它安排在了第 8 周，这时的你可以理解并完成一个高水平的冥想技法——它要求你要有高度集中的注意力，坚定的意志力和更多的宽容心。恭喜你，你现在已经是一名名副其实的冥想者了，你有了可以终生练习的冥想技法，并且我希望你可以达到更高的水平，这一点，我会在第三章做详细的讲解。

你若完全地遵循着 8 分钟幸福疗法的计划进行练习，那么它一定会与你的内心产生强烈的共鸣。所以现在我敢打赌，你一定非常急切地想进入到第三章的

冥想当中。下面的建议是提给那些零星地修炼8分钟幸福疗法，或者妄图跳过之前的一百多页然后“开门见山”进入冥想的人的。

如果你有上述任意一种想法，请不要斥责自己，也不要觉得自己是个不合格的冥想者，或是认为在冥想进程中遇到了艰巨的挑战。如果你在过去的8周里只冥想过一次的话，那么现在就要重新来过了。很简单，只要你回到你上次停下的地方，继续进行冥想即可。

我曾再三强调，在冥想当中没有所谓的成功与失败。它是一种练习，而不是必须一次性地在8天或8周之内所要完成，然后马上在作息时间表上把它划掉的任务。冥想是一种持续的进程，是一次穿梭于意识、清醒和幸福之中的旅行。它更不是关于抽象的未来，而是关注当下。

过去的8周当中，你是觉得冥想得非常顺利？还是发觉自己是个彻头彻尾的失败者呢？不管怎样，我的答案是唯一的：至少坚持每日冥想8分钟。

问与答：毕业答疑

问：冥想了8周了，可是我还是忍不住会胡思乱想。为什么呢？

除了你的信念有些偏差以外，其他事情都很正常。

有这样一种冥想谬见，即：当冥想达到了某种程度，便会导致思想的全部中断。这是几乎所有冥想初学者都坚持过的错误信仰，并且在高级冥想者中也大量存在。我再重申一次：这世上从来没有什么方法可以让你停止思考。这就是大脑的工作：思考、分析、评论以及决定。

你一定记得我曾说过，在8分钟幸福疗法当中，我们的目的不是要一直思考，而是要将之超越。下面这些可以让你更好地理解我的意思：

假设你有一位精神不太好的亲戚，我们暂且叫她弗兰阿姨吧。她不是那种有暴力倾向的疯子，只是极度迷恋不明飞行物。她认为那些想象中的物体即将造访当地的沃尔玛——这正是她和你要一起去买烤箱的地方。

你在小家电区里左右为难，不知道选哪一台

才好。而这时，弗兰阿姨却在你的耳边喋喋不休，“UFO 马上就会入侵这里了！真的！”

毋庸置疑，这种事情很让人心烦！可问题在于，你该怎样处理包括弗兰阿姨在内的这些事情呢？

你可以冲出去，然后告诉商场经理立刻备战外星人入侵。或者对着亲爱的老弗兰阿姨大吼，让她立刻闭嘴。你还可以直接把她拖到停车场，将她与你的雪纳瑞狗一起锁在车内。

不过你真的会这样做吗？答案自然是否定的。因为你是那样的善良和理智。尽管你非常讨厌这样的事情发生；尽管你真的急需一台烤箱。那么，你该怎么做呢？

答案是：什么都不做。

是的，你应该完全地放任弗兰阿姨没完没了地唠叨那些外星人。每隔一分钟左右，你就可以点点头，然后微笑着说“哦”或者“是呀！”也就是说，你只是听着她的唠叨而已，却不需要去在意内容是什么。你所要注意的重点是烤箱，而弗兰阿姨的话只能算作“白噪音”而已。

让我们把它与思想和冥想联系到一起。这样一来，弗兰阿姨似乎就成为流动的思想，不知疲惫地叫嚣着要将你吸引到荒谬、无益又无用的思考当中来。而烤箱则是冥想中的定位点，类似于你的呼吸。

你在冥想时所做的事情就如同你在沃尔玛里做的事情一样：允许流动的思想 / 弗兰阿姨的吵吵闹闹，却坚持把注意力集中在定位点 / 烤箱上。

所以不要担心，因为我已经将止禅这一神秘的思想巧妙地安排在了第 67 页。要记住，流动的思想是始终存在的。我们权当它是一种馈赠吧！它会提醒你，如果你允许思想以自己古怪、快乐的方式来来去去，那么宁静就在一拐角的地方等着你。

问：冥想能否让我形成健康的饮食习惯？或者帮助我减肥？

你认为冥想是一部跑步机吗？它怎么可能会有那样的作用？

尽管 8 分钟幸福疗法为你的大脑规定了“饮食”，可你却不能因为每天只在凳子上坐了 8 分钟就如愿地减肥。

不过，我还是可以针对你的问题，给予你一些其他方面的答复：冥想能否让你选择更明智的减肥方法？我的答案是绝对的肯定。在你冥想一段时间之后，你会发现自己在节食和生活态度方面变得积极、健康。

例如某一天，你突然发现自己不再像以前那样喝那么多的咖啡了。曾经你每天需要五大杯浓咖啡，慢慢地变为三杯，再后来减少到了一杯，现在或许你已经完全不再喝咖啡了。这种改变或许不像是意识决定的结果，可是它的的确确地发生了。

还有一些真实存在的事物：冥想使你越来越多地意识到那些无意识的自动行为，以及不健康的事物的产生。这些看上去轻而易举就发生改变的生活形态，并不是说冥想会剥夺你喜欢的东西。它只是告诉你，冥想是如何为你提供一个机会，让你意识到哪些东西对你来说是无益处的，而你又该采取怎样的行动。

问：即便冥想了8周，可是每当我开始冥想的时候，我还是觉得怪怪的。

就像我曾说过的，冥想的时候，人们很自然地、或多或少地都会觉得尴尬，特别是在初期冥想的时候。有这种感觉很正常，因为人们在冥想的时候，很容易觉得自己是在做一件“反主流文化”的事情。毕竟，你从忙碌的一天中抽出 8 分钟投入到“没有物质价值”的事情中，这在满脑子都是物质的世人面前，多少会让你觉得有些羞愧、尴尬，甚至是罪孽深重。

