

Everyday Meditation

「美」托宾·布莱克◎著 陈芳芳◎译

只要会呼吸， 就能做冥想



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

第一部分 了解冥想

为什么你体会不到冥想的精妙

100天冥想

第二部分 发展自己的技能

第一天～第十天：每日冥想练习

第一天

第二天

第三天

第四天

第五天

第六天

第七天

第八天

第九天

第十天

第十一天～第二十天：打败“黑暗之狼”

黑暗之狼的三个故事

第十一天

第十二天

第十三天

第十四天

第十五天

第十六天

第十七天

第十八天

第十九天

第二十天

第二十一天～第三十天：宁静的开发

[第二十一天](#)

[第二十二天](#)

[第二十三天](#)

[第二十四天](#)

[第二十五天](#)

[第二十六天](#)

[第二十七天](#)

[第二十八天](#)

[第二十九天](#)

[第三十天](#)

[第三部分 重新设计你“思想的瀑布”](#)

[简介](#)

[第三十一天～第四十天：通往神秘时刻的道路](#)

[第三十一天](#)

[第三十二天](#)

[第三十三天](#)

[第三十四天](#)

[第三十五天](#)

[第三十六天](#)

[第三十七天](#)

[第三十八天](#)

[第三十九天](#)

[第四十天](#)

[第四十一天～第五十天：情感平衡的关键](#)

[第四十一天](#)

[第四十二天](#)

[第四十三天](#)

[第四十四天](#)

[第四十五天](#)

[第四十六天](#)

[第四十七天](#)

[第四十八天](#)

[第四十九天](#)

[第五十天](#)

[第五十一天～第六十天：相互作用律法](#)

[第五十一天](#)

[第五十二天](#)

[第五十三天](#)

[第五十四天](#)

[第五十五天](#)

[第五十六天](#)

[第五十七天](#)

[第五十八天](#)

[第五十九天](#)

[第六十天](#)

[第六十一天～第七十天：宽恕的真正理由](#)

[第六十一天](#)

[第六十二天](#)

[第六十三天](#)

[第六十四天](#)

[第六十五天](#)

[第六十六天](#)

[第六十七天](#)

[第六十八天](#)

[第六十九天](#)

[第七十天](#)

[第七十一天～第八十天：健康与康复](#)

[第七十一天](#)

[第七十二天](#)

[第七十三天](#)

[第七十四天](#)

[第七十五天](#)

[第七十六天](#)

[第七十七天](#)

[第七十八天](#)

[第七十九天](#)

[第八十天](#)

[第八十一天～第九十天：人际关系的康复及性行为](#)

[额外练习](#)

[第八十一天](#)

[第八十二天](#)

[第八十三天](#)

[第八十四天](#)

[第八十五天](#)

[第八十六天](#)

[第八十七天](#)

[第八十八天](#)

[第八十九天](#)

[第九十天](#)

[第九十一天～第一百天：形成每日练习的习惯](#)

[为冥想练习提供能量](#)

[第九十一天](#)

[第九十二天](#)

[第九十三天](#)

[第九十四天](#)

[第九十五天](#)

[第九十六天](#)

[第九十七天](#)

[第九十八天](#)

第九十九天

第一百天

结语：和你内心的老师在一起

“六要点”之路

关于作者

图书在版编目（CIP）数据

只要会呼吸，就能做冥想 / (美) 布莱克著；陈芳

芳译. -- 北京：中国广播电视出版社，2012.8

书名原文：Everyday Meditation

ISBN 978-7-5043-6677-1

I. ①只 … II. ①布 … ②陈 … III. ①情绪—自我控

制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第154138号

北京市版权局著作权合同登记号 图字：01-2012-4670号

Everyday Meditation by Tobin Blake

Copyright © 2012 by Tobin Blake

First published in the United States of America by New World Library

All rights reserved.

Arranged through CA-LINK International LLC

只要会呼吸，就能做冥想

(美) 托宾·布莱克 著 陈芳芳 译

责任编辑 刘媛

封面设计 水玉银文化

出版发行 中国广播电视出版社

电 话 010-86093580 010-86093583

社 址 北京市西城区真武庙二条9号

邮政编码 100045

网 址 www.cntp.com.cn

电子邮箱 cntp8@sina.com

经 销 全国各地新华书店

印 刷 北京画中画印刷有限公司

开 本 710毫米×1000毫米 1/16

字 数 220（千）字

印 张 16

版 次 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5043-6677-1

定 价 36.00元

（版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换）

这本书就像一块跳板，能够让人很简单地达到内心的沉静状态。

——杰拉尔德·G·詹波斯基, 硕士,《爱让恐惧随风而逝》一书的作者

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

——休·裴雷德,《如何生存并快乐生活》一书的作者

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

— 帕特丽夏·莫纳亨，《冥想—完全的向导》一书的作者之一

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

— 韦恩·蒂斯代尔，《神秘的心灵》一书的作者

第一部分 了解冥想

为什么你体会不到冥想的精妙

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

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

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

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

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

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

虽然我致力于冥想研究长达20年之久，到现在我却依然不知道冥想的领域到底有多大。逐渐地，我开始相信与灵魂保持一致就是听从越来越强烈的创造冲动，让它得到释放，并且放弃自我。至于这种强烈的冲动带来的感觉是什么，如果主流大众对于冥想带来的强烈的快乐感表示怀疑，那就推开大门，一看究竟吧。毫无疑问，这种实践已经被证实对健康的保持和疾病的康复很有效果，幸福感和平静感能够很自然地促进免疫系统发挥作用。

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

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

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

1. 每日练习 这一点似乎是显而易见的，但是如果你知道有很多人以为只要看看书、了解一下什么是冥想，而不需要实际去做的话，你可能会感到惊讶了。请记住我的话——你不可以这么想！你必须去做、去冥想，逐渐地你就会从中获益。冥想给你带来的益处真的是让人难以置信的。实际上，冥想是你能够做的、对身心健康来说最好的事情之一，就和戒烟一样。它的窍门在于：就像锻炼身体一样，你必须去做。这本书包含了100天的冥想实践，能够积极地帮你迈出这一步。你可以把这100天看作是一次自我发现的旅行，它不仅可以帮助你进行冥想，同时也可以帮助你将这些年来积累的一点一滴的伤痛和恐惧连根拔除，将一切

病痛治愈。按照书中写的去实践，你会感受到无比的平静。就算只是实践几次，也会增加你进行冥想的力量。

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

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

当你第一次开始进行冥想的时候，你会感觉思维加速了一样，然而实际并非如此，你只是更为关注思维持续不断的活动了而已。不断有人要给思维活动强加一种规范，但是几乎没有什么成功的先例——你根本无法让这种由思考内容形成的瀑布停下来。但是，你可以改变“瀑布”的内容。多数人的思考内容基本上都是一些消极的东西——未经治愈的罪恶感、恐惧感和愤怒感酿成的结果。这样的情感与平静的心态本身就是对立的，而平静本身就是冥想的一种状态。因此，消极的思想使冥想变得十分困难。如果你想要进一步深化冥想，那就改变思维深处的一些想法，更好地表现出积极的情绪，这一点很重要。本书中所介绍的冥想练习就是为了帮助你开启这种改变的过程。

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

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

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

近期还有些突破性研究也挖掘出了定期冥想的一些生物学效应。马萨诸塞州综合医院从事身心医学研究的班森·亨利研究所的研究人员与贝丝·以色列·迪肯尼斯医疗中心的基因学中心合作，发现冥想本身能够直接到达生物体进行规划设计的根部——基因。他们研究了进行冥想的被试者与从不进行冥想的被试者之间2200多个基因的显著区别，其中包含那些与发炎、自由基处理以及细胞死亡有关的基因——这三种基因堪称“杀手基因”，它们就像时间老人的左右手，控制着人们的衰老和疾病。该中心的负责人赫伯特·班森这样描述了他们的研究：

现在我们已经发现了思维活动变化是如何改变最基本的基因指令的实施了。

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

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

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

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

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

完全没有什么副作用。

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

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

停下来，想想这一点吧。冥想可以将你和万物之源的能量有意识地再次相连——我们与能量来源的联系从来就没有断开过，如果没有这种联系我们根本无法生存。然而，多数人完全没有意识到这种联系的存在。冥想可以净化并优化这种联系，这就是它拥有巨大康复功效的原因所在。通过这种古老而历史悠久的练习，你会逐步地尝试与万物之源的能量相联系，并且你能够切实意识到这一点，不管是物质上还是非物质上的星系及行星、照亮我们夜空的繁星，数十亿居住在这个星球上的人、动物以及其他，构成我们身体的每个细胞……单从人类的观点出发，你远远不能理解创造的重要性，但是当你将自己与能量之源相联系时，那种给予生命的力量会流经你的全身，从各个层面为你创伤，让你有一种获得新生、拥有崭新目标的感觉。这种能量已经是你身体的一部分了，你所要做的就是学会去掉内在的阻力，真正意识到能量的存在。

100天冥想

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

当谈到我们身外的世界时，这个类比基本上也适用。当你抬头看外面的世界时，就是在转身，把脸从生命之源那里转开了。生命不会从外缘向中心展示，而只会从中心向外缘展示。因此，如果你一味地关注外在，就是将自己置于这样的位置——你所感知的一切都深深地被你自己的思想状态所影响，而真实的世界却被遮盖了。

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

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

我认为，构成生命的大多数内容，比如想法、个性特征、思想等，其实并非真正的生命，只不过是我们在核心自我——那个只有婴儿才听从的、赤裸裸的、最为本质的生命之源——身上的东西，其他一切都是另外的自我，也就是所谓的“虚假的自我”，它与我们的肉体以及外在的世界保持一致。构成你的远非这个自我。

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

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

如何进行冥想

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

一开始，你可能会把冥想当作找到核心自我的一种方式；你也可能没想太多，只是出于缓解压力、改善健康状况或其他一些原因才对冥想感兴趣。不管基于哪种情况，你都会发现，冥想实践需要你和自己的思想作斗争，而实际上这也是大多数冥想技巧最需要关注的地方。很多冥想练习都告诉你要将注意力集中在一个简单的句子、一个字或者是一个意象上，总之是一个简单的“思想”，然后将其他一切都排除在脑海之外。这么做的目的就是要让你的思想集中于某一个事物或者某一个行为上，同时尽力避免干扰性的思维模式，防止注意力被困之后从冥想中慢慢偏离出去。只有这么做，冥想者才能更好地感受存在于思想之间、“瀑布”之外的平和安静，并与内在空间进行联系。

有很多技巧能够帮助你到达这种境界，比如打坐。这是禅学的一种练习方式，它要求你注意自己的某种感觉，比如气体进入你的体内，又从你的体内出去。打坐练习可以和某种专门的注意力练习结合在一起，比如：当你吸进空气的同时轻轻数“1”（在心里默数就可以了）；呼出空气时默默数“2”；然后吸入，数“3”；呼出，数“4”……如此这般进行下去。这种练习的目的就是让你通过数自己的呼吸，控制思想不从练习中溜走。只要你发现自己停止了数数，开始想别的，那就说明你轻轻地、但是非常确定地转移了思维方向，你要重新数数，从“1”开始。

这种形式的打坐和另一种非常受欢迎的冥想形式很接近——念经，只不过，念经不是数自己的呼吸，而是以某个字、某种声音，或者是某个小短句作为注意力的集中点，在冥想过程中，你可以将它大声念出，也可以在心中默念，这么做同样是为了将注意力集中在你念的经上，而非其他的想法上。念经的频率可以与你的呼吸频率合拍，就像在打坐中数数一样，也可以不与呼吸合拍。

这种方法对于机械化思维模式的人来说可能是不错的选择，但是对于有着强大想象力的人来说，就没有那么好了。对于后者来说，有指导的冥想或者视觉化的练习往往更合适一些。典型的视觉化练习是将注意力集中在一个预先准备好的意象上，比如：想象自己正在海滩上冥想，试着感觉自己和大海融为一体，你也可以在心里塑造出神的意象，或者想象烛光、卵石、寺庙、花朵或者无形的光。此外，还有一些其他形式的冥想练习，其目的也是要你集中注意力于某种可视的东西，让其他的想法从大脑中经过，不打断你的注意力。

查克拉冥想是将注意力集中在能量涡流中——通常认为，这种涡流是连接微妙的精神与粗野的肉体间的桥梁。查克拉冥想练习中有一种叫做“第三只眼冥想”，如果不亲自尝试，你会觉得理解起来非常困难，因为对这种练习的指导往往说得比较模糊，比如“将你的注意力集中在双眉之间”。

你或许已经看到了，多数冥想技巧都有一个共同的特点，那就是冥想者要集中注意力于一个词、一个句子、一个意象或者一种行为（比如数自己的呼吸次数或者是注意某种感觉）上，同时将其他一切想法排除在外。所有技巧在一定程度上都有效果，因为注意力转向内在在世界实际上是非常自然的，你只要简单地尝试一下，或多或少都会有所成功。然而，技巧本身都是有局限性的，因为技巧只是让人将注意力集中于行为的形式上，对于那些阻止人们获得最大益处的精神障碍，它却无计可施。你给学生一句经文，让他们反复吟诵，并告诉他们要将注意力集中在经文上，这难免让人觉得异常困难，只会给他们增加挫败感。如果没有任何其他的精神训练相佐，结果就更是如此。

在这本书中，我给精神训练下了个定义——它是一种教义，用来帮助学生释放恐惧，让他们的思想达到一种平和的状态，而这正是深度冥想的关键点。你将会发现，本书中一百天的每日冥想不只是教会学习者冥想的技巧，更关注于帮助读者重新进行精神与思想的训练——用我喜欢的话说，就是“重新设计你的瀑布”。

要冥想多久

好心的冥想指导者通常都会犯一个严重的错误：建议学生花过多的时间进行冥想。这个错误已经存在很久了，它反映了典型的美国式认知错误——越大越好，越多越有价值，超额就是成功。太长时间的冥想对于多数的初学者来说只会增加疲惫感，结果反而增加了他们冥想的阻力。其实冥想根本就不需要太多时间。任何人都可以闭上眼睛，花一个小时或者更长的时间进行思考，但这并不是冥想；相反，哪怕只是一瞬间的集中注意力，就足以让你与内心深处的自我相连。你离你的核心自我并不遥远，它是你的一部分——实际上，它才是你的真实存在，其他一切都只是临时的，就像天空中漂浮的云朵。

说来说去，每次需要冥想多久你才能和你的核心自我相连呢？答案是：不必太久，冥想真正需要的是纯粹的渴望与免于争斗的自由。这个问题我们稍后会讨论，

在进行冥想的过程中，你要铭记一点：冥想的质量远比冥想的时间和数量要重要得多。如果你想花更多的时间来做冥想练习，我不建议你一次持续过长时间，而是可以增加每一天的冥想次数。如果你计划每日冥想三十分钟，我觉得你不必一次三十分钟，而是分成三次十分钟——早晨一次、下午一次、傍晚一次，或者两次十五分钟。当然了，对于那些经验丰富的、坐多久都没问题的人来说，一次三十分钟也是可以的，甚至一次六十分钟也是合适的。但是，对于刚开始进行冥想练习的学生来说，一次五分钟至二十分钟就已经足够了。

如何选择坐姿

在决定冥想坐姿的时候，你的脑海里要有两个词：舒适、骄傲。虽然冥想有很多种特殊的坐姿，比如著名的莲花坐，也就是盘腿而坐，将两只脚的脚踝分别放在另一条大腿之上，但实际上，选择何种坐姿并不是那么重要，你只要记住这样几点就可以

了：

1.舒适 这是第一点，也是最为重要的一点，你选择的坐姿应该让你感觉舒适惬意。你可能喜欢坐在椅子上，或者床上、沙发上；可以盘腿而坐，也可以伸直双腿而坐，甚至盘腿席地而坐；你还可以使用枕头来调整位置，给身体提供支持及舒适感。

2.骄傲 不要躺下，这样会增加退缩感，这种感觉在冥想过程中可能会引发一些问题。你应该气宇轩昂地坐好，这种姿势可以让你充满活力，也能减少因懒散带来的不安之感。要让背部自然而然挺直，抬头挺胸，将双手放在膝盖或腿上，或者自然垂放。最为重要的一点就是一要放松。试着找找那种肌肉得到放松的感觉，让压力和紧张感都荡然无存，享受此刻短暂的平静——身体的平静和精神的平静。

除了参照这些指导以外，你在做冥想练习的时候要忘掉身体的存在。冥想其实是一种让注意力从肉体层面转移开来的训练，如果过于纠缠如何坐、如何放置身体的某一部分、手应该做什么等诸如此类的问题，这本身就是分心了。

将一些基本的技巧放在心里。对学习冥想最为有助的一种态度就是“非偏见的态度”，即不要去评判你建立在日常基础之上的行为，不管当时它看起来是好还是坏。冥想是一种扩张，但在整个过程中，你的意识会经历扩张与收缩的不同阶段。也就是说，你会感觉到冥想意识加深，然后又变窄。这个过程是很自然的，整个的方向总是慢慢拓宽的。有倒退的感觉只是暂时的，而且这种感觉很重要，进步与倒退的交替出现会产生一种月圆月亏的效应，它能从根本上提供一种对比——和核心自我达成一致与和核心自我失去联络的对比，这样你就会了解到哪个方向会带给你平静感，哪个方向会让你不舒服，然后你就会产生进一步深化冥想练习的动力。如果没有这些，冥想之旅很快就会停滞不前。

因此，不要评判。你唯一需要做的就是将注意力集中于你每日的练习中，让冥想之旅自然而然地在面前铺开。

另外一种有益的态度就是：在开始冥想练习之前，往自己心里装满深深的崇敬感。不要只是“扑通”一声坐下，就开始练习，你应该在坐下之前稍微停顿一下，提醒自己将要做的事情很重要。你要试着超越自己的肉体，超越所有的意象与思想，甚至超越整个世界，直接到达自己的内心深处。你马上就要去寻找存在于你肉体中心、将你与生命源头相连的生命火花之源，你将去寻找这种意识体验，去触摸你的核心自我，哪怕只是一瞬间，也充满无法描述的力量。这种力量很强大，一旦你切实感觉到了，你的整个生命就会转向崭新的方向——朝向平静，朝向真正的力量，朝向最深层次的康复。

第二部分 发展自己的技能

第一天～第十天：每日冥想练习

下面介绍一百种每日冥想的方法，它能帮助你建立一种丰富的、充满活力的冥想行为；对于有经验的冥想者来说，它能加深冥想行为的深度。在冥想的过程中，本书会提供详细而明确的指导。每天尝试一种冥想方式，如果某种方式对你来说尤其有趣，你可以连续几天进行。如果你想要达到最好的结果，就不要停顿，而且，至少要将书从头到尾读一遍，因为每一部分都包含着对于你至关重要的小贴士。

本节内容当中会穿插几个短小的章节，讨论一些与冥想有关的话题。当你开始下一阶段的冥想练习之前，请通读这些章节，并仔细思考。如果需要，你还可以回看这些内容。

如果你想要充分利用冥想练习，我建议你每天冥想两次，早晨一次、晚上一次。当然，你要感觉舒适才行。如果你没有办法一天进行两次冥想练习，至少要努力每天抽出几分钟的时间来。还有一点很重要，如果你一连错过了好多天甚至好多周的练习，一定不要把这当作彻底放弃的理由。一旦你感觉自己有意愿或者能够进行冥想练习时，就立刻从断开的地方继续下去。你很可能在继续冥想练习时遇到各种来自现实自我的阻力，请做好心理准备。本书中一百个每日冥想方法会帮助你理解这种阻力并且克服它，但是，你一定要把自己该做的都做好。