帮助你接受那些陌生、尴尬的情感，这是观禅的内容之一：通过这种冥想，你将会与身边的一切建立更新、更亲密的关系。也就是说：

在最初的几个星期里，一切都还处于萌芽状态。也就是“互相了解”阶段，或者我们还可以把它比作“蜜月期”。新婚的一切对你来说都是那么新鲜，你对未知的未来充满好奇。不过，与此同时，你多少还是有些不放心，甚至会忧虑自己能否得到想要的幸福。

然而，因为你是真的很喜欢这个人，所以你“愿意给他一次机会”，好观察他未来的表现。最后，就像是所有的浪漫故事一样，不管过程如何，最终总是会有一个完整的结果。

冥想也是同样的道理：起初的时候你觉得它特别的新奇，不过这种感觉多半源于你对冥想的新发现——它居然可以挖掘你潜藏的幸福。

所以，给冥想一个机会。我保证，它会让你得到意想不到的惊喜。

恭喜你！现在让我们展望一下未来吧！

你做得好极了！继续加油吧！

8周前，你可能还觉得自己连8秒钟的冥想都坚持不住，更不用说每天8分钟了。但是现在，你做到了不是吗？而且我认为，你还会把冥想练习融入你今后的每一天当中。

无论是人生还是冥想，都不可能一帆风顺。不管你是冥想了20分钟还是20年，人生起落和心情的起伏总是不可避免的。有时候，你会觉得生活简直就像舞蹈一样，顺畅、完美。有时候，你又会觉得自己的日子糟糕得就像是一个笨蛋想要攀越喜马拉雅山一样充满曲折。

其实你已经做得很不错了。现在为你既得的成就而喜悦片刻吧。接下来，我们就要进入到 8 分钟幸福疗法的第三部分了。我把这一部分叫做“升级”阶段，也就是说，通过这一章的学习，你将会进入更高的冥想等级。

第三部分附加包含爱之众生的冥想指导、我个人的音像制品和书记的列表，以及其他的一些对你有益处的东西。最重要的是，在这一章当中，我将为你介绍我曾说过的动态模板，教你如何将之应用在冥想当中，又该如何变通使用，令你获得更加不同寻常的丰富体验。我相信，试过之后，你便会爱上它。

在进入下一章之前，还有一件事是不能遗忘的。现在，是时候兑现“8 分钟幸福疗法”的诺言了。下面，我将为你颁发“8 分钟幸福疗法”的毕业证书。

8 分钟幸福疗法

毕业证书

成绩优异

(日期：)

_____ 修完 8 分钟幸福疗法计划内所有规定课程，成绩优异，准予毕业。

因此，该生已成为一名合格的冥想者。具备基本的冥想技能，可以将冥想练习继续扩展，令自己受用终生。

此外，该生还可以获得冥想的一系列馈赠。包括乐观面对现实的能力；允许当下如是。总而言之，顺其自然，快乐一生。

维克多·戴维奇

寄语

请记住我在过去的 8 周里反复提到的：不论你做什么事，你都应该宽容对待、盛情对待，也包括你的冥想练习。

其实，你想练习冥想，就说明你希望自己以及他人的生活可以更加平和、快乐。所以，为了这个良好的愿望，把冥想继续下去吧！

最后，我要说，我非常荣幸地能与你一起度过过去的 8 周。

第三章

冥想升级，幸福加倍

幸福其实很简单，简单得如空气一样，看不见摸不着，却时时在我们的身边，但当你闭上眼睛用心呼吸，就会体会到它带给你的身心上的满足感。而“8分钟幸福疗法”传授的是一种生活态度，一种感受幸福的方式。生活是美好的，只要你静下心来仔细感受，你就会发现幸福其实就在你的身边。

幸福冥想升级阶段

从饮料的更新换代到电脑软件的不断升级，我们每天都感受着身边事物升级换代带给我们的便利。所以为什么“8分钟幸福疗法”就非得一成不变呢？

首先要声明，升级并不是强硬规定必须完成的。所以你对这有完全自由的决定权。而早在你买下这本书的时候，就已经有了决心要这样做，对吧？另外还有一个好消息：你已经完全为冥想升级做好了准备。升级，意味着对自己做了一件让自己幸福加倍的好事。

升级需要什么条件？

“8分钟幸福疗法”的终极目的是传授一种生活态度，一种感受幸福的方式。它不是仅存在于每天坐在椅子上的那8分钟里，而是充满了生命中的分分秒秒。

“8分钟幸福疗法”已经帮你形成了一个良好的日常冥想习惯，可是，为什么要在此时停下来呢？原因就是，冥想有着令人难以置信的能力——它可以应用到你生活中的方方面面。老实说，如果你强制自己每

天坐在椅子上冥想 8 分钟，这样不仅会忘记冥想的宗旨，甚至还会变得自欺欺人。

对于我所说的这些，或许你的第一反应就是，“你疯了吗？如果我整天都在冥想中起起伏伏，那我该怎么工作啊？”可是，事实恰恰与之相反。现在，让我们仔细地研究一下你所谓的正常状态，看看你究竟有多清醒！

现在，我希望你用一分钟左右的时间，来回忆一下今天发生过的零星琐事。并且从中选择一件，仔细地回忆一下，然后回答下列问题：

当做这件事的时候，你有全身心地投入其中吗？还是你根本就是“出于本能”地来做这些呢？

就拿吃早饭来说好了，在吃鸡蛋的时候，你真的是在用心地品尝它吗？我想在很大程度上，你并没有这样做。是不是在这时间里收听了早间新闻，或者浏览电子邮件？还是边吃早饭边为孩子准备午餐的食材？又或者你只是在跟朋友煲电话粥？

你可以选择更多的事件。不过无论选择怎样的事情，我都可以保证，你绝对可以发现它们的共同之

处：你做这件事的时候，心思却完全地不在那上面。很神奇吧？或许还有些疯狂，对不对？

现在，让我们想一想，当你只是不假思索地对待一件事的时候，是否可以让它最大限度地发挥作用？你是否认为，如果全身心地投入到一件事情当中，那么这件事就会变得轻松、容易又立竿见影呢？答案很明显，对吧？

告诉你一个好消息！“8分钟幸福疗法”的目的就是要在在这方面给予你帮助。现在，我要教授你如何从之前的8周向下一阶段过渡，教你怎样全身心地感受生活。所以，我们不再需要每天坐在椅子上冥想8分钟，取而代之，我们不论身处何地都可以开始冥想。

那么进入更高深的冥想需要什么条件？答案很简单——丰富的人生经历。是不是对此很感兴趣？当然！答案是肯定的。

将冥想融入生活

本书第三章的宗旨就是帮助你深化冥想练习，并

把它融入日常生活当中，让你时刻感受到生活之幸福。下面是它所包含的四个部分：

- “超越8分钟”可以让你轻松有效地延长你的日常冥想时间。帮助你建立自己的冥想“训练计划表”和个人的“小型静修会”。

- “动态模式中的冥想”可以让你将冥想练习完全地融入日常生活当中。你将会知晓一种简单有效的动态模板，它可以套用到生活中的各种事件。并且它还会帮你增强“观觉”。所以，一旦你见识到了这种模板的强大效果，那么你一定希望随时随地都可以使用它。

- “仁爱：更为深远的冥想”会扩大你与这个世界的联系。让你获得更多的心灵感受。

- “经验之谈”是关于我的书籍、磁带和静修中心的精髓总结。它们可以帮助你冥想更进一步。同时，我还会在这部分当中，为你介绍一些冥想的小团体，并且告诉你该如何加入或者建立一个这样的团体。

你已经坐着冥想很久了吧？现在是时候将冥想渗透到你生活的方方面面了。那么，让我们开始升级吧！

超越 8 分钟

这里有两个最简单、最容易的方法，可以增加冥想时间：

- 逐渐地延长每天的冥想时间，也就是说在 8 分钟的基础之上，循序渐进地增加时间。

- 将每天一次的冥想周期，变为每天两次。

我将会告诉你，如何将上面两项单独或串联使用。不过在此之前，需要选择出你最喜欢的冥想方式。因为这对增加你的冥想时间非常重要。一旦决定，便不宜更改。

如何选择适合自己的冥想方式？

在过去的 8 周中，你已经学习并尝试了 8 种不同的冥想技法。其中总有一种与你产生了最强烈的共鸣。你极有可能已经选择了一种最喜欢的方式来继续冥想，这样的话，便可以跳过下面这一环节了。但是，如果还没有做出选择，那么请往下看：

- 将书重新翻到第二部分，将除“爱及众生”以

外的所有冥想技法统统回忆一遍。

- 闭上双眼，用7分钟的时间，将每种技法一一重新体验。然后选出一个或几个最触动自己的技法。

- 现在，将所选择的技法再次筛选，直到剩下最后一个。明白了吧！这个技法就是要扩展训练、增加冥想时间的那一个！

如何延长冥想时间？

最简单的方法就是，在每天冥想的那8分钟内，适当地增加一些时间。就如同马拉松训练一样，要循序渐进，否则可能造成不必要的身体负担和心理压力。

在最初的时候，只需要在8分钟的基础上增加2分钟。然后将这种每天冥想10分钟的练习持续两周。之后，再在10分钟的基础上增加2分钟，使冥想练习达到每天12分钟。这个“冥想进度表”应该是这样的：

- ◎ 第一、二周：10分钟。

- ◎ 第三、四周：12分钟。

- ◎ 第五、六周：14分钟。

- ◎ 第七、八周：16分钟。

◎ 第九、十周：18 分钟。

每两周才增加 2 分钟，这点变化看上去大概有些微不足道。不过不要忘记爱因斯坦关于复利的说法：事物叠加之后的力量是巨大的。从今天开始的两个月之后，每天冥想的时间就将是 18 分钟了。这对任何人的冥想标准来说，都是极大的进步。

在达到了你所期望的冥想时间之后，将这一时间长度的冥想方法，练习两周以上。到那时，如果喜欢，你便可以变换另一种方式，进行冥想了。

不过要牢记，不管做出什么样的选择，事后都不可以“退货”或者大发牢骚。必须将你的选择坚持到底。因为冥想本就没有好坏之分，冥想的方式也没有对错之别。

如何增加冥想频率？

第二个增加冥想时间的选择就是，将每天一次的冥想变至每天两次。这样，每天的冥想时间就由 8 分钟变为 16 分钟了。这一改变听上去实在有些让人不好接受，仿佛有些“一步登天”的感觉。事实上，因

为这 16 分钟被平均分为两份，所以它还是极为简单可行的。

通常，那些每天冥想两次的人们都会选择在清晨和睡觉之前进行冥想。我也极为推崇此法。如果非要在其他时间冥想的话，那么最好也要保证两次冥想的时间间隔为 6 个小时。

也可以像第一种方式那样，逐渐增加每天第二次冥想的时间。例如：

◎ 第一、二周：清晨，8 分钟；夜晚，2 分钟。

◎ 第三、四周：清晨，8 分钟；夜晚，4 分钟。

以此类推。

如果依照前面的方法去做，那么最终，你将每天冥想两次，每次 20 分钟。也就是说，每天冥想的时间将达到 40 分钟。这相当于一个专业的冥想，它将会把你带入更高级的水平当中。如果你已经在冥想练习的过程中达到了这种境界，那么便可以及时地做一些静修了。如何做到这一点呢？你将在下一部分当中找到答案。

另外，还要记得，冥想当中没有必须遵守的规

则。只要跟着感觉随意地搭配就好。也就是说，当你遇到“有感觉”的方法，那么就选择跟它在一起。至于何时才是它增加时间的时候呢？时机到了，自然就会领悟。

个人的“小型静修会”：冥想的品质时间

个人的“小型静修会”是使冥想更上一层楼的绝佳途径。你不需要长途跋涉地去静修中心或者是寺院。要做的仅仅就是在家，安安静静地待上几个小时。

如果去冥想中心静修，那么在一天当中，极有可能为了冥想而花费几个小时。但是，如果在自己的小型静修会里，不仅可以做同样的事，而且还可以节省不少的时间。

（注：冥想时双眼张开，目视前下方。双手自然放在胸前，使身体调节到平稳自然的状态。内心安住在步行动作之中，对自己每个动作都尽量保持清楚觉知。自己一个人冥想时步行速度可快慢随意。）