刚开始进行冥想练习的人应该把目标设定在每次五到二十分钟，高级冥想者可能会选择冥想一个小时甚至更久。不管你冥想多久都要全神贯注，将生活中的其他事情都暂时搁在一边。就像前文中说过的一样，时间更长的冥想未必就是更好。如果你没有真正集中精力，那么坐的时间太久反而没什么好处，反倒是时间更短的、集中注意力的冥想会更让你受益。

冥想的时候，如果你感觉到焦虑，而且持续几分钟不退，那么你就可以睁开眼睛，直到焦虑感消退了再继续练习。如果这种感觉一直都在，那就结束这次练习，直到下次练习时间到了再开始。大多数焦虑感都是很微小的，随着平静的感觉越来越强，焦虑感很容易就会过去。就像冥想中走神一样，只要你不把它当作很大的问题，它自己就会消失。在开始的30天中，你的冥想之旅会带着你尝试一系列的练习，找到对你来说最有效的冥想技巧。接下来的冥想练习越来越注重内在平静感的发展，它将重新设计你的“思想瀑布”，以便你保持乐观稳定的心态。

要记得，冥想是最高层次的活动。如果一开始你感觉很困难，那是正常的。冥想会用最深远的方式向你发出挑战，促进你的成长，因此，进行冥想必然需要花费一番努力。不过，也有些人能够很快投入到冥想练习中去。不管你属于哪种情况，每天进行一次冥想练习就好。每天的冥想练习都要有些想法，在练习的过程中要做到最好，其他的就都不需要了。冥想就像一个高息的投资账户，每天付出一点点的努力，过一段时间就会有很大的回报。留点儿时间给自己，减缓一下压力，放松一下自我，开始过一种更有意识、更鼓舞人心、更平衡的生活吧。

第一天

我们马上从一个简单的练习，开始进入我们一百天的旅程。今天的冥想练习形式就是打坐，在前面我们已经简要讨论过。如果你是第一次尝试冥想，可能会觉得这更像一次没有任何作用的行为，但是我向你保证：冥想练习是有意义的。尽量不要去评判

接下来的任何冥想练习，只要尽你最大能力去做就好。我们更关注冥想能够带领我们达到的精神状态，而不会太多关注个别的冥想练习本身。

有一点你要牢记在心：最简单的冥想练习方式通常都是最有效果的。我们都愿意通过不太复杂的技巧达到内心的平静，过于繁琐和复杂的技巧就像在饭里放了太多的作料，饭菜本身的微妙味道反而会被作料的味道毁掉。

1.一天两次 早晨一次、晚上一次。你可以寻找一处安静的地方，单独待5~15分钟（如果你已经有了一定的经验，时间或许可以更长一些），然后选择一种让你感觉舒服的坐姿。

2.从几次深入透彻的呼吸开始 用鼻子吸入空气，然后用嘴巴呼出。每次吸气时，要将空气彻底吸入肺部，你的腹部会像孕妇一样隆起。同样地，呼气时也要将气体完全呼出。你可以将肺部想象成海绵，通过挤压隔膜，将包括二氧化碳在内的废气完全清理出去。

3.接下来，继续深呼吸 每次呼出气体时，感受从头部到脚趾的每一块肌肉都得到了放松，每次集中注意力于身体的某一个部分，比如头部、脸部（尤其是下巴和眉毛）、脖子、肩膀、手臂、手、手指、躯干、臀部，然后是腿部、脚和脚趾。要把存储在体内的所有压力都驱赶走，然后花一小会儿时间来研究你的身体，尽力放松那些仍然压力重重的部位。当你有了放松的感觉时，可以将呼吸调整到正常状态。整个放松过程用时大约两分钟。

4.然后，默默地数自己呼吸和吸气的次数 吸进气体时，心里想“一”，呼气的时候，想“二”；吸气——“三”，呼气——“四”。

5.继续数自己的呼吸次数 不要让其想法干扰你，不要在练习中分心。当你数到“十”时，再回到“一”重新开始。只要你意识到自己停止数数开始想别的了，就务必要轻轻回到数呼吸的练习中来，从“一”开始。

这就是全部的练习，也是在整个冥想练习中都要坚持的做法。你可以用计时器、表或者闹钟来计时，或者简单地睁开眼睛看一下时间。当你做完练习后，睁开眼睛，花一两分钟的时间重新适应外面的世界，让这种平静的感觉继续陪伴你一段时间，然后慢慢消失。冥想的一个重要目标就是，学习如何把冥想时的平静状态转移到现实生活中以及应对压力的过程中来。

每日小贴士

1.早晚各一次，每次5~15分钟；

2.选择舒服的坐姿，放松每一块肌肉；

3.深呼吸，鼻子吸气，嘴巴呼气；

4.默数呼吸次数。数到“十”，重新回到“一”；分心后，也重新回到“一”。

第二天

今天我们将再次进行昨天介绍过的冥想练习——打坐。请将昨天的说明再读一遍，然后按照指导练习，要牢记一点：只要你在练习时意识到你的思想被每一天的惯常思维模式拉走，就要将它拽回来，这是我们进行冥想练习很重要的一部分。

今天的冥想由两部分构成：不仅要数自己的呼吸次数，还要在思想游离之后将它拉回来，继续数自己的呼吸次数，后者尤其能够帮助你培养集中注意力的能力。每次回到数呼吸之后，你集中注意力的能力都会有所加强。在冥想练习过程中思想云游是很自然的，只是对于初学者来说，这一点有些让人沮丧，但一定不要过于烦恼。你可以尽力将其想象成体能锻炼——集中注意力、丢掉注意力、再集中注意力，就像健身一样举重、放下、再举重，以此来锻炼肌肉，只不过你锻炼的是你的思想。

这个练习不仅可以帮助你冥想过程中集中注意力，还有助于你在每日的生活中集中注意力。很多定期进行冥想练习的人发现，他们在现实生活中的状态比以前更好了。你可能还会观察到其他的正面效果，比如体内有更多的原能量，或是创造力比以前有进步了。

每日小贴士

1.参照昨日的冥想练习法；

2.在冥想中，思想游离很正常，不要为此烦恼。

第三天

今天的冥想练习依然是在早晨和傍晚各做一次——如果可能的话，而且内容也和前两天的很相似，除了一点——今天我们要在前两天的内容中增加一个关键词，而不仅仅使用数字了。数自己的呼吸次数是一种非常简单的行为，把它作为开始的练习是非常合适的。然而，数字是非常中性的，它的用法要比文字局限得多。在冥想过程中，文字被称为经文。有些传统的冥想行为比较喜欢用数字，但在我的经验中，经文可以帮助冥想行为建立一种意义感。挑选适合你的文字或文字组合，有助于你尽快进入平静安宁的状态，也可以深化冥想练习。

在你开始冥想之前，重复一下从第一天开始学到的三个步骤：先寻找一处相对安静的地方，舒适地坐下来；进行几次深呼吸；然后彻底放松。这些都不需要你做得尽善尽美——也许你无法找到一处绝对安静的场所，也许你静止不动地坐着也不会完全感觉到舒适，冥想的意义并不在于找到身体之外的最佳平静场所，而是去开发内心的平静。当你能够在内心建立起平静感时，你就

可以由内而外，去处理外在的混乱，保持身体的平静了。不管怎样，你的方向是对的！在冥想的练习阶段中，你只要尽力去做，找到方向，感觉到放松就很好了。

当你准备好之后，先像昨天一样，开始数自己的呼吸次数。不过今天你需要数的只是吸气的次数；在呼气的时候，你不需要再像昨天那样数数，只要安静地在心里想“平静”这个词。比如，当你吸气的时候，心里默数“一”；当你呼气时，心里想“平静”这个词；然后吸气，心里默数“二”；呼气，想“平静”这个词。

今天还是一样，从“一”数到“十”，然后再从“一”开始。每次当你意识到自己停止数数转而想别的事情时，和昨天一样，再回到“一”重新开始。

每日小贴士

- 1.舒服地坐下，放松，深呼吸；
- 2.默数呼吸次数，吸气数“一”，呼气想“平静”；
- 3.数到“十”，重新回到“一”；分心后，也重新回到“一”。

第四天

今天要把昨天的冥想练习重复两次，而且今天你要尝试将自己的感觉集中在“平静”这个词上，感觉平静正慢慢灌入自己的内心里。每次重复念经的时候，允许自己的身体和思想比之前多一些放松感。我要重申一点：你所进行的最基本的冥想练习——吸气的时候数数，呼气的时候默念“平静”，这样做的目的是为了感受到来自核心自我的真正平静，和你数数的能力没有任何关系。因此，当你呼气并默念“平静”的时候，要尽力去感受身体内更深层次的平静感，这种感觉远远超出单纯数自己的呼吸次数带来的效果。

每日小贴士

- 1.重复昨日的冥想练习两次；
- 2.默念“平静”时，感受体内深层次的平静感。

第五天

就像前文中说到的那样，在冥想中注意力的集中点可以有很多种形式：文字、意象、数字、颜色等，每种形式可能都会带来稍许不同的感受，但是这种微小的差异感只在最低层次的冥想练习中才存在。在深层冥想过程中，你的练习会超越任何形式，直接带你进入一种惯常的、内心深处的平静当中，而且，最后基本上能够获得核心自我和生命之源的完全认同。

不要纠缠于冥想的各种形式，它们最基本的目的都是为了帮助你达到内心的平静和安宁状态，这样你才能和你的核心自我相连，而核心自我只存在于永恒的平静和安宁当中。你需要先与核心自我的自然状态进行匹配，然后才能获得它的认同。你的思想越是平静、安宁、稳定，你才越能近距离地和核心自我相联系。至于技巧，充其量也就是到达平静和安宁的工具而已。在最初的三十天里，当你努力按照建议冥想时，要注意体会哪些技巧最能为你带来平静感。

每日小贴士

- 1.重复昨日的冥想练习；
- 2.不要太过纠缠于不同的冥想技巧，技巧只是带给你平静感的工具。

第六天

今天的冥想练习要试着去倾听思想深处的安宁。有一种安宁感可以超越来自外在自我的噪音，当你的思想变得越来越平静的时候，你就能感受到一种深深的、有力的安宁。让今天的经文——“平静”——带着你，有意识地去倾听思想深处的这种安宁吧。在倾听过程中，你要明白一点，我们的思想在永不停歇地奔跑着，但文字或句子却有很自然的停顿。当我们用文字或句子来思考时，思想就可以随之停顿下来。你要关注出现在思想中间的小停顿。如果它们很有用，那就在心里出现的每个句子结尾处放一个停顿符，然后集中注意力于这些小的片段，问问自己：“在我思想的空间里都存在些什么呢？”这个问题的答案不是以文字的形式出现的，而是以感觉的形式出现的。

在你每次呼气的时候重复“平静”这个词，同时允许自己深度放松，慢慢深入内在的平静中。不要想着数自己的呼吸，只要关注深度放松就好。

每日小贴士

- 1.舒服地坐下，放松，深呼吸；
- 2.不要把注意力放在默数呼吸次数上，而要放在深度放松上；
- 3.倾听思想深处的安宁。

第七天

“平静”这个词作为经文很短、很简单，而且很有效。不过，今天我们将使用长一些的经文，这主要为了帮你感受到肉体和精神之间的联系——通常我们会把这两个方面分开来看，但它们在根本上是紧密缠绕的，就像在舞蹈中彼此交织的两个人。

今天，当你吸气时，想着“平静和安宁”；当你呼气时，想着“肉体和精神”。

不断重复这两句经文，并让你的思想通过一种深入的、逐渐增长的平静感和健康感，与你的肉体联系在一起，让经文融入到其中。试着去感受：随着你的每一次吸气，平静感都会进入思想中，安抚你的心灵，解除你的压力、焦虑和累积已久的愤怒感；当你呼气的时候，你可以想象平静的感觉从你的心灵直接流向你的肉体，将健康感与放松感带到了各个部位。随着呼吸，它遍布了整个肺部；随着血管，它流经全身，从头部到指甲，一直到脚趾，甚至直接到达各个器官内部，最后完全覆盖了皮肤。想象一下这种平静的感觉，这种正在给你的肉体 and 心灵带来活跃生命力的力量吧！

让经文与你的呼吸同步，一遍一遍地重复，试着将注意力集中在经文上，试着去感受平静。要记得：不管什么时候，如果你的思想回到了日常生活中，你都要把它拽回来。

每日小贴士

- 1.吸气时，想“平静和安宁”；呼气时，想“肉体和精神”；
- 2.不要把注意力放在默数呼吸次数上，而要放在深度放松上；
- 3.倾听思想深处的安宁。

第八天

今天的练习与昨天的很相似，只是形式是昨天的缩减版。你可以按照自己的喜好将经文缩短或增长。经文应该有节奏感，这样气流才会很稳定，而且能慢慢产生出催眠的作用。我喜欢把好的经文看作一种精神上的磁石，它可以吸引你的内在意识，朝向一种面对当下的心境。

就像我们以前使用过的所有经文一样，今天的经文依然是帮助你释放负面情感的。将冥想中的安静带进内心并不难，只要你能从吵闹的心绪中自我解放出来就好。实际上，这种过程是自然而然发生的，因为安静是生命潜在的特性。你要做的就是学会放松，对复杂的想法听之任之，然后沉浸到安静中。这样就可以让冥想变得简单而自然。

当你吸气的时候，心里默念“平静”；当你呼气的时候，心里想着“安宁”；吸气——“平静”；呼气——“安宁”。

就像前几天一样，试着将注意力集中在平静上。随着每一次重复经文，这种平静感会增加，就好像经文本身具有一种磁性，吸引着你的心朝向它潜在的、自然的安静状态。

每个进行冥想练习的学生都会经历这样一个阶段：他们会质疑自己的冥想方式是否“正确”。思想有时候特别固执己见，它向你开火，让你觉得做下去好像没有任何结果，再加上冥想练习和任何一种练习方式都不同，它的确偶尔会让人感到毫无意义可言。可能你已经有过这样的感受了——虽然只是一瞬间。你要记得，一开始感到沮丧是常见的，而在冥想中获得成功更是可能的。

如果你已经有过这种经历，那就一定要鼓起勇气来。只要你每天努力去做冥想练习，就会取得进步。不管你是否注意到了，你的身体内存在巨大的力量，每次你坐下来开始练习时，这种力量就会显露出来，尝试着和你连在一起。正因为如此，即便是最没有经验的初学者笨拙地开始了冥想练习，从某种程度上来说他也会获得成功。你不可能全盘失败，这种情况不会出现，不用怀疑。当然，你偶尔会感觉到很沮丧，好像自己这么做根本没有结果，自己离平静太遥远了。不管这种感觉多么强烈，你都是错的——哪怕是朝向核心自我的再微小的转变，都是有结果的。实际上，我们总是在获得最大成功的当口处，体会到的挣扎感也最为强烈。当你在冥想中快要取得成功时，你的外在自我就会感觉到威胁。因此，当你接近最大的突破时，你可能会对自己的冥想练习指手划脚，给它打上最低分。

不必担心自己是否进入了练习当中，也不要对自己在冥想过程中没有感受到什么而觉得困惑。只要你一直往前走，一切都会明朗化的。同时，在每天的练习中持久存在的信任会让你慢慢度过每一个关口。此外，就像我之前说的那样，如果你现在还感觉每日练习像家庭琐事也没有关系，冥想是你能够做的最有益于健康的事情，它带给你的益处远远超过了它所需要的时间投资。即便你一时不确定或者感到困惑，你也依然能够从冥想练习中获得身体上和精神上的回报，只要你坚持每天花时间练习。这一点很难接受，但是对于冥想来说，智力上的理解并不是很重要。你不需要对冥想有多么深刻的理解，就像你不需要为了享受海滩上美好的一天而去理解太阳为什么能够发光一样。

每日小贴士

- 1.吸气时，想“平静”；呼气时，想“安宁”；
- 2.经文要有节奏感，才利于释放负面情绪；
- 3.不要怀疑冥想的巨大作用，坚持每日练习。

第九天

今天的经文和我们之前尝试的略有不同。它增加了一个部分，而不只是原来的“呼气—吸气”循环的两个部分了。当你做好准备并且已经放松，在吸入空气的时候，默默地想：“吸进空气，我的身体充满了光亮。”当你呼出废气的时候，默默地想：“呼出废气，我感觉自己很平静。”在下次吸进空气的时候，默默地想：“吸进空气，我的精神充满了快乐。”在呼出废气时，默默地想：“呼出废气，我感觉到了我很快乐。”

对比是一位强有力的老师。人在平静时的思想是安静的、稳定的，而在斗争状态下的思想却是吵闹的、仓促的、刺耳的。这种对比看起来很明显，但是我们选择用什么样的思想状态来占据我们的内心相比较起来却不太明显。你的思想、你的内心以及你的感觉是你最为宝贵的资产——当然，还有你最爱的人。你的思想对你的经历有一种强大的、无法估量的影响。如果有人会对你的财产造成非常大的破坏，你一定不会让他住在你的家里，对不对？然而，你却把具有敌意的、伤心的、有罪恶感的、充满恐惧的以及其他形式的黑暗感觉放在思想里，让它们占据重要的位置——这无异于积极邀请一个原本不应受到欢迎的客人到你家里来。你的思想是一块非常神圣的领地，如果你还没有建立起这样的态度，我希望你从现在开始这么做。

学习如何进行冥想，同样是在学习如何清醒地有意识地生活，也就是说你不能对生活听之任之，相反，你主动地、有意识地去掌控生活。想想看，你会坐进车里，点着引擎，发动车子，却不去掌握好方向盘吗？至少在这个时候，你的车是不会自己去控制方向的。这与有意识地掌控生活是同样的道理：你为什么要过一种无目的的生活呢？你为什么只对推到面前的事情被动地做出回应，而不是主动引导这些事情的发生呢？

开始有意识地生活，方法之一就是每天早晨进行冥想。在某种意义上，你是在通过这种行为向自己宣布要清醒地、有意识地生活，也可以借此来弄清楚你想要度过怎样的一天。在早晨的冥想练习中，用一两分钟的时间告诉自己这一天你想要经历什么样的事情，想要过什么样的日子，希望别人怎么看待你，想和生活中遇到的人有怎样的交流。比如，你是否希望自己的一天是平静安宁的？是否希望这一天里充满了灵感？是否愿意与他人取得真正的联系？你是否希望在这一天里感觉到自己被爱着、被尊重着，生活得有价值？你是否希望这一天是分享的一天，你能够大大方方、毫无畏惧地给予和获得，能够与他人亲密地交流和分享，朝着目标一步步前行？如果是这样，那就要在早晨的冥想里把这些希望明确地告诉自己的意识。

每日小贴士

- 1.吸气—我的身体充满了光亮，呼气—我感觉自己很平静；吸气—我的精神充满了快乐，呼气—我感觉到了我很快乐；
- 2.将黑暗的感觉驱逐出思想圣地；
- 3.有意识地掌控生活。