下面我将告诉你如何设计并实行“小型静修会”：

- 至少保证自己有一个小时的安静时间，这期间里，不会被家人、工作或者其他事情所打扰。

- 尽量创造一个安静且不被打扰的环境。拔掉电话线、关严窗子、在门上贴上标识“静修中，请勿打扰”。

- 准备一个短小精悍的时间表，规定坐禅与行禅的交替时间（此时需使用下一节涉及的动态模板）。最初的时候，坐禅与行禅的周期要尽量短一些。

- 让自己安静下来，跟随时间表的规定行动。

下面是一个时长为两个小时的“小型静修会”的时间表：

12:45 ~ 13:00 准备场地，平静心情。

13:00 ~ 13:15 静坐。

13:15 ~ 13:30 行走（使用动态模板）。

13:30 ~ 13:45 静坐。

13:45 ~ 14:00 动态模式下的冥想：冥想之家庭琐事。

14:00 ~ 14:30 收听冥想教学磁带。

14:15 ~ 14:30 行走。

14:30 ~ 14:45 静坐。

14:45 ~ 15:00 爱的冥想。

正如你所见，可以在两个小时之内冥想很多内容。“小型静修会”可以更深切、明了地体会冥想的精髓所在，打破内心对冥想的局限。举个例子来说，当你规定的冥想时间还是 8 分钟的时候，就可以直接延长冥想时间到 12 分钟。

冥想教学指导磁带可以在“小型静修会”中给予你很多帮助。不然我决不会让你花费时间去听它的。这时候，我希望你能像平时冥想那样，给予这些磁带同样的关注。尽量集中所有注意力，认真地聆听磁带中的内容。稍后，将在下一节当中，知道一些关于冥想磁带的相关信息。

冥想的动态模板

动态模板对你来说是一种极有用处的工具。它可以让你增强坐禅意识，并通过对坐禅的练习，将其应用到实际生活当中，解决一系列或简单或困难的问题。模板的应用范围也非常广泛，小到洗脸刷牙，大到为高科技产品做产品描述，甚至是情人做爱，它都

能在其中起到不小的作用。特别要说的是，你并不需要为每种活动专门地学习相对应的冥想技法：动态冥想可以随时随地地适用于任何事情。

多说无益，还是让我们切身体验一下动态模板的效果吧！现在，我们就拿日常生活中的琐事做一下示范。

冥想之家庭琐事

我要你带着冥想的感觉进入动态模板，然后去刷洗一只盘子。接着你要以全新的方式问一个老生常谈的问题：“为什么这只盘子与其他的不一样呢？”答案：因为它们不是一只盘子，只是一直以来，你用同样的方式来清洗它们而已。现在该换一种方式了！

当然，你最好选择独自在家的时候做这种冥想。否则，你怪异的举动也许会惊吓到家人的。没准孩子们会想，为什么爸爸（或妈妈）在假装一个机器人，机械地做着家务呢？

家务冥想指南

寻找一个完好无损的盘子，一块海绵和一块干燥的布料。

将盘子放入水槽当中。

慢慢地打开水龙头，倾听流水的声音。这是不是让你联想到了裸声冥想法呢？

将洗洁精瓶悬于水槽之上，然后慢慢地挤压它。观察洗洁剂滴落，然后溶入水中。

让水面上升至水槽的一半位置。将手置于水龙头上，然后关掉水流。感受金属在你手心里的感觉。将意识集中在水声乍停的那一刻。

试一试水温，然后做适当的调整，好让水不至于太热，也不会太凉，达到一种让你有舒适感的温度。

慢慢地将你的手伸到水里，用一只手抓住盘子。注意这时候的感觉。再慢慢地把盘子拿到水面以上，仔细观察它。也许在盘子的底部会有很多晶莹闪亮的泡沫，注意这时候盘子反射出的光彩。你，全身心地观察这只盘子。

用你的另一只手拿起海绵。慢慢地让它在盘子的表面压几下，感受你手中黏糊糊感觉；然后再慢慢地压几下，注意此时你感受到的压力。

开始慢慢地刷盘子。感受你手腕处划圆圈的动作。要牢记，你只是在刷这只盘子，你没有其他的盘子要刷了！它是全世界唯一的一只。

这期间，会产生诸如“这简直太愚蠢了”，“或许我应该把它扔到其他的盘子堆里”的想法。这时候，你需要应用你坐禅时的技法：允许这种思想的存在；捕捉并释放它们；观察它们的上升和消散。之后，再将注意力集中到洗盘子上来。

认真地观察这只盘子，注意它的质地纹理。它是否像一只透明的贝壳？还是有些色泽晦暗？又或者它光亮地像是面镜子，令你可以从中看到自己的影子？

用海绵慢慢地擦拭盘子，直至干净为止，然后转向另一面，继续擦拭。注意你手上的动作，继续对水的观察和感觉；感受泡沫那种令人发痒的舒适感，以及手中海绵上泡沫黏糊糊的感觉。

待盘子干净后，慢慢地将其拿出水面。观看盘子

上那小溪一般流下的水柱。静听其拍打在水槽中时，那犹如毛毛雨一般的声音。

慢慢地，拿出早已准备好的干布。像之前那样，全神贯注地擦干盘子。同时，认真感受擦盘子的动作。静听其发出的声音。观察光影的表演。

当你做完这一切之后，慢慢地将你已经擦干净的盘子搁置起来。

感觉怎么样？不同的人们在描述家务冥想的时候，所说出的感受也是不同的。有人觉得自己豁然开朗；有人觉得自己获得了感官享受；还有人觉得自己经历了一场令人愉悦的旅程。所以说，如果动态模板能把洗盘子这样的家庭琐事都变得与众不同，那么让我们试想，若是在空闲时间里，它将会为我们带来怎样的惊喜呢？

流水行云

将动态模板形势下的冥想融入生活，可以让你的
人生发生前所未有的变化。下面我就为你举几个例子

来说明：

◎ 步行。自然状态下的步行是练习动态冥想的好时机。在空气清新的室外，一次警觉却丝毫没有压力的步行无疑是一种幸福的享受。比如你从停车场悠闲地走到办公室，这一路上便可以进行一次动态冥想，让自己全情投入地感受步行真正的感觉。记住，不要让自己像个机械的机器人在移动。步行冥想，自然是越缓慢越好。

◎ 超市中的冥想。推着购物车冥想。当你缓缓地推动着购物车前行的时候，你会感受到推车把手的震动，听到车轮在地毯上溜走的声音。如果你停在了面食区，你会闻到烘焙面包时发出的令人馋涎欲滴的香气。然后，拿起一个面包，感受面包皮那脆脆的感觉，享受食物给我们带来的神奇感受。

◎ 运动。不再空想自己要如何如何的运动。也不再像以往那样机械地去做攀登、跑步和骑自行车。现在，我们要把动态冥想融入日常运动当中。你一定要认真地去感受运动的过程：你的身体制造的热量，