第十天

今天关于平静的冥想练习，依然还是由四个部分组成，你要配合呼吸来进行：

吸气，我的全身都充满了宁静感；呼气，我的思想非常平静；吸气，宁静感已将我包围；呼气，我现在获得了心神稳定。

既然现在你已经有了了一定的冥想经验，那就让我们回到前几天进行的课程练习：数呼吸次数，包括呼气和吸气，就像你在第一天里做的那样，除了一点：当你数到“十”的时候不要停下，接着数，在你失去注意力之前能数多少就数多少；失去注意力后，再从“一”开始数。把你现在的成果和你第一次尝试做冥想练习时的收获相比较：现在比之前是容易了呢，还是更困难了呢？你甚至可以把这种练习看作精神游戏：在你重新回到“一”之前，你能够数到多少呢？

每日小贴士

- 1.吸气—我的全身充满宁静感，呼气—我的思想非常平静；吸气—宁静感已将我包围，呼气—我现在达到了心神稳定；
- 2.数呼吸次数，能数多少就数多少。分神之后，从“一”开始重新数；
- 3.挑战自己的数数记录。

第十一天～第二十天：打败“黑暗之狼”

如果恐惧感太过活跃，就会阻碍你对于核心自我的感知。其他一些负面的情感因素——尤其是罪恶感以及愤怒感，都与恐惧感紧密相连，它们也会对你产生同样的影响。

一天晚上，一位上了年纪的切诺基族人（译注：美国田纳西州一支印第安人部落，也是吉普车“切诺基”的名字来源）和他的孙子们一起坐在篝火旁，他把一生中所学到的东西以及他认为孙子们需要知道的东西传授给他们。“在我心里有一场很大的战斗，是两只狼之间的战斗”，他说，声音温和但是充满了力量，“一只狼代表着愤怒、嫉妒、伤心、后悔、贪婪、自负、自怜、罪恶、怨恨、自卑、谎言、妄自尊大、竞争、优越性以及外在自我。”祖父稍微安静了一下，让他的孙子们慢慢处理这些信息，然后继续说道：“另外一只狼代表着快乐、平静、爱、希望、安详、谦虚、善良、仁慈、同情、慷慨、真诚、热情以及信仰。”他看着孩子们，一个一个地与他们眼睛对视：“这场战斗同样也发生在你们身上，每个人身上都有。”

这时，祖父陷入了深深的沉默，他的眼睛在火光的照耀下炯炯发光。他慢慢抬头，最后看向繁星点点的天空。没有哪个孩子打断祖父的沉默，因为他们知道，祖父有能力进入自己的内心，也能够穿过世界的面纱，进入别的世界。沉默就像湖水的涟漪，

慢慢扩散开来。直到最后，有一个孩子——最小的那个，他还那么天真，不像别的孩子那样有足够的耐心——他实在忍不住：“但是，祖父”，这个孩子终于脱口而出，“最后哪只狼胜利了呢？哪只呀？”

祖父将目光移到了这个孩子的脸上，耸耸肩，温和地说道：“你喂养哪只，哪只就胜利了。”

这则美国印第安人的传奇故事反映了一个真理，相信很多人已经悟出来了：在我们心里确实有两股力量，分别代表着截然相反两种态度。就像很多人喜欢看的《星球大战》系列电影一样，一场战役在正义与邪恶之间进行。再比如《哈利波特》系列，它抓住了数百万读者以及电影观众的想象力，不管处于什么年龄层次，他们都能从故事中看到类似的主题。

当你看这类电影或读这类书的时候，你看到的远远不只是投射在荧幕上的图像或者印刷在书页上的文字，你看到的更多的是我们内在集体无意识的投射。这些故事所描述的，恰恰是我们凭借直觉或多或少都知道的宇宙真理。

在我们心里，正义力量与邪恶力量的斗争自从有记录的历史以来就一直在进行。然而，当你近距离地审视这种战争的性质时，你会意识到：所有身体之外的战争都可以从我们的心里找到源头。就像上述那个印第安人的故事所反映的，并不是只有国家与国家之间才有战争，我们每个人的心里都有一场内战。这场战争——不管是在民族之间还是在个人之间，不管是以躯体暴力的形式还是以精神暴力的形式——都是古老的、内在疾病的外在表现。我们不一定能解决国家之间的斗争，但是，作为个人，我们心里的斗争却需要解决。

对于灵魂来说，冥想是一盏强有力的聚光灯——我们关掉外在的投射，轻轻点亮冥想发出的治愈之光，用它来照亮心灵和精神的内在领土。当我们这么做了之后，就能慢慢感受到心里那两只狼的战斗，继而而有意识地选择要喂养哪只狼。我们只有认识到外面世界中的战争是由心灵所引起，才能真正感受到个人以及全世界的平静。

如何来喂养你选择的那只狼呢？很简单，你爱它；你对它投资；你每天都想它；你每一次做决定的时候，都邀请它积极参与其中；当你看待另一个人的时候，你会求助于它：“我应该怎么看待这个人呢？”；当你看待生命中的事物时，你会问它：“我应该怎么看待这件事情呢？”；当你要选择方向的时候，你会说：“哪条路才是通往光明的道路呢？”基本上，你是通过每一天的选择、你的思想以及你的爱来喂养你选择的狼。

我在前文中说过，我们在冥想过程中可能会经历巨大的阻力，而且这种情况出现也有它的原因。我们在喂养一只狼的同时，也在让另一只狼挨饿。换句话说，我们对光亮进行投资的同时，也就是在照亮黑暗，就好比我们在夜晚打开灯，黑暗就自动消失了。一开始，这种情况会让你怅然若失，就像丢掉了自己的某个很重要的方面。突然出现的光亮可能会让你感到震惊。即便是肉体层面，在黑暗的屋子里突然打开灯，光线也会刺痛我们的眼睛，直到眼睛适应了光亮。你可以想象一下，对于那些穷尽一生都把自己封锁在黑暗的监狱里、对外面世界一无所知的人来说，这会是一种怎样的经历——他们很可能被吓坏了。

这就像我们此刻的经历一样——我们需要时间来适应深度冥想突然带给我们的光亮，确认这种新的意识是绝对安全的。更重要的是，确信它会带给我们真正的愉悦之感。

接下来，你就要自己对付这种阻力了——你心里正义与邪恶的战斗。因为冥想实际上就是黑暗向光明的转变。我们用双眼去观察世界，眼睛就是用来对外界的一切备案的。从某种意义上来说，正因为眼睛对外界可视，就使得我们对内在的自我视而不见，我们就好像生活在一片漆黑的监狱里。然而，黑暗与光明不可能同时存在于你的内心，在任何时刻，你都只是经历其中的一种。因此，当你朝向冥想产生的理解之光前行时，黑暗之狼就会感觉到威胁。它会极力说服你停止冥想，或者在你继续冥想时以各种方式对你进行干扰。

在冥想练习中，最常见的阻力形式就是坐立不安、无法集中注意力、身体感觉不舒服、焦虑、思维极度活跃（也就是我们所说的“猴子思维”）、困倦（和“猴子思维”刚好相反）以及许多其他的相关症状。实际上，任何阻止你更深入地走向核心自我的感觉都会让你觉得满足。阻力是潜伏的，而且非常活跃，它会想尽办法，以各种形式挫败你的努力，尽管它本身不具备什么力量可以让你停下。

除了身体和精神上的症状之外，其他的阻力形式可能会在冥想过程中隐隐约约地出现。

这些隐隐约约出现的阻力形式会努力说服你永远停止冥想，比如，黑暗之狼可能会对你低声耳语：“冥想不太适合你，你太忙了，你的思想不得安宁，所以你根本无法学习冥想。”它也许会用另一套理由：“你根本什么都没有做，这是在浪费时间。”它甚至会更加过分，让你相信你已努力很久了，我见过很多学生都成为了这些理由的牺牲品。

简单地说，黑暗之狼会用尽各种把戏让你停止冥想，在这里我只列举了比较常见的几种形式和最可能出现的情况。这种力量是持续存在的，而且非常灵活，因为黑暗之狼并不是一种外在的力量，而是你思想的产品，它和你一样聪明而富有逻辑，你绝不能低估它。如果你希望建立长期冥想的习惯，就要对它的伎俩有所注意，学着忽视这些小把戏。只要失去了你的支持，一切形式的阻力都会烟消云散。

无论何时，只要你挣扎着进行冥想练习，你首先就要意识到你是在经历一场古老的、光明与黑暗之间的较量。其实，这种较量无处不在，你要下定决心，才能逐渐平息这场战斗，才能稳守阵营，成为一个倔强的冥想者，这样黑暗之狼就没有战胜你的力量了。第二，每天都要喂养光明之狼。要积极主动地找出能够帮助你拥抱平静的思想与态度，让宽恕之心替代谴责之心，让信任之心替代恐惧之心，选择清白之心而不是负罪之心。在转变过程中，你自己要充当积极的参与者。每天都进行冥想，将注意力放在核心自我那里，这样有助于你平衡自己的情感，你将不会在平静和痛苦两种心态中过于摇摆不定。全身心地投入，让自己成为平静的、容光焕发的人吧！当然了，你会失败很多次，但“失败”总是暂时的。实际上，我更喜欢这个理念——根本不存在所谓的“失败”，那只是你在通往成功的道路上学到的东西而已。

黑暗之狼的三个故事

随着冥想练习一天天地进行，你要逐步了解阻力可能会出现各种形式。再多的阻力都是从三个最基础的状态发展而来的，不要被这些千变万化的形式所欺骗。

故事一：对肉体的认同

黑暗之狼的第一个故事是要告诉你：你就是你的肉体，除此之外你什么都不是。这是阻力的最基本形式，它强调了你对肉体的认同。在冥想过程中，你要将自己的注意力从肉体认同转向精神认同。肉体只是你真正存在的一小部分，根本不是你的核心自我——意识到这一点对你很重要。将肉体看作核心自我的暂时延展，它是我们生活在地球上短短几十年间所借助的学习工具，才是最佳的想法。如果你一味将注意力集中在肉体的感觉、需要和经历的话，你就会与它紧密相连，继而相信肉体就是你的全部。要相信，你的存在远远不只是临时的血肉和骨骼——这样，冥想就冲破了黑暗之狼的第一道防线。

与强调肉体认同相关的阻力形式包括：一切增加你对肉体的感知和需要的形式，包括痛苦、疼痛、发痒、呼吸短促、疾病以及各种各样的身体现象。此外，阻力还可能以思想层面的形式出现——想到肉体，想到肉体的需要及欲望。不管哪种形式，你都要学会识别它们，知道它们只是黑暗之狼的形式，它们想让你承认：你就是肉体，肉体就是全部的你。

作为回应，我建议你抱定这样的理念，将它放在心里，视若珍宝：我并非我的肉体，我还有精神存在。记住这两个简单短小的句子，每一天都想一想。它们表达的是一个隐藏的真相，总有一天，这个真相会带给你巨大的喜悦感和释放感，这一点你只有通过自己的实践才能做到。在冥想过程中，当你朝向自己的内在存在时，你就已经切切实实在寻找这种技巧了。

还有一点你要相信：当你朝向自己的内在、进行超越肉体的尝试时，它并不会对你的肉体造成任何威胁；相反，随着冥想慢慢加深，自然地进行冥想能够对肉体产生康复作用。因此，不要害怕排解肉体认同的感觉，这种做法只会让你的肉体更加坚强。当你从冥想之旅中返回的时候，你的肉体依然如初。

故事二：对精神的认同

如果你对肉体表达了认同，那么黑暗之狼的第二个故事会告诉你：如果你并非你的肉体本身，那你一定代表着你的思想和个性。我们一直都在寻求一种自我感，而且，因为黑暗之狼（外在自我）的存在是建立在每一个个体外在自我的基础之上的，所以自我感一定是脱离伟大的生命体本身的。这一定是千真万确的，因为当你慢慢接近核心自我，也就是生命之源直接原始的反应的，你的自我感就会慢慢瓦解。那么，存在于外在自我中的“思维瀑布”就成了我们通往核心自我旅途上的第二个障碍。

在这之前，我们的思维在一刻不停地奔跑，就像一块层层叠叠的面纱，将世界隐藏了起来，而且没有道路可以通往这个隐藏的世界。其次，不管怎样我们都倾向于认真理解我们的思想，因为如果没有思想，我们会是什么样呢？到此问题必然会出现，黑暗之狼也在逐渐增加外在自我的威胁力度。

想要冲出这种雪崩式的思维过程，你不能使用任何蛮力，那都是没有用的。要将障碍释放掉，找出一条清晰的道路，这就需要重新设计“思想的瀑布”了。当你坐下来冥想，感受自己的“思维瀑布”产生的让人眩晕的力量时，你会发现：很多思维都是由负面情绪组成的，其中恐惧、生气、内疚感是最常见的了，尽管它们常常显得不是很严重，甚至假借温和情绪的面目出现。这些负面的情绪很糟糕，它们会在不知不觉间打败你，让你来不及想办法挑战并超越它们。这也就解释了为什么重新设计“思维瀑布”是那么重要了。在后文中，我们还会讨论重新设计“瀑布”需要的技巧。现在，你只要意识到这件事，留意它。更重要的是，将你和你的思想区分开来。

你和你的思想不一样，就像你并非你的肉体一样。最后，你会发现冥想最大的成功就是把消极的思想转化成了以原谅、同情、无条件的爱为基础的积极思想。这些积极的思想会减少你与核心自我联系之间的阻力。

故事三：对于自我感缺失的恐惧

当你意识到你并非肉体本身，也并非思想本身时，真正的障碍就要出现了。这是黑暗之狼的藏身之处，也是你要对付的终极障碍——自我感的缺失是人类最害怕的事情，因此，最终的威胁一定是精神上的。它包罗万象，囊括了整个生命体——每个人、每种生物、所有真正的思想、每一个星系以及整个宇宙。所有层面上的生命体，既包括物质的，也包括非物质的。想想它涵盖的内容吧？精神和分离的状态是截然相反的，它是这样一种状态——生命可以以一种完美的、永恒的联合状态被感知，可以持续扩展。因此，没有哪种个人的自我感可以在这种感觉里长期存在。在深度冥想状态下，那个渺小的外在自我暂时被除去了，在精神里面慢慢变得不易察觉了，就像在大海里你很难察觉一滴水一样。

这听起来很可怕，事实上一点也不。任何情况之下，经历都是暂时的，实际上，每一次你释放自我、沉浸在精神的世里时，你都是在净化自我。这个过程会赐予你力量，而且不再拿走。你并没有失去任何东西。

要解开对于丧失自我感的恐惧，最好的方法就是去经历，直到你认识到放弃自我认同并非一种丧失——这一点你只有自己去体验，才能看到生命的大海是多么广阔无垠，多么博大精深。如果你没有完全释放自我，你会感到害怕，害怕你那个小小的自我会被永远除去。这就是最大的恐惧、最大的障碍了。如果你想进行最深层的冥想，那就要克服这种恐惧和障碍。不管在冥想过程中你还会遇到哪些问题，这是你唯一需要关心的。尽力去释放这种恐惧，并建立起信任吧，这样你在冥想实践中就会再次取得进步。

到目前为止，我们已经尝试过两种冥想方式：打坐和默念经文（有些经文是要念出声的）。下面要介绍的冥想方式和这两种都不相同，我们加入了新的内容，不再把注意力的集中点放在词语上，而是转到意象上。它的基本原理与经文一样——要让你的思想集中在你的行为上，排除任何打断思想的情况。同样地，这种冥想形式也是由两个部分构成的：试着集中注意力，只关注你的某种行为；当思想飘到不相关的地方时，努力让它回到练习中来。就像前文中讲过的那样，这两方面是同样重要的。

第十一天

今天的冥想还是和以往一样，闭上双眼，让自己感觉舒适，放松身心。接着，想象自己此刻正面朝大海进行冥想，海水轻轻地拍打着海岸，阳光温暖但不强烈，周围安安静静的。你现在感觉到了宁静和安全，仿佛你和无限扩展的海水融为了一体。

在这个练习中，试着将手伸出去，感受自己的个体统一性——你不光与海水融为一体，还与海水里所有的生命体都融为了一体，与头顶的天空，与海面上时而盘旋、时而俯冲的鸟儿融为了一体，与海浪拍打海岸的声音融为了一体，与你在冥想过程中从脑海经历的种种人和事融为了一体。注意海洋的节奏，注意一次又一次拍打海岸的浪花。潮起潮落，就好像你的呼吸一样。试着弄清楚自己是如何成为大自然生命轮回的一部分的。

通过自己的实践练习，冥想一下与大海、与天空融为一体的感觉吧。不管什么时候，只要你发现自己的注意力不在这儿了，就回到开始，重新想象自己面朝大海坐下，在平静中感受着放松，感受着和周围融为一体。意象本身没什么重要的，重要的是意象带给你内心的平静感有助于你与核心自我进一步联系。

每日小贴士

- 1.舒服地坐下，闭上眼睛，放松；
- 2.想象一幅面朝大海、和风煦日的宁静画面；
- 3.试着体会与大海、天空融为一体的感觉。

第十二天

今天还是集中注意力于昨天你使用过的意象。不过，今天你要在形象化的练习中加入一个元素，那就是：你要意识到自己在思考，要允许你的内心从冥想练习中偏离。你要做的不仅仅是让注意力回到关于大海的意象上，还要稍微花一点儿时间确认这个事实——是你让你的内心慢慢陷进日常思考当中的。你可以想象“思考”这个词被画在了你脚边潮湿的沙滩上，你可以想象着自己用手指写着这个词，也可以想象它就是不可思议地出现了。不管是哪种方式，只要花几秒钟的时间尽可能清楚地“看到”这个词写在了沙滩上就可以了。然后想象着一个小的波浪涌来，将它冲洗走了。随着潮水退下，把你的注意力重新拉回到广阔的大海上。

你在冥想过程中会遇到的挑战之一，就是当内心游离时，你要把它抓住。要做到这一点并不总是那么容易的。今天的练习就是为了提高你发现内心游离的能力，通过一个视觉练习的介入给你提供更多的助推力，帮助你回到意象中。

每日小贴士

- 1.重复使用昨天的意象；
- 2.想象“思考”这个词被写在沙滩上，又被海浪抚平；
- 3.随着潮水退下，把你的注意力放回到大海上。

第十三天

现在，让我们把场地从大海转换到树木繁茂的河边。这一次，当河水从你脚边顺流而下时，你要安静地观看。还是一样，想象一个宁静的、安全的环境，这里有成片的树阴，有温和的阳光。你可以将注意力放在河水的声音以及它从你脚边流过的情景上。让你整个的意识都被河水有力的流动吸引，它就像生命的流动一样。河水稳定不变，又瞬息万变，就像时间和空间一样。和大海相比，这一点水真的太少了，但是它不停地流动，流出视线，最后流进大海，就像我们融入了更大的生命体——我们自己的精神一样，这种精神存在于你每一天的意识之外。

另外，河水会干涸、会膨胀甚至冲垮河岸，但无论如何，它们都只是变化的幻象。水从不会消失不见，即便是河流干涸了，水也只是暂时退却、隐藏起来了而已。它渗入土壤，滋养着动物和植物；它到了天空中，等待着再次以雨雪的形式回到大地。

我们的核心自我也是如此，我们从未失去过它，它也从未真正改变过。即使我们看不到它，它也是我们的一部分。我们需要学习的只是如何让注意力转移，好让我们注意到它。

每日小贴士

- 1.想象一幅绿树成阴、阳光和煦的画面，有河水从你脚下流过；
- 2.把注意力放在流动的河水上，仿佛那是生命的流动；
- 3.核心自我始终与你同在，要学会关注它。