还有汗水流在脸颊的感觉。

◎ 瑜伽。将所有意识集中在瑜伽动作当中。注意在姿势转换过程中你的意识变化。高度集中注意力，即便是微小的动作变化，也不要将其忽略。

这时，扬斯的《冥想》练习磁带会给你带来不少益处。

◎ 餐前准备。我们已经举例说过，如何把动态冥想融入洗餐盘中。现在，带着同样的心态来准备晚餐吧！现在，最大限度地投入精力，来准备一盘食物。以沙拉为例，我们不要马上把素食倒入沙拉碗里。一个个地将其排列，感受它们不同的触感——光滑的番茄还有带刺的黄瓜。然后专心地去剥一个洋葱，留心它是怎样让你泪流满面的。接着，你开始搅拌黄油，那阵阵香气开始弥漫，这时，你要将注意力集中到嗅觉上来。

◎ 进食。吃东西是不挑时间和地点的。比如在我们浏览报纸的时候，打电话的时候，看电视的时候，或者是为会议拟定流程的时候，我们都可以吃想吃的东西。而这个过程中，我们仍然可以进行一个完

美的动态冥想。

首先，关掉电视、收音机和电话。现在，好好地看一看你的食物吧。然后做一个深呼吸，将注意力集中在食物上面。它看上去很诱人吧！（如果不是，那么我觉得你便没有必要去吃它了。）倾身去闻一闻它的香气。这时出现的感觉和记忆是否会把你带到了其他空间呢？

当你用餐勺盛了一勺食物后，请感受它给你的手带来的重量的压力。慢慢地将这一勺食物送到嘴边。当它进入口中之后，请闭上双眼，然后将意识集中到食物的味道上来。它是一种口味，还是多种口味呢？如果是多种，那么会不会在一个突出的味道渐渐变淡之后，另一种味道又变得明显起来呢？

在你每吃完或喝完一口食物或饮料后，都要放下勺子或杯子。注意，这个过程一定要慢，慢慢地咀嚼，慢慢地喝，慢慢地拿起，慢慢地放下。绝对不要把动作做得太快。

你已经了解了如何将动态冥想融入生活中的事件当中。那么你还在等什么呢？赶快行动起来吧。记

住，你可以用冥想做任何事。

另外，动态冥想不是要求你，像在蜂蜜里游泳那样，用慢动作做事。它只是要你按照事务所需的步骤做事而已。它也不是要你以一种会引起不必要联想的方式去过于谨慎地做事，那样会陷入一种分身乏术的困境中。

尽可能多地使用冥想，最好从现在开始，那么，接下来你准备做什么呢？洗车？开会？训练足球队还是做投票记录？所有的计划都很棒！将它们套用到动态冥想模板当中，你会更加享受你的工作，因为那时你已经完全地进入到工作的状态当中。

仁爱：更为深远的冥想

早在第7周的冥想练习中我就对你承诺过，我会在这里详细地谈论爱及众生，也就是仁爱冥想。看，我没有忘记吧！

在日常的冥想当中，仁爱冥想可能会因为某种事物引起你的共鸣，这是很正常的事情。下面我就为你

提供几点建议，方便你同时练习意识冥想和仁爱冥想。

- 最后练习仁爱冥想。
- 每转换一种冥想技法，就暂停一到两分钟。
- 务必确定自己在练习仁爱冥想的时候是身心愉快的。必要的话，可以转换冥想方式。
- 要让自己深切的感受、理解冥想口诀。因为仁爱冥想并不是智力练习。所以，当你重复口诀的时候，就应该让这些语句深深地刻在脑子里，烙在心头上。
- 在练习仁爱冥想的时候，不需要设置时间。只要尽量地放松自己，顺其自然地进行冥想，直至它自动结束。

爱及他人

仁爱冥想与慈善类似，它们都是始于身边的人。一旦你想让自己更加富有爱心，那么很自然地你便会想善待这世界上的其他人。

下面是一种最经典的冥想技法：

选择 4 名你希望施予仁爱的人（这些人必须是在世的人）。

◎ 你自己。

◎ 一位良师益友。他可能是你身边很多人中的一个，可能是教士，也可能是一名汽车修理工。但不管怎样，你了解这个人，并且他对你的生活有着至关重要的影响。

◎ 一个亲密无间的朋友。

◎ 一个不相熟的人。他可以是你新结识的人，甚至可以是今天下午在书店里偶然遇见的一个人。

◎ 一个很难相处的人。好吧，说得直白一些，这个人是你生命中最最厌恶的一个人，他让你发疯，让你不知所措。通常这样一个人可能会是你的家人、老板或者是房东。假设一下，没了这样的人，你可能都会适应不了过于平静的生活！其实，事情并没有这么糟糕。