第十四天

现在尝试着把河边冥想的练习再深化一步，就像你在做大海冥想练习时一样：当你冥想河水流过的时候，在水流的漩涡中抓住

正在思考的自己。把你的思维想象成树叶，它们就在河岸边水流的漩涡里。它们暂时被困在了那里，在水里飘舞打旋，最后，河水的牵引力战胜了它们，它们只好顺流而下，慢慢从视线里消失了。让它们顺其自然吧，连同它们所代表的你内心的思考一起，这就是你在冥想过程中对待思考应有的态度。在每一天的生活中你也应该这么做，把思考作为暂时的、流动的能量，时不时使用一下，但不必紧握不放。通过这种方式学会了如何释放你的思考之后，你就会感受到一种宛若初生的精神稳定性。这也是一种对于内心的解放。

在冥想练习中引入意象，不光是为了给你的内心找个落脚点，给杂乱无章的状态找到一种秩序感，更为重要的是，它同时也激发了一种平静感，在这种平静感中你能更容易地进行冥想练习。念经也有同样的功效，但经文得是文字才行——要么是通过它们的字面含义，比如“平静”；要么是通过它们的发音和节奏，比如美丽的般若波罗密多心经“揭谛，揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃。”它们就是用来安抚你的内心的。我喜欢把意象化的冥想当作图片经文，因为它们的目的差不多，都是帮助你到达深度宁静的状态，便于你能重新找回核心自我。核心自我存在于不变的深层宁静中，因此，你越是宁静，就越能将自己的意识与之融合在一起。理解这一点很重要，因为在整个训练过程中，你要用不同的方式将这一过程重复很多次。

每日小贴士

- 1.重复冥想昨日的画面；
- 2.将你的思维想象成顺流而逝的树叶，要学会释放它；
- 3.利用意象激发平静感，通过平静感找到核心自我。

第十五天

今天，我们要尝试一种稍微不一样的意象冥想：我们不再使用明确表现某个外部环境的图片，比如河流或大海，我们要朝着冥想的自然方向——回到我们这里，回到我们的内心去。

想象这样一个画面——你在一个空荡荡的金色房间里冥想，这里只有最柔和的自然光线。在这里，除了你自己的身体、思想和充满柔和光线的空间外，没有什么可以让你集中注意力的地方。你会发现这个房间并不是由坚硬而固定的墙壁构成的，而是由环绕着你的满屋子的光线构成的。这简直就是一个由光线构成的房间。

接着，冥想你和这屋子融为了一体，你的身体不是一个血肉之躯，而是由同样的光线构成的。另外，光线不是到房间的墙壁那里就停止了，它向外无限延伸——向四周，向这个世界，向外太空，向你的内心，穿过你，到达内在的空间。让这种意象帮助你体会成为光的感觉——没有界限，没有墙壁，没有阻碍。

冥想并不是为了集中注意力，而是要获得宁静。当你感觉到宁静的时候，冥想就很容易；如果你内心有冲突，冥想就会碰壁。到现在，你一定已经意识到，宁静是本书的一个主要话题。一些传统的冥想教程强调集中注意力的练习，但是，如果你只会集中注意力，而不去挖掘思想的宁静状态，你的冥想进展就会被严重阻碍。

想要深度冥想，你不需要学习集中注意力本身，只需要学习无条件的爱、简单的善意、怜悯的行为和内心高雅的艺术就行了。

这一点千真万确——冥想就是进入深度宁静状态的活动。你完全可以将冥想练习描述成努力释放所有冲突、直接将自己暴露在宁静中的努力。这就是当你心烦意乱——不管是哪种形式的、到什么程度的心烦意乱——的时候，就没办法冥想的原因所在，因为你的内心变得狂躁不安，它破坏了你想要沉浸在安静中的努力，就好像它有了自己的意志一样。这个时候，你觉得冥想仿佛会让你更加心烦。当然，这只是一种感觉而已，并不是事实。

定期练习如何将思想状态带入宁静当中，你就会面对一生中所有的由疼痛、恐惧和懊悔构成的负面感受。我们需要修复处理的正是这种内在的“垃圾”。这些伤口——不管是自己造成的还是由周围环境或他人造成的——以及由伤口引起的内疚、恐慌和愤怒，是通往宁静的真正障碍。还有一点很重要，那就是冥想本身不会引发这些情绪。它们已经存在，而且每一天都在悄悄地侵害着我们的生命和人际关系。冥想只是将这些情绪暴露出来，帮助你注意到它们，并治愈它们。它们深埋在无意识状态中时，会引发各种各样的问题，比如焦虑、抑郁、心脏病甚至离婚。这些一直没有被治愈的黑暗伤口一直都在往你的每日生活中渗血，最后酿成大的破坏。将这些坏情绪清除掉，不仅仅是冥想练习所要做的，也是治愈创伤的真正方法。它可能是你生命中最为重要的工程，可是几乎没有人在做这个工程。如果人们真的做了，我们的世界就会大大不同了。

每日小贴士

- 1.想象自己在金色的房间里，被柔和的光线所包围；
- 2.想象自己与光线融为了一体，没有边界和阻碍；
- 3.内心的冲突是通往宁静的障碍，而清除它们的方法则是定期冥想。

第十六天

你要心存感激，因为今天你会将内心深处的垃圾再处理掉一些，让自己得到解放。随着每一天冥想实践的推进，你会离核心自我越来越近，同时你将在更大程度上对未治愈的伤口进行挑战，当冥想中获得的宁静越过这些旧伤口时，它们就会愈合。把冥想练习当成是灵魂的解药吧，你可以将它们用于解决内心深处的问题上。

和往常一样开始今天的冥想，试着想象你心中有了一束光——那种微妙的、金色的光，特别像你昨天看到的、充满屋子的光。想象它先是在你的胸部停留，然后慢慢扩散，直到充满了你整个身体，沿着手臂，到达手指的指尖，然后到达双腿、双脚，最后到达头顶，将你包在了光构成的茧中。你感觉温暖轻柔，它让你恢复了活力和平衡感。

剩余的冥想练习就集中在这光上，想象你和它融为了一体。注意力飘走时要将它召回，让它回到这种意象和相关的感觉上。再来一次，试着想象你的身体并非血肉之躯，而是由充满宇宙空间的光构成的。

当人们只为自己做事情的时候，他们有时会感到愧疚。冥想的时候也是一样，因为你安排时间冥想，就意味着远离了朋友、家人、学校、工作以及其他一切看来很重要的事情，你可能感觉有些愧疚。不要让自己因为冥想而愧疚，花时间冥想，受益的不仅仅是你自己，你周围所有的人也会因此而受益。如果你认为生活中还有哪个方面没有从你的冥想行为中受益的话，那你只是在听从外在自我的声音而已。你认识的所有人，都会以某种形式从你的冥想行为中受益，因为当你提升自己的时候，你的人际关系也会随之自然而然地改善。这是肯定的。你会感觉内心的冲突少了，也宁静多了，然后这种宁静感就会反映在你与他人的相处方式中，尤其是在处理冲突和压力的时候，这没什么好惊讶的。因此，你的冥想行为对你的孩子、配偶、朋友、同事、老板以及你生活中的其他人都是有好处的。冥想不仅仅是为了自我治愈。

经过一段时间之后，你可能还会发现自己变成了一个更具有创造力、更加坦诚的人，而且收获越来越多。通过由内而外进行自我修复，你的外在生活也会随之受益。慢慢地，你的思路更加清晰，你感觉更加健康，你需要的冥想实践少了，看医生的次数也减少了（看医生多，花钱也就多），你和核心自我接触多了，也就不那么需要通过听音乐剧来陶冶情操了——这些好处都还是冰山一角而已。

因此，预先允许自己：想要冥想多久就冥想多久，完全不要有愧疚感。通过构建一个更加健康的自己，你的人际关系和生活环境也会变得更健康，因为你感受到了宁静，宁静也扩展到了生活的方方面面。

每日小贴士

- 1.想象金色的光之茧将你包围，你心中的伤口得到治愈；
- 2.不要因为花时间冥想而愧疚，你和周围的人都将因此获益。

第十七天

今天，我们还要想象那种把你内心照亮的金色光芒，看着它从头到脚，慢慢穿透你整个身体。然后，想象着你最亲密的朋友和家人围坐在你的周围。花一两分钟的时间，想象这个画面，尽可能让它变得清晰。最后，看着金色的光从你那里发出，慢慢形成明亮的、轻盈的薄雾，笼罩在你的周围。这种具有治愈功能的光之雾慢慢移动，将你深爱的人们都包围进来，覆盖在他们的皮肤上，慢慢地与他们融为一体。想象着金色的光充满了他们的身体，把他们带进了一个内在平衡、宁静和康复的状态中。只要是被金色的光照耀到的人，都会获得他们需要的康复感。

同时，你也去注意一下金色的光是如何将你们都团结在一起的——你深爱的人彼此之间相互团结，你和他们紧密团结。剩下的冥想练习就要将你的注意力集中在这种团结的感觉上，通过周围的光之雾，你与你生命中的每个人和平相处。要记住，这种幻觉只是伪装的一部分，它也有真理的一个因素，因为它反映了将我们彼此相连的团结，正是我们之间真正的康复通道。

每日小贴士

- 1.想象昨天的金色光芒将你和周围的人笼罩在内；
- 2.想象所有人都因金色光芒得到了康复；
- 3.想象金色光芒将你们团结在一起。

第十八天

有些形式的冥想把身体上某一个微小的地方作为注意力的集中之处，这就是通常所说的脉轮（也就是身体上能量的进出口）。从学术上来讲，他们并非身体上的具体位置，但对于多数人来说，把它当作身体上的具体位置，理解起来更为容易一些。表面看来，我们的身体呈固态，但身体的真正结构却比你看到的要微妙得多。这就是为什么进行冥想练习的学生经常汇报说他们能够感受到能量在身体内流动，尤其是在冥想的初期和中期。我们的身体实际上就是由安排有序的能量构成的，它不是一个稳定不变的系统，而是一个以流动为常态的系统。在冥想过程中，你会更加注意这种流动。放心，这种感觉不会持续很久。

对你来说，可能所有这些听起来都充满了魔力。我自己也曾经这么想过。然而，经过很多练习之后，我终于意识到关于脉轮的解释是有一定道理的。事实上，人体内能量汇集的中心也是自然存在的，我喜欢把这些中心称为能量漩涡。当你把注意力集中在能量漩涡上时，你就可以进行强有力的冥想练习了。

除了能量的移位之外，在冥想过程中你可能还会有其他形式的肉体感受，比如麻木感，或者感觉突然和肉体分离。这都是再正常不过的了。要学着放松，不要害怕这样的经历。

你可以把脉轮想象成一些相互联系的能量池，它们在身体这个微妙的能量领域里占据着关键的部位。你也可以尝试把它们想象成由纯能量构成的微型器官，并通过一连串流动的能量相互联系起来。本书并不打算向你提供更详细的说明，只告诉你如何看待脉轮。有三个关键的脉轮在冥想中会经常用到，它们是：心轮、眉间轮、顶轮。今天的冥想练习主要集中于心轮上，其他两个会在接下来的两天讲到。

心轮是我们的情感中心，它代表着我们给予和接收爱的能力。

你可以很容易地进行这种冥想——只要把注意力集中在胸部正中就可以了。这样做是为了让你从神圣的中心感受到能量。当你感受到了，就默默地告诉你的心：我爱。每次吸气的时候都重复这两个字，尽量感受心里的能量就像绿色的光一样，从胸部扩散，穿透全身。最重要的是，要尽量去感知无形的爱的感觉。心轮的位置，也就是胸部正中，就是爱的感觉最为强烈的地方。有些人喜欢把心轮想象成鲜艳的绿宝石（绿色也是和心轮最为相关的颜色）。通过这种冥想，你可以挖掘出被世界关心和爱着的感觉，学会让爱自由自在地在你的身体内流淌。

每日小贴士

- 1.将注意力集中在胸部正中——心轮的位置上；
- 2.感受到心轮的能量时，告诉自己“我爱”；
- 3.体会心轮的能量像绿色的光一样，扩散全身；
- 4.体会被世界关爱的感觉，让爱在你体内自由流淌。

第十九天

在今天的冥想练习中，你会学到如何将三种冥想形式，即脉轮、念经和意象结合起来。

除了心轮，眉间轮是另外一个重要的脉轮。眉间轮大约位于双眉中间。尽管多数人都认为眉间轮和直觉最为相关，但是它最有用的地方还在于洞悉心灵。

你可以把眉间轮当作“看见内心的眼睛”，它会离开肉体，朝向内在的精神领域。因此，将注意力集中于这一点上，就等于是激活心灵的视觉。眉间轮在冥想中是最常用到的，因为它能唤起曾经的经历。

紧闭双眼，将你的意识集中在双眉中间。必要的话，你可以轻轻转动肉眼，尽管它们现在是紧闭着的。慢慢朝上动一动，好像你想看到天空一样。有些人更喜欢将注意力集中在额头上，这样你能“看到”的范围就更加宽泛了。接下来吸气，默默重复经文：我看。

就像昨天做的一样，在今天的练习中，每次吸气也要重复经文，不断努力，坚持将注意力放在双眉之间。

每日小贴士

- 1.将注意力集中在双眉之间——眉间轮的位置上；
- 2.将眉间轮当作“看见内心的眼睛”；
- 3.感受到眉间轮的能量时，默念经文“我看”。

第二十天

大家都认为顶轮存在于头顶最上方。有些人觉得它是与更高形式的自我以及生命之源联系最为直接的。

将你的注意力集中在头顶最上方，每次吸气的时候都想一下这个词：我懂。

尽力去感受：如果没有源源不断的想法袭击你的心灵的话，你会有什么样的感觉。凭直觉将手伸出去，想象自己就是纯粹的精神、纯粹的能量、纯粹的知晓。你可能会发现，将注意力集中于不同的脉轮上时，你的感受也会有些许不同。注意这些相似及不同之处，它们对你非常重要。还有一点，要注意你在感受的过程中，最困难的是什么。

你可以将脉轮冥想与其他形式的冥想练习相结合，比如你在前些天使用过的经文和意象，也可以只将注意力集中于脉轮，不用任何经文或者意象。这么做的目的是让你的意识进入脉轮的波段，与脉轮点相协调，让你的心灵感受安静——这有点儿像收听电台的某个波段。你慢慢地调节频道，直到干扰信号都消失了，电台的声音清晰起来。这也是一个排他的过程，将其他的想法排除在外。

每日小贴士

- 1.将注意力集中在头顶上方——顶轮的位置上；
- 2.感受到顶轮的能量时，告诉自己“我懂”；
- 3.想象自己就是纯粹的精神、纯粹的能量和纯粹的知晓；
- 4.分辨注意力在不同脉轮上的不同感受，留意自己在感受时，最困难的是什么。

第二十天～第三十天：宁静的开发

核心自我存在于以爱为基础的环境中，因此，要想与核心自我结盟，你就要处在爱当中。

宁静掌管着整个世界。我知道我们的世界不是看起来的这个样子，但是表象往往都是有迷惑性的。我已经看到了未来，也看到了我与其他人内心深处的未来。我知道宁静是什么感觉，也知道它会怎么诱惑你。我放眼望去，整个世界充满了无意义的战争和精神的暴行，但是，就在这片杂乱无章之中，我可以想象得出宁静这个放之四海而皆准的规则安静而卑微地存在着。

在某个时候，每个人都会向宁静屈服。这是为什么呢？因为选择其他会让人疲惫不堪，而且毫无意义，你甚至会发现自己除了宁静其实别无选择。想一想我们到底是为了什么而奋战吧，多数战争都是围绕着肉体，也就是我们的外在自我想要占有或者抵御。精神从来没有需求，因此，当我们只专注于精神的时候——也就是说，当我们意识到每个人都是被共同的精神所深爱的一个小部分时，战争就没有必要存在了。既然没有威胁，也不缺少精神存在，那也就没有战争的动机了。

因此，当我说我已经看到未来的时候，我指的是我们的未来——你的未来，我的未来，大家的未来，都存在于精神里面，这是我们所有人的源头所在，也是有一天我们终将回归的地方。那时候，我们每个人都将失去继续斗争的意志，失去彼此憎恨的意志，因为我们同宗同源，慢慢地我们就会意识到，战争既没有存在的必要，也不会带来任何回报。

当然了，我说大家最后都会向宁静妥协，并不是指今天活着的所有人。今天，很多人一生的时光都将在斗争中度过，他们从来没有意识到每一天环绕着自己的美好事物。然而，人们终将慢慢地趋向于宁静，宁静将逐步扩展，直到遍布全世界。唯一的问题在于：这个过程会有多久呢？答案是：这对你来说不重要，你无法改变身外的世界。不过，你可以做好你自己的那一部分，对你的内心世界负责。如果你希望获得和平宁静，就必须要对你的生命负责。

宁静是一种真正的力量，它的意义远不止减少冲突。当人们对于冲突的欲望渐渐消退时，宁静就会以一种积极的、活生生的姿态填满所有空间。这么说吧，宁静的力量与爱、精神、生命之源的力量都是一样的，因为宁静就来自于生命之源。当你和宁静结合在一起的时候，你同时也和生命之源了不起的创造力——它在宇宙空间中不断蔓延，是我们宇宙万物的基础——结合在了一起。如何结合的呢？非常简单！当你开始与你自己、与你生活中接触到的人、与整个世界平和相处时，你最终就会接受你与他人、与宇宙万物完美结合这一事实。冲突总是起源于外在自我，当你接受了自己与他人的结合，就会看透外在自我所有愚蠢的行径，从而把注意力放在灵魂上。

你感觉宁静的时候，统一结合是很自然的，因为你不必担心，也不必考虑要远离哪些事物。那就是宁静的真正含义：在任何层面都没有冲突，不管是和别人还是和自我。当你感觉宁静的时候，你会对目前的状态非常满意，对于和你分享生活的人、对于你在这世界上所处的位置都非常满意。就是现在，就是这里。

你不会做出任何改变。想象一下这种满意的感觉吧！

宁静可以带给你快乐。当你感觉宁静的时候，你会更容易开怀，你的眼睛里闪烁着不一样的光芒。很简单，你对于你所处的境地、对你本人都觉得满意。宁静的状态让你的脚步都多了一种轻盈，让你的面容和眼睛多了几分安详。最为重要的是你内心感受到的宁静，因为你由此意识到生命有一个目标，那是一个强有力的目标。有一天它可以通过占据我们的内心带来全世界各个民族的思想大联合。

一个一个地，我们都会屈服于宁静的康复力量；一点一点地，世界会因为我们而发生变化，我们——有你，也有我。一旦有了这种深刻的经历，宁静就会把你深深吸引，那是你从未经历过的感受，甚至从未想象过。它就是那么强大有力，它会对你施加魔法，让你放弃所有进攻的欲望，只想感受拥有一颗平静内心之后如释重负的感觉。

转变是如何完成的呢？有两个方法：

第一，当我们经常意识到真正伤害我们的不是别人的行为，而是我们自己充满憎恨的思想时，它就会出现。在下一章“相互作用定律”中，我会介绍思想对于感受有怎样强有力的影响。现在，你只需要知道一点：你所持有的思想是由纯粹的创造力构成的，它会决定我们生活中所有的经历。从大的方面来说，他们是塑造我们生命的“巧匠”。每天你都在通过各个层面的思想为你的生活、你的经历、你的人际关系定型。

当然了，这并不是说其他人不会从外在自我或肉体层面对我们进行攻击——但即便是这样，我们也无法弄清楚自己的行为 and 缺少宁静的内心会在多大程度上、多大频率上成为这种袭击的“帮凶”。通过减少对于外在自我的关注，我们也可以将别人的憎恶瓦解掉。

第二，当你完全了解宁静以外的其他选项时，你就会开始把宁静当成生活格调的不二选择。无论何时，摆在你面前的这两种选择：宁静和冲突，前者会带给你各种各样的福祉，而后者则会带给你各种各样的磨难。最后，当你意识到宁静会让你感觉快乐，而冲突让你痛苦时，你就会朝向温和宁静。

就这么简单地接受宁静吧，就像我们之前说过的，对比就是个强大的老师。

从有记录的历史开始，人类就在相互残杀，好像战争总是在以某种形式、在某个地方存在着。即使抛开那些严重的流血事件，争斗也同样黑暗无比，让我们痛心。在外界，我们和邻居争斗，和陌生人争斗，和同事争斗，和朋友、母亲、兄弟、爱人争斗；在内心，我们和自己争斗——这些争斗还包括更微小层面的攻击。最为重要的是，缺少宁静是一种心理状态。躯体暴力可能会跟从攻击的欲望，也可能不跟从，但是冲动总是在躯体暴力之前产生。

除了躯体攻击之外，我们还会通过语言甚至态度向他人进行攻击，比如，开一些残酷的玩笑，不合时宜地保持沉默，让人焦急万分，这些都是攻击的次要形式，但它们也会破坏我们和核心自我以及精神之源的联系。一旦愤怒进入了你的内心，它就会找

个出口——那是它的目标，而且它一定能够找到。它的目标到底是什么、是谁并不重要，重要的是你自己想要攻击的想法就会很容易地游荡过来，对你进行袭击，这就是你感觉抑郁的一个主要原因，也是一种自我攻击的形式。

愤怒是一种很盲目的情绪，没有固定的目的。不管它以什么形式出现，它都不会成为你的朋友。不管在什么情况下，不管愤怒是否合理，这一点都是不变的，真正要受苦的总是你。不要犯任何错误了，愤怒和攻击是世界上毒性最强的情绪——它们从来不会自我康复，除非你主动将它们了结，它们才会结束。唯一从冲突中走出来的办法就是认识到它们无休无止的残忍本性，并且主动站在它们的对立面。

愤怒和攻击需要在思想层面上解决。一旦解决掉了，行为层面的问题自然就得到解决了。一味地通过改变行为来治愈愤怒，就好比一锅汤已经污染了，而你却在不停地往里面加作料试图挽回一样，这样做也许会把污秽的味道遮盖住，但是对于除掉致病的细菌依然无济于事。

通过这些经验，你会慢慢意识到宁静的馈赠远比攻击多得多。与攻击比较起来，宁静是一个更强有力的卫士，因为它反映的是我们的自然状态，它意味着永生。当你放弃攻击的想法，与宁静的精神联合起来时，你就会在精神上和力量上同时与每一位宁静之师相连，不管他们是现代的，还是历史上的：圣雄甘地、马丁·路德·金、耶稣、佛、老子、帕拉宏撒·尤迦南达、约翰·列侬、特蕾莎修女、纳尔逊·曼德拉、达赖喇嘛等等。你和他们成为一体，他们也和你成为了一体。

宁静是天堂寄送来的甘露。我相信宁静既是人类进化的方向，也是人类进化的方式。温顺就是力量，无防备就是最好的防备，因为一旦你将自己的内心贡献于此，你就给自己穿上了精神的外衣，并且相信自己永远都不会被伤害。你是精神的一部分，永远如此，不管对方以什么方式、用什么武器。你的核心自我永远不会被伤害、被杀戮或是被攻击。

宁静也是冥想的伟大老师。我观察过很多进行冥想练习的学生，他们数年来苦苦挣扎，徒劳地寻找，想要找到那把通向深度冥想的金钥匙。他们寻找古往今来所有伟大的教条，寻找可以将他们带到灵魂深处的特殊技巧，有些人甚至游遍世界，寻求圣人、牧师和古茹的建议。他们收集呼吸的技巧，学习古老的梵文经文，尝试每一种相传是世界上最有效的方法。实际上，冥想只有一位伟大的老师，我们每一天都和这位老师在一起，不管到哪里，我们都带着它，一直如此，它就是：选择。

温和就是一个选择。

宁静、仁慈、原谅、怜悯、无条件的爱、温和……只要理解正确，这些老师都是一样的，就像宁静之师的不同面孔，只是看上去有些变化，换了个名字而已，耶稣、佛、马丁·路德·金、甘地——他们都是一个人。

要知道，自我厌恶也是攻击的一种形式。愤怒和攻击并不都直接向外指向他人，你也可以对自己进行攻击。自卑、焦虑、抑郁、愧疚以及由此带来的某些疾病，都是自我攻击的例子。你要学会爱自己、爱别人。培养宁静的方法是积极培养谅解、温和、无条件的爱等情绪。多数人开始的进度都比较慢，每一次冥想只能培养一点点的温和，但冲突却时常出现。下一次你生气的时候，可以尝试着转移自己的注意力，不要把注意力放在责备上，而是放在如何解决问题上。要知道，多数情况下，你对问题的消极回应造成的损害比问题本身更严重。责备是没有用的，而且完全没有必要。举个例子：我认为我们的司法体系不应该只关注如何惩罚杀人犯，更应该考虑如何让这些人恢复心理健康。否则，我们在降低犯罪率的问题上就没有任何进展，监狱里依然是人满为患。罪犯杀人是因为自己被锁在憎恨的情绪中，不知道如何去爱甚至如何接受爱。如果我们看不到这个潜在的问题，那么社会就将继续受到暴力的侵蚀。

值得庆幸的是，与宁静在一起并不难。不要把注意力锁定在监狱系统、法庭、政府以及你的邻居上，你只需要对自己的宁静负责，因为这是你的个人选择，是一种内在的心理状态。今天就开始吧，你要认识到任何形式的谴责都没有用，只会让问题越来越严重。每天都提醒自己：“我不想感受冲突，我可以做另一种选择，选择宁静也是一样的容易。”实际上，选择宁静还更简单一些，因为它是受强有力的正面情绪影响的。一旦你学会从解决问题而不是责备的角度看待任何情况时，你就可以控制指责的冲动，让冲突自我康复了。

冥想可以加强宁静，宁静又可以促进冥想的进行，它们来自于同一精神。由此，你会慢慢明白宁静究竟是如何获得的——不是通过改变世界，而是通过改变自我。

第二十天

接下来的十天，我们要通过一些特殊的技巧继续锻炼你的冥想能力，从第三十一天开始，我们的冥想练习就会向不那么特定、更加容易沉思的方向发展。你在眼下这十天内学到的技巧和体验到的感受会为接下来的冥想练习打下坚实的基础。

随着冥想练习的逐步深入，你可能会慢慢发现：在所有的技巧之中，你会很自然地被某一种技巧吸引，然后你就自然而然地与这种技巧亲密接触了，这是很有价值的一步。

说到技巧，我们已经接触了冥想中最为常用的三大脉轮（心轮、眉间轮、顶轮）。除此之外，还有很多技巧可以用于冥想中，有些技巧甚至会同时使用七种不同的脉轮，以此关注能量流经整个身体的过程。下面我要按照从下到上的顺序，列举出七大脉轮，以供大家参考：

- 1.海底轮 在脊柱的下端，会阴周围。它与更基本的本能以及个人生存相连；
- 2.本我轮 在肚脐之下。它与性最为相关；
- 3.脐轮 在肚脐以上、胸骨以下的位置。这是外在自我的中心，也是个人存在的中心；

- 4.心轮 在胸骨后面、胸部正中。这里是爱、怜悯和更高级别的情绪所在之处；
- 5.喉轮 在咽喉的底部，左右锁骨在此交汇，形成一个V字形。它与交流相关，包括有声交流和无声交流；
- 6.眉间轮 在双眉之间。这里是灵魂的视野和直觉的中心；
- 7.顶轮 在头顶最上部。这里是更高级自我的所在之处。

应用这些脉轮进行练习的时候，你可以认为它们处在同一条直线，沿着脊柱一直向上。今天的冥想练习就要用到这几个脉轮。

首先，坐下，放松，花一点时间将注意力逐一放到各个脉轮，从海底轮开始一直往上，直到顶轮，每个脉轮最多停留一分钟。尽力感受能量流过的感觉。如果你觉得将注意力集中于某个脉轮尤其困难，比如感觉到一种不一样的紧张，或是出现了其他奇怪的肉体反应，通常这就代表能量流在这里受到了阻碍。为了疏通能量流，你还需要深入学习：

- 1.海底轮阻碍 与安全和信任之类的问题有关；
- 2.本我轮阻碍 与性以及相关的罪恶感有关；
- 3.脐轮阻碍 与谦虚、付出以及无私之类的问题有关；
- 4.心轮阻碍 与给予和接受爱和怜悯，以及原谅他人有关；
- 5.喉轮阻碍 与无法开诚布公地与他人交流有关，同时如果有亲近以及信任之类的问题，这种阻碍也会出现；
- 6.眉间轮阻碍 与直觉以及非物质的视野进行斗争有关；
- 7.顶轮阻碍 与开发精神信任、释放对于外在自我丢失的恐惧有关。

如果你体会到了能量的阻碍，一定要注意相关的脉轮阻碍以及由此产生的感受，无论它是麻木感、刺痛感，还是其他奇怪的感觉。过渡到下一个脉轮，直到七个脉轮都能顺利进行为止。你也可以把每一个脉轮都想象成一块闪闪发光的水晶，通过这种意象来引导注意力。完成后，把剩下的时间用在放松上。在明天的练习中你还会用到今天的经历。

每日小贴士

- 1.海底轮、本我轮、脐轮、心轮、喉轮、眉间轮和顶轮，是人体的七大脉轮；
- 2.坐下，放松，将注意力逐个集中在七大脉轮上，体会能量流过的感觉；
- 3.留意能量流产生阻碍的脉轮以及由此产生的感受。

第二十二天

开始今天的冥想之前，请回顾一下昨天的感受，找出让你感觉最困扰、最紧张、或是带来不一样感受的脉轮，想想那个脉轮是如何在你的日常生活和人际关系中产生影响的，它可能会给你带来什么样的负面影响。比如，关于性的罪恶感是如何影响你去给予爱和接受爱的；对于生命的不信任感是如何引导你产生恐惧，继而又将心门关闭、严加防卫的；交流上的问题是如何导致误解，又如何在职业和人际关系上影响我们的。就这样，让你的思维任意驰骋吧。

最后，将注意力放在需要注意的脉轮上，把它想象成一块由纯能量构成的小小区域，由稀薄的、流动的光带与其他脉轮相连，光带沿着脊柱上下运动。在理想状态下，七个脉轮不应该是独立和封闭的，而应该是一个开放的系统，能量从一点流向下一点，就像一条河流联系起许多湖泊一样。在今天的练习中，你将试着将这个系统打开，激活能量流。像昨天一样，当你冥想海底轮时，就把注意力放在脊柱最底部，同时在每次呼气的时候重复“安全”“宁静”这样的词语。

每日小贴士

- 1.回顾昨天的感受，找出让你感觉紧张的脉轮；
- 2.对照昨天的内容，想想能量流动不畅的脉轮是如何影响你的；
- 3.将七大脉轮想象成由能量的河流串连起来的七大能量湖泊；
- 4.试着“疏通”能量流动不畅的脉轮，把注意力集中于此，重复“吸气—安全，呼气—宁静”。

第二十三天

今天请把你的注意力放在整个脉轮系统上，就好像它是一个完整的能量体系一样——也就是说，好像全身只有一个脉轮，而不是七个。今天的冥想练习要把脉轮冥想和意象冥想结合起来。

在你放松之后，想象一个小的光球沿着你的脊柱上下移动，从海底轮到顶轮，再从顶轮回到海底轮。试着去感受脉轮系统带来的能量。把光球的移动和呼吸相连：光球往上时，吸气；光球往下时，呼气。把这种练习想象成能量的自由流动，感觉它在每

一次呼吸循环中慢慢变得更加强大、更加自由、更加润滑。

每日小贴士

- 1.将七大脉轮想象成一个能量体系；
- 2.想象一个小光球从海底轮上移到顶轮，再从顶轮下降到海底轮；
- 3.将光球的移动与呼吸相连：光球上移—吸气，光球下降—呼气；
- 4.感受脉轮系统的能量正在自由流动，且逐渐强大。

第二十四天

你也许已经发现，不同的冥想技巧可以搭配组合成不同的练习。今天的冥想练习所用的技巧是意象、经文和脉轮，目的在于通过宽恕之心获得宁静。

在你放松之后，找一个在现实生活中让你觉得愤怒的人，试着宽恕他对你的伤害。

由于心轮和宽恕最为相关，所以我们就从心轮开始今天的练习。将注意力定位在心轮上，每次吸气的时候，想象你的胸部有一束光，一点一点变得明亮起来；每次呼气的时候，想象光的范围会随之扩大；再吸气，光变得更明亮了；再次呼气，光的范围更大了；吸气，更明亮了；呼气，范围更大了……关注这种意象的动态变化，持续几分钟时间，直到这种光已经遍布你的全身，形成了一个光之茧为止，这才是你真正的保护圈。在这个光之茧内，你是安全的、宁静的。

接着，想象你刚才选择的那个人，他就坐在你的前面。静静地关注他，然后大致想一想你们之间冲突的集中点，两到三点即可。他最伤害你的是什么？不要在这一个阶段停留过久，也不要让自己陷入悲伤、背叛或者愤怒中，就安静地让自己想起几个主要的争执点即可。

最后，想象自己正在告诉那个人：

“当我原谅你的过错时，我也原谅了我自己。我现在就这么做，这样我们两人都会拥有宁静和快乐。”

把这句话一遍遍地重复，就像是默念经文一样，尽可能地虔诚。这个练习至少要花几分钟时间，直到你找到宽恕的钥匙。多留意你在通往宽恕的路上还能走多远，你的冥想练习在深度和力度上还有多少发展空间。

晚上练习时，再选一个引起你愤怒的人，重复刚才讲过的内容。

冥想的技巧不仅仅限于我们目前为止列举的这些，还有以瑜伽、太极为代表的运动冥想、音乐冥想、导向性冥想（这种冥想有时候需要非常费力的视觉表象）、沉思等。本书的目的绝不是逐一介绍每种冥想技巧。虽然从某种意义上来说，探索冥想技巧对你会有帮助，但从长期来看，这种帮助还是很有限的。

用幸福、自我接纳、宁静、理解、怜悯、宽恕和快乐来代替消极的思想，会让你的冥想练习得到深化。如果你现在使用的冥想技巧不能帮你推进这种替换，那它的作用就很局限。

每日小贴士

- 1.将注意力放在心轮上，想象那里有一束光：吸气—光更明亮了，呼气—光的范围更大了；
- 2.想象光包围了你，形成一个光之茧，你在其中安全而宁静；
- 3.想象你痛恨的人正坐在你面前，想几个你们之间的冲突点；
- 4.想象自己对他说：“我原谅你，也原谅了自己。这样做，我们两人都会宁静快乐。”
- 5.虔诚地重复这句话。在晚上的练习中，再选择一个你痛恨的人，重复这个练习。

第二十五天

今天，我们将注意力集中于快乐。

开始的时候，你可以默默问一下自己：“快乐是什么？”然后试着接触内心，感受那里出现的快乐，而不要只用词语来回答。真正的快乐是我们做出判断的时候，核心自我产生出的一种感受，也就是说，它总是会出现在我们的人生中。当我们企图从外在世界中寻求快乐的时候，注意力就从真正的快乐那里转移开了。

真正的快乐不仅仅建立在世俗的环境和经历之上，如果真是这样，那快乐真是变化无常了。快乐不是我们制作的，也不是由我们定义的，而是我们要拥抱和接受的。今天就来尝试一下，当你静静地沉浸到内在自我中之后，那种自然的快乐就会从里到外辐射出来。你只需安静地坐下来，然后进入绝对的宁静和安定状态中。如果你的思想还在四处徘徊，就重复这个问题：“什么是快乐？”需要的话，将这个问题多重复几遍，直到你感觉思想安静下来为止。

同样，也感受一下由快乐带来的安全感、满足感等感受。一切都会好起来的，在灵魂那里，你是安全的。你已经治愈了，你是一个完整的存在。你处在宁静当中。

每日小贴士

- 1.问自己“什么是快乐”，重复这个问题，直到思想平静为止；
- 2.不要用语言来回答，要用心体会核心自我的感受；
- 3.感受由快乐带来的安全感和满足感。

第二十六天

我要介绍另一个有助冥想的工具，那就是包括冥想音乐在内的宁静的声音，比如大自然的声音、鸣锣声、唱钵的声音等，这对于初学者来说尤其有用。如果你觉得很难每天坐下来进行冥想，那就不妨播放一些轻柔的背景音乐。只要选择的音乐合适，就会像合适的经文一样给你带来宁静的感觉。市面上有很多专供冥想使用的音乐光盘，你可以到CD店去买，也可以从网上下载。你也可以使用适合自己的音乐，只要记得，音乐的目的是让你专注于冥想，而不是音乐本身即可。

今天的冥想练习就要播放一些背景音乐。把昨天的冥想练习再做一遍，专注于感受内在的快乐，即使它非常微弱。

每日小贴士

- 1.选择能带给你平静感的音乐。有专门的冥想音乐，可以从CD店购买或从网络上下载；
- 2.在背景音乐的配合下，进入宁静状态；
- 3.重复昨天的冥想练习，感受内在的快乐。

第二十七天

到目前为止，我们已经试过了打坐、经文、意象、脉轮以及能够带给你宽恕感的冥想技巧。除这些之外，还有一些更为微小的冥想行为，就像你这两天正在实践的一样——专注于快乐这个概念。

正念，是打坐的一种形式，也是一种很流行的冥想技巧。古代的佛教徒们都喜欢这么做，据说这种做法是在公元前500年左右从乔达摩·悉达多那里直接传承下来的，而且有很多种形式，但是到目前为止最为常见的还是呼吸正念。

开始练习呼吸正念时，你要和平常一样，通过呼吸建立对于平静的意识。也就是说，让围绕着呼吸循环的感觉介入。所谓正念，就是要关注。因此，试着直接感受你的呼吸，感受气流的进进出出，然后保持住这种集中关注。感受呼吸循环的自然节奏，它让你的身体充满了生命力，与自然完美结合。就像大海的潮汐，它们每一天按照自然循环起起落落，你的呼吸和生命的节奏也是这样。

你也可以把注意力集中在空气上，空气从鼻孔里通过，进入体内的时候凉凉的，出来时候是温暖的：

吸气，凉凉的；呼气，温暖的；

吸气，凉凉的；呼气，温暖的。

在这个练习中，不要用任何强制手段呼吸，也不要操纵或者控制呼吸，而应该让气体自然流动。你应该只关注呼吸的过程，或者气体通过鼻孔的感觉。

每日小贴士

- 1.放松，平静，把注意力放在呼吸上；
- 2.将呼吸的自然节奏想象为大海的潮汐：吸气——凉凉的，呼气——温暖的；
- 3.不要操纵或控制呼吸，要让气体自然流动。