包括你自己的这4个人，便是你施予仁爱的4个人。你将用同样的口诀方式，轮流把爱心赠予他们。

记住，口诀绝不是源于大脑，而是发于内心。放松自己，要让它们在最温柔也是最坚强的地方产生共鸣。

仁爱冥想指导

首先，将仁爱施予自己：

愿我脱离险境。

愿我健康长寿。

愿我幸福一生。

愿我获得解脱。

接着，想象自己面对着良师益友——他对你的生活有着重要影响，然后说：

愿你脱离险境。

愿你健康长寿。

愿你幸福一生。

愿你获得解脱。

然后，想象出你最好的朋友：

愿你脱离险境。

愿你健康长寿。

愿你幸福一生。

愿你获得解脱。

接着，将仁爱施予陌生人。想象着她或他的样子，重复：

愿你脱离险境。

愿你健康长寿。

愿你幸福一生。

愿你获得解脱。

接下来，将仁爱施予那个你不喜欢的人：

愿你脱离险境。

愿你健康长寿。

愿你幸福一生。

愿你获得解脱。

最后，将仁爱施予所有人：

愿大家脱离险境。

愿大家健康长寿。

愿大家幸福一生。

愿大家获得解脱。

上述的说明可能复杂得让你有些疑惑：难道这世上的所有人和事物都需要我来关心吗？请相信我，仁爱冥想实际操作起来远比描述的简单。

总的来说，你要做的就是对不同的人重复这些口诀。如果因为某些原因，你弄乱了顺序，忘记了口诀或是迷失了、烦躁了，那么马上停下来。做一个深呼

吸好让自己放松下来，让自己获得更多的仁爱之心。当你准备好一切之后，再次开始你的仁爱冥想。

你一定会惊讶于自己竟会在如此短的时间里适应仁爱冥想。它像其他所有冥想一样，不仅看上去不错，而且对你来说，它也非常具有实际用处。

还有最重要的一点，那就是你最要善待的人就是自己。就像我说过的，仁爱冥想就像做慈善一样，要从身边做起，而你，很自然就是离你最近的那一个。

问与答：仁爱冥想

问：我是否可以改变施予仁爱的人？

如果你的问题是关于你是否可以对不同的人施予爱心，那么答案是肯定的。只要你不在同一次仁爱冥想中变换人物就好。

另一方面，如果你是问那些人是否会因为你施予了仁爱，便有所改变的话，我只能说，这就得看那个接受你关爱的人了。当然，另一些神奇的事情也会在你给别人献出爱心的时候发生：那就是，不论这个人是否有所改变，不过你对他的态度倒可能会有所改

变。你看他的角度不同，他在你心中的形象也会有所不同。这样看来，你的问题的答案便也是肯定的。

拿我个人来说，在仁爱冥想当中，我曾经把我妈妈归为难对付的人（相当难对付）。经历了几周冥想，在我对她施予仁爱 and 宽容以后，突然有一天，我竟然发现，她已经成为我的良师益友中的一位了。

那天之后，我都会以一种充满爱意的方式来看待我的妈妈。接着，我对待她的方式也改变很多，慢慢地，我们的关系越来越好。你猜接下来会发生什么事情？是的，我妈妈也改变了。所以我说，仁爱冥想是非常具有实际用处的。

问：为什么我要将仁爱施予那些我不喜欢甚至讨厌的人？

这大概是仁爱冥想里最常见的问题了。毕竟，世界上的人那么多，干嘛非得将美好的愿望送给那些令你痛苦的人呢？我给出的答案是：这样仁爱地对待那些可怜虫，目的也是让你自己获得更多的惊喜。

试想：当别人怠慢或者得罪了你，而你也不愿意原谅他们的过失的时候，你本身会是什么心情？不会太好，是不是？事实就是这样，生气、愤恨和敌意往

往会导致思想上的痛苦和压力。

也就是说，当“愤恨”发现你正在因“讨厌的人”而生气的時候，它便会变得强烈，而你也要付出痛苦的代价。不管你相信与否，总之，这是极其得不偿失的事情。

你问这是为什么？很简单，因为你受到的是双重伤害。第一次来自别人，第二次来自你自己。很讽刺不是吗？所以说，如果你不能将“愤恨”放下，那么在这件事上，即便你是有理的一方，最终也会得到最坏的结果。

在我看来，最好的处事方式就是“开明的自利”。也就是说，你要自己平息自己的痛苦。首先，施仁爱给自己；然后，将仁爱和宽容传递给那些你觉得难对付的人。要知道，你这样做不是为了他们，而是为了你自己。

敞开心胸地去接受这些改变。总有一天你会发现，你再次将爱心献给那些难对付的人，不过这次不是为了自己，而是为了他们。所以，这也正是你要将那些人当成是世界赠予你的礼物的原因：正因为他们的存在，你才能越来越靠近你自己的内心，体会真正

的幸福。

问：我可以创建自己的仁爱口诀吗？

仁爱冥想当中所用到的口诀是发自内心的，所以它不该是你大脑中存留的那一个。也就是说，你所说的就是你该说的。

不过，我并不建议你将此时的口诀做任何改动，至少在你练习仁爱冥想的最初的一两个星期里，不要改变口诀。

“8分钟幸福疗法”当中的仁爱口诀是久经考验的：它是千百万人经过几千年的传承留下来的。所以，你没有必要去包揽那么多种，至少现在还不需要。

当你已经练习了仁爱冥想两个月，并且非常享受这种冥想，这时候，你便可以使用其他冥想口诀了。而我在这里仍会一如既往地为你提供一些建议：

不要在一次冥想中使用四个以上的冥想口诀。否则你会因为疲于记忆，而无法及时将它们传送。而且很多人都说：使用三到四个冥想口诀效果是最明显的。所以，请坚持这项原则。

一旦你创建了新的口诀顺序，便不要随意改动，直至它变成了一种自动的行为，坚持使用一个月。在

经历了不断的调整之后，你会发现，“完美”的仁爱口诀是不存在的。

冥想口诀应该是简单且易于记忆的。要避免使用复杂、绕口的词语和句子。

不要把仁爱口诀的使用当成是医疗的替代过程，也不要认为它可以预防疾病。如果一个口诀以这样的形式出现：愿我远离牙病的折磨。那么它就脱离了冥想的精神实质。这就是为什么我希望你继续使用原有的冥想口诀的原因。

不要有不现实的期待。你不能指望冥想会送给你一辆路虎览胜，或是送你进入精英会去工作，毕竟它不是许愿池。事实上，它比许愿池好得多。因为许愿池是会干涸的，而仁爱却可以永远存留于世。

用“愿我……”作为口诀的开端。有人会认为“我是……”比“愿我……”更合适。然而仁爱冥想不是“美梦成真国”，它没办法让你想什么有什么。它的存在，只是让你将仁爱施予自己和他人。是大家一种对平安、健康等一系列美好事物的期待。所以，还是用“愿我……”更好一些。

附录一

经验之谈

今天早上，我在亚马逊网上输入了“冥想”两个字，结果我搜索到了 9,934 本书。然而，我在谷歌上竟然搜索到了 4,760,000 本书。

你对此的第一反应大概就是：“哇，那我选择了‘8 分钟幸福疗法’一定是个明智之举吧？”当然，这的确是个不错的选择，不过在某种程度上，这也是一个收效递减的过程。因为在你冥想的最初阶段，你便把亚马逊网上那将近一万本优秀的冥想书籍给拒绝掉了。

那么，在成千上万的书籍、磁带和网站当中，我们该如何选择一些适合自己的呢？首先，我要说一个好消息，那就是选择“8 分钟幸福疗法”是绝对的明智之举。如果你在过去的 8 周里多少有所收获，那么你应该相信我，我做的推荐都是以你的利益为出发点的，而且它们都与“8 分钟幸福疗法”中的冥想哲