第二十八天

另一种常见的正念技巧是保持对于肉体的关注，获得一种坚定而平静的、与肉体合二为一的注意力。感受将你和你的躯体联系在一起强有力的生命力，并且将这种注意变成你冥想的焦点。

这种练习看起来似乎与基本的冥想目标相背离，因为基本的冥想是让你超越对于肉体的感知。然而，当你深入练习的时候，你会发现事实并非如此。在将注意力集中在单一目标上时，你越是关注目标，排除其他，你就越接近当前，这也是通往宁静的途径。我们很快就会详细讨论当前状态以及如何将它运用在冥想中等内容。

我们已经说过，在冥想过程中，你是朝着内在自我前进的，离肉体越来越远。我们还没有深入讨论的是，你同时也在远离过去和将来，在一步步朝向当前。在肉体正念的例子中，通过高度和当前的肉体相连，你减少了思想的暂时投射。那个和心灵有关的短语“就在当下”因为1971年莱姆·黛丝的同名书而广为人知，它的意思是：就在此时此刻，感知你的存在。然而，集中于其中一个目的自然而然会带来对于其他事物的感知，因为时间和空间是不可分离的。因此，如果你感知到了此刻，你同时也就连带地感知到了此地——反过来也一样。他们只是对于同一个现象的不同观点而已。

每日小贴士

- 1.将注意力集中在肉体上，排除其他杂念；
- 2.感受强大的生命力，正是它将你与你的肉体连为一体。

第二十九天

让自己的身体紧张、放松，这样来回几次，今天的冥想练习就从这里开始。深呼吸，感受能量的流动，并从你身体里慢慢消失，然后完全放松，正常呼吸。

现在，尝试感受你和躯体之间的直接联系，感受核心自我中出现的强大生命力——不是通过思想，而是通过直接的经历。不要让其他的思想入侵，将你从感知中驱走。正念就是直接的感知，不应该和思想或对经验的解释混在一起。正念之所以成为正念，就是因为没有任何解释的介入。

在最近的冥想练习中，我们已经从明确的技巧过渡到结构不那么明朗的冥想练习了。今天的冥想练习还会朝着这个方向继续迈进一步。

人们通常认为冥想“只是坐着”，没有任何经文、意象或者其他聚焦点。这种类型的冥想就像听起来一样简单，它是一种自由的形式，也就是说：只是让思想来去自由，不受干涉。

一开始，先闭上眼睛，像往常那样坐下来，然后从内心开始放松，你的思想会开始频繁进进出出。然而，就像其他的冥想练习一样，不要让任何特定的想法抓住你的注意力，继而织成一张思想的网，让你陷入其中。相反，仅仅注意每一次在你头脑中出现的思想就可以了——关注它，然后让它消失，就像一阵猛烈的风吹走一片树叶一样。一种新的思想会很快取代它的位置，然后，又有一个，又有一个。每当有新的思想出现在脑海里时，重复上述步骤，也就是说，尽管让它来到你的脑海中，不要和它斗争，只要关注它就行，然后让它悄悄溜走，从哪里来回到哪里去。最为重要的是，不要让自己陷入持续的内在对话中。在今天的冥想阶段中，这个过程会重复进行，你只要关注内在宁静的发展就行了。

从本质上说，你仅仅坐着就可以了。坐下来，尽可能地变得宁静安详，让你的心也能够有片刻的宁静感。

每日小贴士

- 1.坐下，让身体紧张，再放松；
- 2.深呼吸，感受能量流动并渐渐消失，恢复正常呼吸；
- 3.看着每一个念头像树叶般落下，又被风带走，不要让自己陷入其中。

第三十天

今天的冥想重点和昨天强调的有点相似：没有特别的技巧供你使用，也没有集中注意力的地方，只是尝试着放松，感受更加深入的平静感。感觉你好像正在往内心深处沉，往你的核心自我那里一点点深入。你不需要借助任何东西的帮助，明白这一点很重要。当我们停止介入，只是让其自然发展时，思想自会朝向内在。

没有介入、没有经常性的思想、没有强调和肉体的感受，你会立刻和你的核心自我取得联系，就像有重量的物体投入水塘直沉到底一样。你需要的就是放松，了解顺其自然这门艺术。

每日小贴士

- 1.尽量放松，试着进入更深的平静感；
- 2.想象自己像重物沉入水塘一样，深入核心自我之中。

第三部分 重新设计你“思想的瀑布”

简介

今天，我们的旅程会转向，我们要把焦点从技巧转向与内在自我更加深入的接触上。只要把内在自我的设计改变一点点就行——每天一点点。

在接下来的每一天要进行的冥想练习中，包含着强有力的工具，它们不仅可以用在正式的冥想练习中，而且无论何时，只要你需要更多的宁静，或是寻找与核心自我取得联系的指引时，你都可以使用。

每一次的练习都对对当天的思考开始，你可以把看成作为安静反思的真理的一个小小的珍贵的组成部分。你对于这些思想考虑得越多，就越是能够和它共处，让它成为你每一天的组成部分，这样你就越能彻底地和它们结合。

在冥想过程中，你会拥有一种非常完美、非常具有治愈疗效而且非常让人愉悦的时刻，它和你之前经历的任何事情都不一样——这个世界上没有什么可以跟那个时刻相比。朝向这一时刻，你会感觉到一股强大的力量，它能够立刻从最根本上改变你的生活方向。

我把这个时刻称为“神奇时刻”——尽管它还有很多名字，比如神圣时刻、神奇经历等等。再说一次，就像对于“上帝”“核心自我”之类的概念一样，你把它称作什么并不重要，重要的是感受它。它对于每个人都一样，不管你信仰什么宗教，属于哪个种族、哪个民族，有怎样的个人信仰，有着什么样的个性或哪些其他的外在自我特征。那是一种你与核心自我完全地、有意识地相联系的经历。当我们把注意力从过去和未来中解放出来，完全投入到当下时，这种联系就会发生。

尽管难以用语言描述，这一神奇的时刻还是充满着快乐。它是我们作为人类能够感受到的最为纯粹的快乐，也是最高层次、最让人激动的状态。你经历这个神奇时刻越多，就越会感受到自由和快乐，你能够掌控的个人力量也就越大。

第三十一天～第四十天：通往神秘时刻的道路

我会继续向你介绍神奇的时刻，也会告诉你到达神奇时刻应该具备哪些条件。唯一阻碍你感知到神奇时刻的原因只存在于你的心里，一旦心里的阻碍被释放了，你就能立即感知到它，因为它总是在当下。

停下来，想一想，神奇时刻现在就和你在一起。你还没有感受到它的唯一原因就是：你的注意力集中在了别处，可能是对过去的回忆，也可能是对未来的期望。只要停止对过去和未来的思考，永恒不变的神奇时刻就很容易感知了。

对于过去或者未来的思想投射是感知到神奇时刻的主要障碍——实际上也是唯一障碍。这一点是千真万确的，因为当前才是唯一真实的时间存在。当你的思想忙于过去或者忙于未来时，你就过多地停留在了幻想中，因为过去和未来并非真实的当下。前文中我们讲过这一点，但是现在我们要更加仔细地对此进行阐述。

不难发现，当下的时间才是真实的时间。过去已经逝去了，它只在你的记忆中存在。从它的定义中你也可以看出，“过去”就是已经逝去，不是你能改变、感受或利用的时间了。你无法将它抓在手里，你从它那里真正能够获得的力量只在于你选择如何去解释它，可这仍是一个关于当下的选择。

说到未来，它和过去一样不真实。你可以远远地期望它，可当它突然在你眼前展开时，就不再是未来了。未来的定义就是“没有到来的”，它一旦露面了，就立刻变成了当下的真实。

实际上，在当下之外，你根本无法存在。即使你没有意识到当下，你的存在也依然与它紧密相连。当你选择把思想固定在此刻时，那就是承认你的真实存在。在生命中的每时每刻，我们都要面对这样一个选择：是关注和使用思想那不可思议的力量，通过当下来给我们的现实定型，还是扩展创造力，在头脑中建立一个关于过去和未来的虚幻之地。

将思想投射到过去或未来，这种情况无时无刻不在发生。我们中的绝大多数人从来没有意识到自己正在这么做着。随着冥想练习的深入，你就会看到与当下保持一致是多么地有益。

关注当下不仅能获得卓越的、神奇的感知，还能让思想获得简单的宁静。它可以让你不必面对过去的困扰和痛苦、对他人做过的事情的愤怒、对自己做过的事情的羞愧以及对未来的恐惧和不确定。简单地说，关注当下能够减轻你的压力，提升身体和精神的健康程度。当你把注意力集中于当下时，你不可能感受到焦虑、抑郁、愤怒或者愧疚，因为这些情感通常包含于对未来或过去的投射中，也就是存在于已经逝去的或没有到来的时间中。

从另一个层面上看，关注神奇的时刻会给你带来不可思议的能量，这种能量形成了你身体的每一个细胞、你感受到的每一种感觉、你拥有的每一种思想，也就是生命之源的能量。通过与当下结合，你与核心自我实现了结合，打开了通往生命之源能量的直接渠道，感受到了生命的存在。这种能量可以从根本上改变我们的感知，甚至会给生活带来改变。它没有界限，它可以从内在的生命之源直接扩展到你的生命当中，不管是精神的、环境的还是肉体的创伤，它都有让你彻底康复的潜力。

冥想将你带回到当下，把神奇时刻的惊人力量带给你，这也是当下最为强烈的经历。当你真正将自己完全放在当下，完全意识到你就是你的核心自我时，那个神奇的时刻就会到来。

冥想的时候，尽量不去在意对过去的想法，也别去考虑将来，不管这些想法是正面的还是负面的、是开心的还是伤心的、是重要的还是不重要的，都无关紧要。为了接近当下，你必须把所有已经逝去和还未到来的想法都放走，积极地将全部的注意力集中在当下。你会发现，通过这种练习，关注当下比你想象的简单得多，它也会带给你任何幻想都无法带来的崭新的快乐。当下总是和你在一起，但是你在哪里呢？

第三十一天

在那个神奇的时刻，我与核心自我完美结合。

我是安全的，是纯粹的，是康复了的，是完整的。

我们对于一天最初的想法是从对当下、对核心自我以及与核心自我交流带来的安全感和宁静感开始的。当你把思想只放在当下时，就会自动意识到核心自我，你会感觉到它完美、完整、宁静而且永远安全。我在前文中说到过这一点，后文中也将反复提

起。这一点太重要了，再怎么反复强调都不为过。你越是经常提醒自己核心自我的永恒性，你就越会感受到安全和宁静。

重复一遍，今天的练习是排斥对于过去和未来的感知。我们可以感知当下，知道外在自我和肉体都是有限的和暂时的，都是对于核心自我的表达。它们就像大海上的小涟漪，而你是汪洋大海。如果你只认同涟漪，就会忘掉自己真实的本性。

每日小贴士

- 1.感知当下，排除对过去和未来的感知；
- 2.感知核心自我，外在自我和肉体只是对核心自我的表达。

第三十二天

神奇的时刻总是会出现的，

要找到它，我只要顺其自然，

将对于过去和将来的想法都放走，

宁静地沉浸在当下，此刻。

今天，把对于当下的思考当作集中注意力的语句，在冥想练习开始的时候慢慢重复几次，也可以在需要重新集中注意力的时候重复进行。在你快要结束今天练习的时候，再花一分钟重复一遍，想一想这些词语，想想它们的意思。最为重要的是，尝试感受词语指向的、更为深层的含义。“你到底是什么”，这个问题并非语言能够回答的，但语言可以指引你朝着正确的方向前进。

在选择好集中注意力的语句之后，你可能还会用到在第二部分中讲述过的某一种技巧来做冥想练习。这取决于你，不过对于初学者，我还是鼓励你这么做。在一开始的冥想训练阶段中，使用词语、意象或其他特定的冥想技巧非常有用。

神奇的时刻总是和你在一起的。实际上，每一个时刻都是神奇的。有一种错误的概念是：我们需要花很长的时间、做很多的练习，才能知道如何感受那一时刻。事实并非如此，神奇的时刻无非就是一个暂时的时间让渡。这也是为什么它什么都不需要，只要不去努力。你真的认为少做努力会需要很久，会很困难才能做到吗？只有外在自我才会让我们相信这一点。认识到神奇的时刻不可能在未来也很重要。认为你可能以后会更有能力完成——某一天、某一年、下辈子——这就是外在自我对于它的最为基本的抵制。你要坚定信念，相信神奇的时刻就在那儿，在你体内，就在此刻——现在！现在是一个永恒的状态，而未来不是。

每日小贴士

- 1.把注意力集中在对当下的思考上；
- 2.问自己：“你到底是什么？”不要用语言来回答，要用心去感受答案；
- 3.每一刻都是神奇的时刻，现在就去感知它。

第三十三天

我需要给予的就是一个瞬间。我现在就给予。

要做到和当下交流，你不需要成为冥想的专家，也不需要积累很多年的经验。神奇的时刻朝每个人都敞开大门，因为我们的核心自我、我们的真实存在就存在于此。下定决心把关于未来和过去的所有想法都放走，完美地着陆于当下，不要听信你的外在自我，以为只能在未来找到当下——很明显，这是完全没有任何意义的。当下就只能存在于现在，它就在这里，和你一起，就在此刻。

我经常把这一想法与来到我工作室的学生们分享。不要追求整个冥想练习都完美无缺，只要有一个瞬间是完美的就好——问问你自己是否能够让一个瞬间真正完好。你离这个行为越近，就越会感觉到力量。神奇的时刻不会存在于未来，完全感受它只需一个瞬间就够了。

每日小贴士

- 1.排除所有关于过去或未来的想法；
- 2.神奇的时刻就在此刻；
- 3.不要追求整个冥想过程完美无缺，只要有一瞬间完美就好。

第三十四天

昨天，我指出找到当下不需要时间，今天的观点会在这个想法上再前进一步：能够全心全意地把一个瞬间完全地给现在和当下，就足以把你直接带进神奇时刻。这一情形的发生非常自然，因为当前的时刻就是我们最为自然的状态，也是我们的核心自我已经存在的地方。它不需要你追求任何高尚的、不可能达到的状态，你只要把其他一切都放掉——一切阻碍你感知它的东西。

所有入侵你大脑的思想和信念，还有我们加在核心自我上的额外内容，这些就是阻碍我们心灵，让神奇时刻难以被发现的东西。

别再追求整个冥想的完美无缺了——不管是五分钟、十分钟还是二十分钟。你应该着眼于把你得到的一切都从脑海里放行，与你的核心自我取得联系，哪怕只是一瞬间。有那么一瞬间，你要放行所有关于生命、上帝、你是谁、你是什么等概念，放行对过去的评判、对未来的担心以及其他不适合即将到来的这一时刻的东西；有那么一瞬间，你要把所有的努力都用在冥想练习上，这样你就会感受到这种集中的努力会多么有力。记住，冥想练习重要的不是次数，而是质量。让短短的一瞬间起作用，然后让这一完美的瞬间一遍一遍地带你回来，成为一个你可以依靠的参考点，就像航海员知道如何使用北极星来导航一样。

现在就是我唯一能够自由选择将来要成为什么样子的时刻，

我通过选择此刻我想要成为的样子做到了这一点。

宁静、快乐、不用害怕，就是一种选择。

把今天的思想通读几次，要确信你完全理解了这个观点。如果你能够理解并拥抱它，它就会成为永远改变你生活的一种强有力的概念。当你练习对当下进行冥想的时候，尝试着把每一个时刻都看成是全部的时间——全部真实存在的唯一维度。尝试着从根本上认识到没有过去、没有未来，只有当下、现在。你无法选择将来的幸福和宁静，同样地，你也无法改变过去已经发生的事情。然而，你可以决定现在的思想状态应该是什么样，而正是这一点可以给你力量，帮你决定未来的样子。不管你想要在将来拥有什么样的感觉，要下定决心现在就去感受，让思想集中于此。这样你就能立刻感受到它，就算时间流逝，你也可以一直带着这种感受。

宁静是一个关于当下的选择，一直都如此，此外再没有其他道路可以通往宁静了。关于未来的宁静也是如此，因为没有任何未来可以超越思想的推断。那么，现在就选择宁静吧，完全地选择它，你就会看到它涵盖了你的过去、现在，同样也涵盖了未来。

每日小贴士

- 1.试着创造一个完美瞬间：把所有努力都集中在冥想本身——没有过去，没有未来，只有当下；
- 2.感受神奇时刻的强大力量；
- 3.现在就选择宁静，它也将涵盖你的过去和未来。

第三十五天

从地面上望去，云朵看起来像是厚厚的、固体的物质一样，然而，飞机可以径直穿入云朵，没有任何障碍。同样的道理，你的思想看起来也很强有力，而实际上，它们只不过是已经逝去的缥缈的梦，从你的思想表面拂过，就像风吹动云朵一样。云朵会飘浮、改变形状、消失、再现，颜色由白色慢慢变成灰色，再变成黑色，然后再次变亮。就让它们自由自在吧，只是，不要以为它们还有能够阻碍你的能量，就像云朵不会阻碍一只鸽子的飞行一样。

你自己的思想也是如此。内在的空间经常呼唤你，你的思想不会阻碍你。你可以选择控制它们，陷入它们之中，也可以选择让它们自由自在，然后从它们当中穿过、超越它们。它们只不过是虚无的、变换的形状而已，你一生中都在观察这些从你思想的大屏幕上飘过的形状，难道就不想看看在它们下面的陆地吗？

在今天的练习中，你要放松自我，达到思想的宁静状态——在那里，一个更为有趣的经历正在等着你。这是一种古老的体验，比地球上任何事物都古老。今天的冥想练习就是寻找这种经历，让你的思想能自由经过。

让你的思想放松！让你的身体放松！今天要深度放松！你想要告诉自己多少次，就告诉自己多少次。

你提醒自己的次数越多越好，这样你的身心感应都会得到加强，因为你努力让外在自我顺其自然，并且暂时地对它置之不理。感受一下冥想可以多么深入、多么安静、多么具有康复作用吧——你的思想和精神对于这次休息是多么地渴望！对自己的思想好一些，让它在今天获得休息；对自己的身体也好一些，让它也得到休息。尽可能地让自己深入到宁静当中，暂时感受到宁静。

每日小贴士

- 1.深度放松——放松你的身体，也放松你的思想；
- 2.想象你的思想就像厚厚的云层，它不会阻碍你到达内在空间，正如鸽子可以自由穿过云层一样；
- 3.让自己在宁静中好好休息。

第三十六天

让我通过当下的光看到这一时刻，而非通过过去的黑影。

过去是一块面纱，挡住了我们的视线，让我们看不到当前的真实，它把我们看到的、经历到的以及我们遇到的每个人给模糊化或者着了色。当我们依赖于过去，把过去当作向导时，我们就无法真切地看到任何事物。我们看到的只是真实世界的影子，混杂着我们自己投射的意象。相反，当下这一时刻是透明的、美丽的。如果你能在生活中给它一点空间的话，它就会用宁静和安

全感将你包围。

当下是宁静的、安详的，它微妙却强大有力，变换不定却又永恒不变，它永远都在那里，毫不动摇。过去把我们囚禁在影和梦里，它竖起了一面你无法穿越的墙，它让生活变得沉闷且了无生趣，就像过去一样。当下是纯粹的快乐，过去则是绝对的囚禁。当下是解放，过去因为悲伤而沉重。

在过去的思想中，能够变成当下快乐的只有你与他人分享的对于快乐的记忆。这些思想反映了一个超越过去的联合，因此这些微小的思想不是我们要考虑的主要方面。我们大多会将注意力集中在别人如何伤害我们，或者我们如何伤害别人上——换句话说，都是攻击性的思想，要么指向他人，要么指向我们自己，这些同样都对现在的宁静有破坏作用。

当你看待你的过去时，请把它当成是一部已经过去的电影，它对于你现在的的生活几乎没有什么影响，即使有，也可以忽略不计。把自己从过去的创伤中解放出来，不管这创作是由你自己造成的还是由他人造成的，你都要用一种崭新的眼光来看待这个世界。这是婴儿的眼睛，它们不会去评判，只会去看。只有原谅了过去，转变才有可能发生。

每日小贴士

- 1.过去的快乐记忆能够变成当下的快乐；
- 2.过去的创伤能够破坏当下的宁静；
- 3.原谅过去，把自己从创伤中解放出来。当下才是纯粹的快乐。

第三十七天

在这个神奇时刻，我没有任何外在的需求。

通过与核心自我直接接触，我找到了这一刻。

如果从来没有尝试过，我们就永远不会知道放开想法和需要后我们到底能获得什么。我们都在寻求满足感、成就感和幸福感，可我们却找错了地方——在酒精、食物、性、金钱、名誉、购物、权力、赞扬、毒品等各种形式中，没有什么可以让我们无休无止的灵魂真正得到满足。

在外在世界中寻找满足感并不是罪恶，了解这一点很重要。许多人觉得寻求世俗的满足要么就是罪恶，要么就是快乐，但很少有人意识到两者都不是——它介于中间。只是，当我们这么做的时候，我们总是会忽略我们内在精神世界的富有。

放开对外在喜悦的关注，你会体会到来自于核心自我的、强烈的内在满足感。与核心自我交流让人满足的原因在于：我们都苛求这种与真实自我结合的经历。如果不能够积极地、开放地意识到这种最深刻的、原始的联系，那我们在这个世界上也只是行尸走肉而已，只有我们身体的一部分感受到了它。

在某种层面上，我们确实意识到了生活的大部分都不见了，正是这个深不见底的洞让我们一直渴望、渴望、渴望。这也是人们暴饮暴食的原因——他们想要用食物填满他们内心空荡荡的地方，所以酒鬼才会一次又一次喝得酩酊大醉。他们会觉得，再多喝一点说不定就会神奇地带给自己满足感呢。然而，这并非什么大的罪过，它只是一个错误，它的背后也没有什么罪恶的意图。我们都在寻找可以填充内心空虚的东西。

事实是，我们内心根本就没有空虚。只有通过和核心自我取得联系，你才能找到满足感。我并不是说你需要集中改变你的行为。和你的核心自我取得联系，对于你生活的外在环境，你不需要做出任何大的改变。但是，你确实需要朝向正确的方向迈进了一——也就是朝向内在。

今天早晚的两次练习，你要尝试着把想要的所有东西都放在一边，即便是你认为非常需要的东西，然后只去寻求一件事：与你的核心自我取得联系。这是能够让你感觉满足的联系，也是带给你宁静的关键。尝试感受一下你朝着核心自我又走了多少，你的满足感增加了多少，当你让思想偏离、关注外在的想法、物质和目标时，你的满足感又消失了多少。感受一下外部寻求和内部寻求之间的强烈对比。你不需要把世间万物都放弃，只是在冥想的时候，你要稍微调整一下优先考虑的事情，你会发现你感受到的远比我说的更加有说服力。经验就是人生最好的老师。

每日小贴士

- 1.从外在世界中寻求满足并不是罪恶，要摒弃由此而生的负罪感；
- 2.我们的内心并不空虚——核心自我始终都在；
- 3.试着去感受：你与核心自我的距离越近，满足感就越强烈。

第三十八天

当我放手未来时，不会因为未来不确定的、梦幻般的存在而感到焦虑。

现在，我已经不再害怕了。

之前我们说过，未来就像过去一样，很容易成为深度冥想的障碍，也容易成为滋养恐惧的温床。当我们注视未来将要发生的事情时，经常会因为焦虑而失去勇气，或者是被计划完全占满，很明显这会阻碍你获得宁静。在今天的冥想练习中，你要关注所有对于未来的思考，要将自己引导出来。只有放手未来，你才能活在当下。当我们把思想的一部分奉献给并不真实的未来时，我们就无法完全意识到此时此刻，这只会把我们当前的宁静掠夺走，同时不给我们任何回报。

任何时候，你都无法完全控制或者预测未来，在这个世界上有太多不可预测的变数了。我们能够达到的最好状态就是把生活大概定个方向，以便于未来的发展。可即使这样，就像前文中说到的，也是一个关乎现在的、有意识的决定。

在今天的冥想过程中，你要尝试着让每一个时刻都从过去与未来中独立出来，让每一个瞬间的周围都环绕着一小块神圣的空间，不受恐惧、评判以及未来不确定性的干扰。只要不再计划未来，你就为精神之源腾出了空间，这样精神之源才能走近你，把梦想不到的可能性带入你的生活，那些你本来不可能计划的事情就会发生。当你把梦想和对于未来的恐惧都放手后，你就放手了生活的舵，让未来成为更加宏伟的宇宙觉醒计划的一部分了——这个计划太宏伟，没有哪个自然人可以设想它的构造。把你和其他生命带到这个世界上来的智慧之源始终和你在一起，既然它赋予你生命的时候不需要你的帮助，那么让你的未来充满意义也不需要你的帮助。别再去干涉和控制，你很快就会看到生活变得伟大、灿烂和快乐。

每日小贴士

- 1.关注所有关于未来的思考，试着将自己从中解放出来；
- 2.想象每个瞬间周围环绕着一小块神圣的空间，它与过去和未来都无关；
- 3.停止对未来的计划和恐惧，将生活的舵放开。

第三十九天

相比较于其他事物，我只想记得我的核心自我。

当你的核心自我给你带来宁静和治愈感的时候，它不会向你索取太多。实际上，它只需要一点：它要求你爱它，想要感受它的存在——至少在神奇时刻是这样。你真诚的需要才是感受核心自我的唯一力量。

意愿是能够决定你整个生命形状的力量。当你真的想得到某种东西的时候，你的意愿就会忍不住将它带来，不管是消极还是积极的体验都是如此。你在无意识情况下想要得到的东西，或者你根本不要但是你认为你应得的，比如疾病，它们都会被你的意愿带到你身边来。

我们生活的世界就像是电视剧《星际旅行》中的全息甲板一样。我们提前给它编程，然后走进去，让自己沉浸在一个栩栩如生的科幻世界里。在那里，你想要的、你相信的和你意愿的力量结合在一起，都有了生命。大多数人都把自己沉浸在物化时间和空间的梦想里太深太深，以至于根本不记得他们的核心自我——意愿力量的原发地了。他们不明白自己正在设定命运，相反，他们现在能够感受到的只有外在的世界。然而，外在世界只不过是内在世界的反射面。因此，如果你的意愿还在无意识中处于沉睡状态，那这个世界就成了你的主宰。它把你绑了起来，让你陷入它的网中，成了你唯一能够记得的家园。此外，如果一个世界看起来完全独立于你的意愿而存在，你会觉得自己无力与它抗衡。

用今天的观点与你的核心自我以及你的需要取得联系，记得你真实的家，记得你与生俱来的力量。意愿的力量始终和你在一起，即使看起来你已经和它断了联系。呼唤它、渴望它、关注它、爱它，最为重要的是，转向它。在今天的冥想过程中将这一观点重复几次，慢慢来。当你尝试着感受核心自我的时候，要记得：思想的宁静和安详是打开联系的关键所在。

每日小贴士

- 1.带着思想的宁静与安详，感受核心自我；
- 2.你拥有与生俱来的意愿的力量，它会将你想要的和你应得的，带给你身边来。

第四十天

就是现在，在这个神奇的时刻，我感受到了生命处在宁静当中。

我和我的核心自我、我的心以及我的肉体合为一体了。

用每一天的思想给你带来宁静感和平衡感，而且要确保当你发现有思想让你特别困扰时，直接将这种思想加以应用。它们是你生活中没有被治愈的部分——冲突、不确定、愧疚感、评判以及恐惧——它们不仅最大限度地扰乱了你的冥想，还在其他方面给你带来了影响，即便有些影响你没有意识到。

当你实践今天的观点时，试着体会一种能让所有未治愈的冲突得到缓和的感觉。你会逐渐发现：不管冲突看起来多么像是由外在力量、周围环境或其他人带来的，实际上它是一种内在状态，是我们对于外在困难的负面反应才让事情恶化的。如果我们学会以一种不让事情恶化的方式来回应生活中的挑战，那我们就一定会变得更好。

你外在的世界中会遇到无穷无尽的问题，而冥想可以为你提供安慰和安全感。外在世界中的问题没有结束的时候，它们形式多样，规模有大有小。当它们突然出现的时候，你能够做的就是尽全力应对，同时还要意识到更多的问题会随之而来。这是生命存在，不要因此而沮丧，相反，你要认识到：你完全可以安全地待在内在世界里，不去管外在世界的影响。你可以在心里开发一块宁静之地，它稳定不变，任何外在世界的噩梦都不会动摇它。这不是逃避主义——暂时超越生活的困难能为你提供更加有效的解决方法。先让心灵感受到宁静，你的思路才能更加清晰，才能明白应该如何解决问题而不是让问题恶化。单单是这样的态度就比世界上任何财富都更有价值了。

每日小贴士

- 1.体会今天的观点：冲突看起来是由外在力量带给你的，而实际上，是我们对待冲突的负面反应才让事情恶化的；
- 2.你的内在世界是稳定不变的，你可以安全地待在这里；
- 3.躲进内在世界不是一种逃避——心灵获得宁静，思路才能清晰，问题才能得到有效解决。

第四十一天～第五十天：情感平衡的关键

在精神层面上长大不仅仅包括在外在世界里对自己的行为负责，还要在精神层面上对自己的行为负责。

我们每个人心里，都有一场无时无刻不在进行的战争。每一个人，只要他立足于这个星球，就无法逃避这场战争：一方面你想要成为一个独立体，有独立的意愿和存在；另一方面你希望与其他人在精神上完美地、完整地结合起来，这两方面的斗争始终存在。

你与其他人并没有分开，也没有与你的精神之源分开。表面看来，我们与其他人是分开的，因为肉体给我们的印象就是如此——肉体将我们锁定在有限的、狭隘的物化监狱里，独自一人。然而在深度冥想中，你可以感觉到自己与他人的联系，因为你的意识超越了肉体的界限，到达了内在的精神领域，回到了人类共有的意识。

人与人之间的联系是一种内在的联系，没有什么外在力量可以将本性为一的东西拆分开。肉体本身只是一个小的工具，你可以通过它展望你的内在世界，与你的内在世界互动。通过肉眼观看外在世界，就像是透过门上的窥视口观看门外一样。如果你始终站在窥视口前，那么你能看到视野内的景象，甚至可能以为你看到的就是门外全部的世界。然而，转个身，你就会发现自己正在一幢奢侈的房子里：舒适、宁静、安全。这就是冥想最宏大的愿景。

与我们的个体进行斗争是痛苦的，也是让人疲倦的，因为它包含对于我们真实存在的持续否认。想象一下：当你站定在门边，一直从窥视口往外看会是什么感觉，一定很快就会疲倦，而且你的视野也受到了局限。然而，我们确实始终都在这么做，我们只通过肉眼来窥视生命，排斥了其他方法。我们只能看到身外的事物，我们的视野从根本上受到了限制。

只通过肉眼来看我们的生命不仅视野受限、容易让人疲倦，而且也是徒劳的。然而，这种做法在我们的世界普遍存在，一定有它的理由。深深掩埋在人类灵魂当中容易造成一种厚重的罪恶感，继而引起了恶性的心理斗争。这种厚厚的罪恶感是我们很多苦难的根源。它在各种时段让我们感觉很不好，疲倦、无助、抑郁、焦虑甚至心理疾病。它还会引发一种严重的内在恐惧，这也是为什么多数人倾向于彻底注意外在世界的根本原因。我们以为核心自我受到了罪恶感的污染，而且，我们也越来越害怕我们本身的样子。

罪恶感和恐惧感引发了所谓的“羞愧循环”。即使我们无法始终完全意识到内心的罪恶感，或是由罪恶感引发的恐惧感，我们仍然会采取应对措施。当然，这是我们再自然不过的反应，可这种做法有很强的破坏性。

我们应该如何从罪恶感中获得解放呢？怎样才能使核心自我得到净化？这些问题的答案很简单：既然我们已经将注意力集中于外在世界了，我们就会通过将其折射到我们的身外世界，以此尽力对付罪恶感。

找到情绪的平衡是宇宙中伟大的关键点之一。愤怒，不管以什么形式出现，也只不过是尝试把自己的罪恶感投射到其他人那里，好让自己看起来比较无辜而已。当你生气的时候，你希望别人也遭受痛苦，希望他们因为自己的行为而感觉糟糕。这样一来，你自己的罪恶感看起来就变少了。没有哪个生气的人会承认他们自己的罪恶感。

内在化的羞愧会导致恐惧的发生，恐惧反过来又引起羞愧的投射面——愤怒产生。这一循环在外在世界里会通过多种方式体现出来。当一个人攻击另一个人时，攻击者通常会指责受害者。比如，一个女人骗她的丈夫，不料谎言被丈夫揭穿。突然，妻子把说谎的原因归结在丈夫身上：如果他更在意她的需要，她就不会骗他了。再比如，一个男人在侵犯某个女人时，他会责怪这个女人：因为她，他才犯了罪。谁让她穿着短裙，还和他调情！这只是我随便举的几个例子，看一下你周围，你会发现很多类似的例子。每个人多少都有过这样的经历，这就像一种疾病，而且是我们全人类的疾病。

有趣的是，我们用来驱赶罪恶感的愤怒从来都不管用。如果它管用，问题就不会长期存在了。实际上，愤怒只可能加深愧疚，因为愤怒之后你会因为攻击别人而感到双倍的愧疚。

再重复一遍：羞愧导致恐惧，恐惧又导致了羞愧的投射面——愤怒，然后愤怒加重了负罪感，也就给这个循环投入了能量。这个无休无止、自给自足的循环把我们锁在了外部世界，让我们远离核心自我，让我们以为它已经被罪恶感破坏。

我建议你一遍又一遍地阅读今天这堂课的内容，直到你能够背诵为止。在每一天开始之前，回想一遍今天的内容，并对照自己的经历，这样你就能看到真理所在。

你有没有想过为什么人类会那么快地彼此攻击呢？你有没有想过你自己攻击他人的冲动来自哪里呢？可能多数时候你会给自己

的行为开脱，说你是在防御，但是你无法完全开脱或解释你的攻击冲动。罪恶感的循环就是这些冲动背后的能量源泉。你没有必要为此感到羞愧，每个人都有同样的病症，关键在于找到治愈它的方法。

今天所说的，你可能相信，也可能不信。我只是把它展示出来以便你去考虑，没有防卫，也没有争论。通过我自己第一手的经历，我发现获得情绪平衡的关键并不是那么复杂，只在于把恶性循环的圈子打破。当你开始放开攻击冲动，把注意力转向治愈自己的攻击冲动上时，你的整个心智都会获得平衡。生活中起起落落的日子一去不复返了，负面的情绪也慢慢被思想固有的本性所替代，那就是平静、快乐。挑战这个恶性循环，你可以达到一种几乎没有人相信的宁静状态。其实这种宁静状态才是我们思想的基本结构，只是一直被隐藏在了罪恶感之下。

打破这个循环对于深化我们的冥想练习也是至关重要的，因为罪恶感的恶性循环创造了一种嘈杂的情绪环境，使得冥想练习显得比实际要难得多。当罪恶感在你的思想里扎根时，朝向核心自我看起来就比较恐怖。恐惧是藏在冥想其他的表面障碍之下的，比如说，坐立不安、不安分，但是罪恶感的循环在每个障碍的核心处。想办法治愈这种循环，你进行冥想的时候就没有麻烦了。

让我们从罪恶感和恐惧感的对立面出发—无条件的爱、温和、宽恕、怜悯、不去控制、不去评判、心胸开阔、无邪、感激、荣誉、尊重、耐心，这些特质都会减少罪恶感和恐惧感。这就是为什么耶稣教导弟子要宽恕，佛教弟子要怜悯。

当然，一开始你可能不觉得自己有耐心、神圣或无邪。刚开始朝新的方向发展会很难，在这个阶段你一定要忍住，一次往前进一步。朝向宁静前进的过程会随着你一点点的进步和发展而变得越来越容易。

一开始你会觉得自己是在跟自己的本性斗争，甚至于是对自己或者他人不忠，但是，这么想恰恰把真相颠倒了。如果我们觉得自己根本不可能神圣、无邪，充满怜悯、宽恕以及无私的爱，那我们就背叛了自己原来的样子，因为我们的核心自我就是这些。当我们从负面角度看待自己时，我们就看不到自己的真实本性，只能看到我们的意象和想法，这通常是外在自我的观点。

当你的冥想变得更加丰富时，你会爱上你在自我内心里发现的美。你的核心自我没有受到罪恶感、恐惧感或攻击冲动的破坏，它还是一如当初那样完美无瑕，是精神之源直接而完美的延伸。不要让任何恐惧感和罪恶感劝阻你对于真实身份的寻求。世界上所有的意象和经历只是遮挡我们对于核心自我意识的云而已，真实还在你的心里：你不仅仅是肉体，在这个世界上，你对别人做的一切、别人对你做的一切都不会对你的核心自我有任何影响。你就是精神之源，和所有的生灵自然合一，和所有的生灵和平相处，过去、当下、未来，它们和你是一体的。我们都是精神上的存在，我们来到这个地球上，只是为了了解生活的乐趣，与那些对我们来说珍贵的人和物和平相处。我们自己，我们的世界，我们的上帝。我们是安全的。我们彼此相爱。我们就是精神之源。我们都是自然合一的。

第四十一天

我在光中休息。我就是光。

通常情况下，我们会把康复理解为肉体的康复，因为我们相信“我们就是肉体，肉体就是我们”。如果有人能仔细思考一下，就不难发现：如果治愈只是为了强健我们的体魄，那么这个过程从长期来看就是无用的，因为肉体的存在只是暂时的。

所有的康复都是从心灵开始，而不是从肉体开始的。我们可以把肉体看作内在状态的外在反映，如果我们希望肉体康复，就要发现并且治愈心里的疾病—真正需要治愈的是生病的心。只要我们的心变强了、健康了，我们的肉体也就自然得到了加强和治疗。

心灵生病的最根本原因是缺少爱，这是罪恶感恶性循环的唯一结果。罪恶感是一种情绪疾病，在某种程度上我们都遭受这种疾病的折磨，抑郁、焦虑和其他形式的自我厌恶就是结果。在各个层面都健康的人很少见，不过，每一点成功都会带给我们更多的快乐，都能带着我们更接近身体和心理的健康状态。