学相一致：与宗教无关；无晦涩术语；更不会拿你的精神健康当儿戏。

也许你并没有意识到这一点，不过这的确确实是冥想练习当中的重要时刻。你乐于加深这项练习，而我也愿意将你引导到这个方向上来。

我尽可能地让我的新书与时俱进，我的目的就是，让读者在阅读之后可以释放内心的压力。在过去的 15 年当中，我阅读了大量的书籍，访问了无数网站。所以，请相信，我为你推荐的东西绝对是精粹。

除了书籍和磁带之外，这一部分还包括对冥想场所和坐禅分类的介绍和建议。它们将对加深冥想练习有很大帮助。

下面我为您提供的冥想材料列表，恰是我们现在所需要的。不要因这列表过于简单而惊讶。它可能很不起眼，但是请相信我，它是非常有用的。

顺便说一下，我从没有要求你拒绝对其他书籍、杂志、磁带的探索；也不会要求你不去请教其他老师或拒绝加入其他冥想团队。恰恰相反，我非常支持你这样做。如果你发现了一些好方法，并且你也愿意与

他人分享，那么就登陆 8minutes.org 联系我吧！如果我觉得可以，那么我会将其推荐给其他的人，让更多的人分享你的成果。

推荐书籍

《探索之光》(《The Light of Discovery》)，作者：
托尼·派克

虽然这本书只有 123 页，但是却充满了托尼的智慧，它可以满足任何阶段冥想者的需求。作者是纽约州罗切斯特市天泉中心的领导者。这本书便是对她与这里的学生的问答对话的编辑整理。这些内容都已被出版在天泉中心的实事通讯上。

托尼的教学非常实际透彻。它包括对思想的讨论，意识的分析，以及其他一些我也曾在“8 分钟幸福疗法”的问答部分中讨论过的东西。所以说，这薄薄的一本书却可以为你的冥想带来巨大的帮助。

《禅者的初心》(《Zen Mind, Beginner's Mind》)，作者：
铃木俊隆

此书是西方禅者人手一本的禅宗入门书。铃木

俊隆将“禅”带入了美国，并使之在美国本土大放异彩。他本人更是受到冥想者和冥想团体的喜爱和尊重。他的名言是“在初学者的眼中，这世界是有无限的潜能的；但是，随着冥想的深入，他们眼中的‘无限’反倒变得‘有限’了”。这本意义深厚的书深入地扩展了我在“8分钟幸福疗法”当中讨论过的问题。

《当下涅槃》(《365 Nirwana Here and Now》)，作者：乔希·巴伦

本书在人们想象的“空间”感受方面作出了巨大贡献。乔希的书全面地总结了从古代禅贤到当代诗人的哲学智慧，囊括了不同区域的文化和传统，为当下时刻大唱颂歌。书中的故事、对话、歌曲和诗歌对你的日常冥想都极为有益。它之于你的思想，就如同每日一粒的维生素之于你的身体一样。《当下涅槃》中还包含了乔希的个人对话。所以，不论你是谁，这本书对于你来说，都是值得一看的床头读物。

《绝对清醒》(《Wide Awake》)，作者戴安娜·温斯顿(近地点出版社)。尽管这本书的副标题是“对少年佛教徒的指导”，不过事实上，无论你年纪多大，

无论你有怎样的宗教信仰，这本书对你来说都是有益无害的。戴安娜曾说过：“无论佛教徒与否，很多人都发现佛家内观是非常容易融入生活的。”而《绝对清醒》亦是一本充满趣味的冥想指导书籍。它可以令你头脑清醒，让冥想进入“禅大观”的境界。

《不要绑架自己：相信你内在的声音》（《Faith: Trusting Your Own Deepest Experience》），作者：雪伦·萨尔斯堡

作者不仅是南传佛教和内观静坐冥想的著名导师，而且还是很多优秀书籍的作者。这是一本见解独到、不可多得的好书。本书由作者个人的信念之旅告诉读者，不管在生活中遭遇到什么横逆，信念让我们有勇气再次去尝试、去相信，信念可以让我们不致迷失在听天由命或绝望的情绪中，而能用正面积极的方式看待眼前这一切等。它会让你因自己是一名冥想者而庆幸不已。

《最佳冥想指南》（《The Best Guide to Meditation》），作者：维克多·戴维奇

这本 30 多页的书是在下早期的作品。里面的内容尽是你所关心、好奇的东西。如果你对冥想的六十四技法感兴趣，或是好奇冥想与佛教以及其他宗教传统的关系，那么这本书会为你详细地解答疑问。另外，本书还将动态冥想、坐禅姿势以及如何解决冥想中的痛苦进行了详细彻底的分类解说。

音像制品

在过去的十年当中，磁带在冥想的教学和练习方面起着巨大的作用。没有什么可以替代它，除此之外还有什么能把冥想者与冥想老师这样紧密地联系在一起呢？音像制品的作用仅次于老师，而且使用起来极其便利。

这是另外一种聆听冥想老师教诲的渠道，它同样会传达一些难以言表的東西。我认为，多听一些好的冥想老师的课程，你便可以对这个世界进行更深层的观察。

你是否曾经为了追随一位冥想大师，而参加他的每一次讲座。这可能意味着，你要奔波于各个城市之间，这是极为浪费时间和金钱的。如今，只要你点击

鼠标，你便可以收听观看上百个冥想讲座和教材。所以，我强烈要求你好好地利用这些音像制品。

当有人向我打听冥想音像制品的时候，我通常会推荐三个网站。它们都是管理非常完善，内容十分丰富的。如果你有什么疑问，可以从中寻找答案。

真实之声，www.soundstrue.com, 800-333-9185。

真实之声涉及精神建设方面，包括心理建设、健康保养以及自我完善等五百多个主题。当然，其中更少不了冥想。同时，网站还收集了一些冥想书籍的有声版本。所以在你订购这些书之前，你可以先在网上感受一下。推荐主题：《心中的冥想》，作者杰克·康菲尔德；《当生命陷落时》，作者佩玛·丘卓；《自然冥想》（视频），作者苏利耶·达斯；《圣贤之路》，作者西尔维娅·布爾斯坦；《自我接纳》，作者塔拉·布拉齐。

佛法有声图书，www.dharmaseed.org, 800-969-7333。

佛法有声图书网已经发行了很多知名的西方冥想大师的现场录音制品。包括 IMS 创办人莎伦·塞尔斯堡和约瑟夫·格尔斯坦，这些录音通常都是毫无剪辑修饰的现场录音，不过你会发现，他们的音质从头到尾都是非常优良的。所有的教材都被合理地定价，之

中还有一些是免费赠送的。

以上的两个网站录音区中的推荐冠军同是莎伦·塞尔斯堡和约瑟夫·格尔斯坦的《内观禅：完全函授课程》。如果你有深入练习冥想的想法，那么我也强烈推荐这个讲座录音。

佛法有声图书中的其他主题：《走进冥想》，作者克里斯蒂娜·菲尔德曼；《仁慈：爱自己》，作者莎伦·塞尔斯堡；《正念四要素》（视频），作者卡罗尔·威尔逊；《内观讲座视频》。

佛法有声图书网还链接了达摩溪网 www.dharmastream.org。在这里，你可以获得三十多个免费的冥想录音。它们都是来自于撼灵冥想中心和 IMS 冥想中心的老师们的授课内容。这是一种让你可以获得个人想法的绝佳的途径，同时它还会为你介绍一些老师，说不定哪一天，你就会因此想去听一听他们的现场讲座呢！

杨新增个人网站，www.shinzen.org。杨新增是一位曾经在亚洲很多寺庙中冥想过的美国人。在过去的三十年中，他在美国和加拿大倡导人们加入静修。

我已经说过，杨新增是对我影响最大的一位老

师。在这里我很高兴为你介绍接受他那既有力度又适合当代人的冥想方式的途径。

杨新增的讲座录音和冥想指导是具有实际意义的，并且是不断创新的。他的网站中有一百多种经典的讲座和冥想指导。其中录音包括内观禅（也就是你在“8分钟幸福疗法”中所接触到的。）、基督和犹太禅，以及科学的静修法等。

推荐主题：《守则》；《冥想初级指导》；《千年集Ⅲ：冥想指导》；《困境中的喘息》；《冥想人生》；《冥想地带》；《杨新增20分钟放松法》。

尾 声

我想，如今我要说的就是我已经说过8次的话，当然，它多少还是有些改动的：

你做得很好！现在就请你带着冥想进入到你人生的下一页吧！

愿这本书能为你以及你身边的人带来益处。
我真诚地祝你幸福！

——维克多·戴维奇

附录二

说些感激的话

我不知道那些奥斯卡获奖者是如何在 60 秒钟内去感谢所有人的。我更不知道我该从何说起。不过这阻止不了我对大家的感激之情。

首先，我要对我的良师亦是我最亲密的朋友乔希·巴伦致以我最真诚的谢意。他不仅在本书的写作和出版方面给了我不少帮助，而且还建议、安排了《时代杂志》对我进行访问。我在纽约期间，他还将私人住所无偿地提供给我。我对此更是不尽感激。

我要感谢劳恩斯坦·约斯特代理处的伙伴们。感谢艾琳·科普，毕竟她很少会主动答应要买某人的书。我非常感激她对我的信任和看重。还有商务专家诺曼·库尔兹，是他帮助我通过现状核实。我还要感谢马蒂·维斯伯格阁下，他绝对是一位难得的朋友和顾问。

在出版社的范围之内，今年的诺贝尔和平奖要颁

给我最喜欢的编辑——克里斯特尔·温克勒：她就像是大家的向导、守护者和知己。她真是个聪明的小可爱。而在工作当中，她有着冷静和沉着的个性。

我要感谢出版商约翰·达夫，感谢他的目光独到，感谢他对本书的大力支持。此外我还要感谢出版社的其他工作人员，没有你们辛勤工作，就没有如今这本“8分钟幸福疗法”。还要特别感谢北京紫图图书有限公司对我的帮助，为了让本书与中国读者见面，紫图公司相关编辑做了大量细致的工作，最终呈现在大家面前的这本书我很满意，非常感谢。

我最尊敬的杨新增老师，我最最亲密的朋友，我对你的感谢不仅源自长久以来你在冥想方面对我的帮助。没有你的提议，我就不可能开始最初的写作。我已经认识杨新增 20 年了，他那种不屈不挠的精神给了我无限的鼓舞与震撼。

我还要感谢我的良师益友莎伦·萨尔斯堡和凯瑟琳·英格拉姆，是他们为大家构建了真善美的圣地。

我更加要感谢我最亲爱的朋友——安·巴克。是她的忠实、大度和鼓励支持我一路走来。安简直就是

真情与善良的化身。

通过沟通和学习，我在其他老师身上也学到了不少东西。这让我的冥想和写作都获得了巨大的进步。所以我要感谢这些良师：铃木俊隆禅师，前角博雄禅师，伯尼·格拉斯曼，沃尔夫冈·科普，托马斯·莫顿，艾伦·瓦特，史蒂夫·哈根，杰克·康菲尔德，托尼·派克，佩玛·丘卓，琼·托利弗逊，克里斯蒂娜·菲尔德曼，约瑟夫·格尔斯坦，以及西尔维娅·布尔斯坦。

衷心地感谢我亲密的室友，约翰·牛顿教士。无论如何，他始终相信我有能力来写这本书。他将草稿看了很多遍，直到他说“可以了，你写得很不错”。这简直是金玉良言。说到手稿的参审，没有人能比瑞德·莫兰做得更好。我感谢这位好莱坞最棒的作家——我的知己和拉拉队长。

我还要感谢那些我个人的行销顾问：海伦·波姆，苏珊·安德森，凯西·莫兰，我的侄女阿兰·戴维奇和迈克·艾迪。以及斯蒂夫·罗耶斯，谢谢他为我提供的意见反馈。

最后，我要感谢我忠实可靠的哥哥米切尔。我将永远爱你。记得你总是会在我生日的时候为我唱歌，那就像是我人生的一个控制信号，告诉我“你长大了，是时候做什么事了”。衷心地感谢你为我做的这一切！

附录三

作者介绍



维克多·戴维奇拥有 20 多年的冥想经验。他曾跟随多位美国冥想大师学习冥想。目前居住在南加利福尼亚，并且每天坚持进行冥想练习。

《8 分钟幸福疗法》是他的第一部书，此书刚一问世便受到广大读者的欢迎，之后，它更是被翻译成了多种语言读物，为全世界的冥想者带来福音。

在商业当中，维克多·戴维奇为两家 500 强企业和派拉蒙影业公司做商务代理。同时他还是一名制作人、编剧、小说家和散文家，并参与创作了一系列优秀的电影和电视剧。