学会爱自己是最为重要的一课，因为其他你以为重要的课程都是从这堂涵盖一切的课程中转变而来的。学会爱自己的同时，你会主动爱这个世界，因为你已经放下了内心的罪恶感，同时愤怒和责备也就消失不见了。

很多人都会忽略自我康复，他们认为这是很自私的，而且充满了罪恶感。他们把精神主要集中在爱别人，而不是接受别人的爱上，结果错过了心理的康复和宁静。因为他们把自己排除在外，所以没有意识到爱的平等性。生命的结合是真正意义上的结合，也就是说，我们所有人都合为一体，因此，在“值得爱”这件事情上，你与其他人是平等的。

学会爱自己并不自私，恰恰相反，这是你重新设计你的“思想瀑布”时很重要的一部分。你必须知道：所有的人都值得爱，你也一样。人们犯错误是因为他们的自我厌恶和罪恶感在作怪，他们处在痛苦之中，需要治愈。今天的课很有力量，请将你学到的应用于他人，也应用于自己。

当你在冥想过程中重复今天的想法时，要相信自己并非血肉之躯，而是纯粹的光之源。你没有受到肉体的限制，可以很容易地将注意力转向你的内在，转向你真正的家园。相信你固有的无邪，而不是罪恶感。超越肉体的意象之外，你就是光源；超越罪恶感之外，你就是完美的。

每日小贴士

1.康复不仅是肉体的康复—所有的康复都先从心灵开始；

2.所有心灵疾病的根本原因是缺少爱；

3.学会爱自己，你才能爱别人，同时接受别人的爱；

4.要相信你值得爱。你就是光之源，你就是完美。

第四十二天

我把每一点黑暗的思想都释放，

我的思想充满了光。

冥想的时候，你会感受到一些很固执的愤怒——朝向某个人或者某个情景，或者是对于已经做过的事情或者已经具有的思想产生罪恶感。注意到这些感受很重要。冥想鼓励你放下这些思想，超越它们。如果你深陷其中，就要注意了：通常情况下，这些想法代表着你生命中没有康复的地方，你需要公开检查，并与之和平相处。

首先你要承认它们是你冥想道路上的障碍。不要对定期出现的事情放手不管，假装它们不存在。平静地承认它们的存在，不要害怕对自己坦诚。想要获得宁静，就必须把所有的创伤都治愈。

举个例子，如果有人过去做过伤害你的事情，在冥想过程中这件事情会出现在你的脑海里。你不需要把关于它的回忆埋葬在无意识中，而是应该通过以下三个步骤开始康复的过程：

1. 认识到你对这件事或这个人的情绪并没有解决 它成为了你思想的伤疤，阻碍了你的冥想行为，也破坏了你心里的宁静。这一步只是为了认识到它。一个问题，只有当你认出它，并且承认它需要解决，你才能真正解决它。不要受到黑暗情绪的威胁，除非你允许它溃烂、恶化，否则它是不会伤害到你的。

2. 下定决心要将它治愈 你想要获得幸福、宁静和灵感，而不是抱怨。你的小小抱怨给你带来过让你受益的东西吗？好好考虑一下这个问题，然后公平诚实地去回答。通过自己内在的询问，你会发现抱怨并不像宁静和治愈那样有价值。

3. 最后 积极地让宁静的思想取代内心的创伤。消极的思想埋在心里，就会成为对生命最有毒害的东西，进而影响肉体和精神。如果你能够公开审视这些创伤，怀有宽恕之心，那么这些情绪最后就会推动冥想的进行。你每治愈一个小的怨恨，就是在宁静和内在快乐上获得了一项大收益。当你把黑暗放下时，光就会充满你的心灵。这不是象征性的，而是真正的、积极的、自然发生的过程。

具体来说，怎样让宽恕替代怨恨呢？你要先练习宽恕。真正的宽恕与练习宽恕是不同的，练习宽恕就像是在你跳进池子之前先用脚去试水一样。一开始，你放下怨恨可能不会有成就感，但是你仍然要努力下去。练习是取得成功之前必须要有的一步。参加锦标赛的运动员大多数时间都在训练，大红大紫的音乐家数年来都在不断练习，伟大的科学家也要经历许多年的研究，才能理解高深的科学原理。如果你希望自己的心灵得到康复，那就要反复练习和研究。

每日小贴士

1.要正视冥想中挥之不去的愤怒感或罪恶感；

2.下定决心将它们治愈，一味抱怨没有半点益处；

3.练习用宽恕代替怨恨，有意识地让宁静的思想抚平内心的创伤。

第四十三天

在今天的冥想练习开始时，先花几分钟检查一下自己的思想，看看有哪些创伤没有得到治愈。你不需要把经历过的每一点伤痛或坏事都找出来，只需列举出前三个最让你受伤的人或前三件最让你痛苦的事就行了。

在脑海里逐个看清楚这些人和事，告诉自己：“这是没有得到治愈的创伤，是我冥想的障碍。”把这句话重复几次，然后把你的感受应用于这些人或事。试着放手，或与愤怒的思想和平相处，你可以把今天学到的观点当作治愈疾病的药膏。用在每件事或每个人上的时间不要超过两分钟。

当你把前三位的创伤冥想过一遍后，就按照平时进行的练习，尝试着把所有的想法都放手，让自己沉浸在冥想中。关于放开愤怒感和罪恶感，即使你没有做到百分之百成功，也可以感受到你的小小行动是如何深化冥想行为、如何为你提供不可思议的放松感的。

每日小贴士

1.找出带给你创伤的三个人或三件事；

2.在脑海中逐个审视这些人和事，告诉自己它们是你冥想中的障碍。用 在每个人或每件事上的时间不要超过两分钟；

3.试着放手，或与愤怒和平相处；

4.最后，试着放开所有的想法，体会不可思议的放松感。

第四十四天

我并非肉体。

这个短句包含了宁静的整个基础、宽恕的理由以及真正的希望的方向，也描述了冥想之旅的方向，而且从根本上解释了为何冥想是一种治愈性的练习。

“我并非肉体”这几个词之后的真理是一种从实践中获得的领悟，只通过学习是无法得到的。你的肉体是你真正自我的延伸，是思想的外在投射，从核心自我、精神之源、永恒投射到时间的世界和物化的空间。从肉体的角度来说，通过肉眼来观察外在的世界，通过肉体来感触、品味外在世界并和它互动，你就不太可能把自己和由血、肉、骨头组成的肉体区分开来。只有每一天闭上眼睛，朝向自己的内在，将肉体层面的角度关闭，你才能慢慢将自己与它区分开来。

就像新生儿开始在这个世界上的旅程一样，一开始他们无法很好地控制自己崭新的肉体，也不会过多地关注它，因为他们的思想在别处，他们还没有认识到肉体就像包围着自己的囚笼，把自己紧紧锁在了里面——至少看起来是这样。我说“看起来”，是因为肉体无法真正锁住我们。说新生儿的思想在“别处”其实也不准确，比较准确的词应该是“到处”。新生儿没有意识到任何包围着他们、或者将他们囚禁的界限。

精神层面的进化包括让自己的生活经历超越肉体。我们没有被肉体限制在一个狭隘的时间和空间里，就像新生儿一样，我们也在“各处”，是所有生命、所有人、所有生灵的一部分。我们花了很多年去学习一个极其困难的任务：将注意力只集中于肉体通过感官透露给我们的信息。这样一来，我们就不再像新生儿那样，只把肉体作为一个临时的家园和我们与外界互动的工具了。我们认为肉体就是我们的全部。我们可能还“相信”精神之源，但是不再能感觉到它的真实存在了。我们就是这样与核心自我失去了联络，继而与精神之源也失去了联络，这本是我们还是小孩子的时候熟知的。

在今天的冥想过程中，你要反复告诉自己：“我并非肉体而已”，把这句经文当作注意力的集中点，当作转向内心、寻求物化以外的自由的指南针。感受你身体里永恒的精神之源。我们在内心里都还是孩子，也还是精神之源的一部分，而且通过全心的需要并结合每一天的达摩（精神的奉献和练习），我们可以回到完全意识的状态。每一次坐下冥想的时候，你都要告诉精神之源：“我想要记住你！我想要记住我是谁！我想要记住我心里的那个小孩子！”这些话语是一个人能够做出的最有力量的宣言，因为它把你和整个宇宙的自然倾向结合在了一起：整合、联合、成为一体。

我并非肉体。我是精神之源。

如果你不是肉体，你又是什么呢？这看起来可能是个很奇怪的问题。不过，当自我怀疑折磨我们的时候，这是唯一一个可以问的有效问题了。在今天的练习中，当你的思想安静下来之后，提醒自己这句话：

我并非肉体。我是精神之源。

试着直接感受这句话所含的真理。有一点很重要：尽管本书中使用了一些词语，但只是作为教学方法，词语本身并不能描述我们的真实存在。它们唯一的用途就是给我们指出正确的方向，帮助我们整合平静的思想，这样我们就可以感受真正的自我了。这种感受只能在安静中才能体会到，你内在的声音一定会安静下来。今天要强化练习的就是倾听超越思想、超越所有时间感和物化世界的宁静。伸出手，凭直觉，感受你内在的精神。

每日小贴士

- 1.反复告诉自己：“我并非肉体而已。”；
- 2.将注意力集中在这句话上，感受身体里永恒的精神之源；
- 3.告诉你的精神之源：“我想要记住你！我想要记住我是谁！我想要记住我心里的那个小孩子！”；
- 4.“我并非肉体。我是精神之源”，试着直接感受这句话所含的真理。

第四十五天

让我赞美人类共有的善良吧，这样我就可以赞美我内心的善良了。

韦恩·戴尔博士曾经讲过一个故事：南非有一个名叫巴本巴的部落，他们对付罪恶的方式很不寻常。当部落里某个人被控做错了什么，整个部落的人都会停下手上的工作，对这个人进行审讯，轮流讲述这个人过去的行为。不过值得注意的是，他们不会攻击他的过去，也不会盯着被指控的恶行，而是只能讲述他曾经好的行为。每个部落成员都会自告奋勇，详细说出这个人以前做过的好事和善良的举动。举证会一连进行好几天，直到每个人都发过言。在仪式结束以后，这个人会重新回到部落中，受到大家的欢迎，享受大家为他举行的欢迎仪式。

你能想象这种“审讯仪式”对被控告人有什么影响吗？一定是自信心爆棚！可能是因为这种体制对于惩罚罪恶太有效了，以至于巴本巴部落每四五年才需要进行一次。我相信它非常有效，因为它没有强化罪恶感。相反，他们会赞美被控告人的善行。它超越了这个人的错误，加强了她的正面行为。

你在每一天的生活中也可以这么做，它是瞬间见效的转变器。当你见识到这种方法对于引发正面的行为和感觉多么有效之后，你一定会用它来对待别人的。你会有意寻找对方好的行为，而不是一味纠缠在错误上，你会抓住所有机会来强化好的行为。比如，你有一个马虎的室友或者孩子，经常把房间弄得一团糟。这时你不要去抱怨，而是要在他把一切都收拾干净时主动表扬

他。要规范一个人的行为，正面强化比负面惩罚要有效果得多，因为强化正面行为有鼓励作用。

看到别人的善与评判别人的恶是对立的。你无法既看到别人的善，同时又去评判别人的恶。评判总是会加重罪恶感，使人们防卫起来，随时准备战或者逃——他们要么对你关上心门，要么就变得富有攻击性。相比之下，看到别人的善效果则正好相反：你不仅寻找他人的善，更会留意自身的善。这不仅鼓励了他人，减少了他们的罪恶感，同时也鼓励和治愈了你自己。

每日小贴士

- 1.要规范一个人的行为，强化正面行为比惩罚负面行为要有效得多；
- 2.评判他人的恶，只会增加罪恶感，让对方加强防范；
- 3.留意他人的善，不仅会鼓励对方，更会治愈你自己。

第四十六天

罪恶感是爱的对立面。我不可能同时感受到两者，因此我必须选择我想要的。

所有的负面情感——不管是什么形式或出于什么理由，都会让爱无法存在，而且会抹去任何幸福的希望。当你明白爱和幸福是手牵手的，所有的负面情绪都是站在爱的对立面时，你就会明白：你无法同时拥有这两者，只能经历其中之一，具体选择哪一个取决于你一贯的思维模式。

负面情绪像是强加给我们的——被他人、被外界情形或者被你头脑里说不出的神秘力量，毕竟我们不会积极地选择恐惧感或是抑郁。我们认为自己的负面情绪都是由他人的行为引起的，我们只是在回应——这样我们的行为看起来就有理由多了，它们都是自然反应。

其实，只要你能仔细观察，就会发现负面情绪的产生是因为你的情绪状态脱离了控制，落到了他人或者外界不可控因素之手。是你允许他人夺走你的权力，对你的情绪发号施令的。你举起了双手，向他人的奇想、弊病和意志投降，让对方来决定你的感觉。你把自己放在了弱小的位置上，他人的行为、言语和思想就有了控制你情绪的力量。你让他人完全控制了你最伟大的资产——你的思想、你的情绪以及你的生活。

很多时候，你的情绪看起来好像脱离了控制，但只要仔细探索一番，表面现象就会崩溃，你就会发现一个古老的真理：为了让自己从负面的情绪里解放出来，你真正需要治愈的所有创伤的源头还是它——内在的罪恶感。认识到这一点会让你释然，并且充满力量，因为它让你重新把握了对情绪的控制。

我们总觉得改变他人才能达到幸福——让他们按照我们赞同的方式行动，成为我们想让他们成为的样子；我们要改变这个世界和我们生活的环境；我们需要更多的钱才能幸福，需要更丰满的胸部、更苗条的曲线；我们需要晋升，需要名誉，需要被认可、被尊重、被赏识；需要有更好的身体、更漂亮的房子、一双新的靴子，需要一艘比邻居家更快的机动船，需要一座山里的小房子；需要更多的才智、更多的创造力，还有其他……

其他人看起来都像我们痛苦的源头，周围环境好像也是我们不满的起因，但是只改变外围的一切，我们永远也找不到我们一直在寻找的那个东西。在这个世界上，我们只有一种力量，它是我们与生俱来的力量，是一种选择如何看待生命和这个世界的力量，是一种如何解读构成我们经历的人和事的力量。我们面临两种选择：一种是用恐惧和愤怒来回应内心的罪恶感；另一种是向心里看，挑战自己的罪恶感，通过爱的思想治愈它。你可以做出明智的选择，今天的观点可能会帮助你找到通往宁静的道路，让你学会爱真实的自己，学会爱别人原本的样子。你能够超越每一种错误，看到你的核心自我。不要再盲目地回应罪恶感的恶性循环了，要学会治愈它。

每日小贴士

- 1.选择罪恶感还是爱，取决于你自己；
- 2.不要让他人控制你的情绪，把方向盘掌握在自己手中；
- 3.别人并非你痛苦的源头，改变外部世界并不能获得幸福；
- 4.用爱治愈心中的罪恶感。

第四十七天

吸气，我的心愿只有一个；呼气，我的心灵很宁静；吸气，我的思想只有一个；呼气，我的心灵很安详。

导致情绪痛苦还有一个主要原因。

外在的自我分为几个不同的层面：冲突的会议议程、矛盾的目标和相异的个性。当你有一个思想体系——或者任何体系，就此而言——包含不同的目标，那么冲突就不可避免。这种冲突完全类似于人与人之间的冲突：丈夫想要把房子漆成白色，而妻子想要漆成绿色。他们的想法相互冲突，斗争就会随之而起。当冲突的一方取得了胜利，另一方就会感觉受到了轻视，他们必然会彼此厌恶，引起关系的不平衡。这样看来，没有人在冲突中获胜。

同样地，当你同时想要两个互不相容的东西时，内在的冲突也会发生。节食的人就经常经历这种冲突：一个自己想吃会发胖的食物，另一个自己却想要减肥。他无法同时拥有二者，因此心里的两个部分就会彼此斗争。

很多这样的斗争都在我们心里进行过——有些是主要的，但多数都微不足道。比如，一个人爱动物，想要一只狗，但又不愿意花钱买大一点儿带庭院的房子；一个人想要婚后生活稳定，但是又惧怕承担责任；一个人讨厌他的工作，但又特别爱钱；一个小孩想要和朋友一起玩球，但他最爱的电视节目却开始了；一个抽烟的人想要继续抽烟，但又不想因此得病。

花几分钟时间，看看你的思想和自己作斗争的方式，体会这种感觉。通常，当我们的内心处在战争状态时，我们会变得易怒、沮丧，这会影响到生活中的很多事情，比如人际关系等。

唯一能够让思想从这种内在冲突中解放出来的方式是：只对一个目标有力地关注。当你只关注一个目标，而不是很多目标的时候，你就能够将思想统一，这样就不会产生内部冲突了。当你只有一个大的生活目标时，其他的小目标就成了达到这一大目标的方法。如果它们不能帮助你完成这个大的目标，你就放弃它们。

在寻找宁静的过程中，我发现幸福这一目标是最有用、最能够统一的目标。幸福是强有力的、自然的、统一性的目标，因为我们所有人想要的就是最基本的快乐。如果你深入观察，会发现所有的小目标背后都有幸福的影子。比如，当我们在保持苗条和吃杯形蛋糕之间挣扎时，我们真正追求的其实是幸福、有成就感和宁静。我们思想的一部分告诉我们保持苗条会让我们幸福，而另一半却建议吃掉杯形蛋糕会让我们幸福。

哪个才是正确的呢？结果是：两个都不对。保持苗条或者吃杯形蛋糕都不会让我们幸福。只有这两个目标之间的冲突瓦解了，我们才会幸福。当丈夫和妻子为了把房子漆成什么颜色而冲突时，他们的不幸一定会增加，无论是把房子漆成白色还是绿色都不会让他们产生快乐。只有保持和谐，和另一半分享快乐，他们才能快乐。

你必须做出明确的决定：在这个世界上，你想要的就是简单的快乐和宁静，而不是其他目标、环境，不是拥有的东西。就是这样，没有其他。

你还要明白：真正持久的幸福是一种内在的心理状态，不会取决于外在的世界，否则幸福就是一场不可实现的梦了，因为在外在世界中，生命总是会遭受困难。一个充满变化的世界是不稳定的，持续的幸福是无法找到的。如果你意识到幸福是一种心理状态，你就很容易得到它。

每日小贴士

- 1.表现在外的易怒和沮丧，源于我们内心的冲突；
- 2.将幸福作为你的终极目标，一切冲突都以达成这一目标为前提而化解；
- 3.真正的幸福是一种心理状态，它不存在于外部世界，不需要苦苦追求就能得到。

第四十八天

我祝福我的过去。我祝福我的未来。此时此刻，我心宁静。

今天我们的重点是感恩。外在自我从来不会感恩，它只会注意痛苦，并且把创伤存储在承载灵魂的肉体上，从中获取负面能量，将自己慢慢养大，在痛苦中感觉自己更安全。外在自我是依赖于负面的意象和思想生存的。于是，曾经的创伤就会受到珍视，它们就会持续不断地毒害你现在的的生活，直到它们被根除、被治愈。

对生命充满感激，对人际关系充满感激，外在自我就会慢慢消失。就像看到对方的善就能减少罪恶感一样，感恩的心是治愈罪恶感循环的一剂良药，因为它让攻击的冲动消失了。用今天的思想祝福所有对你生活有影响、所有让你成为今天的自己的经历——即便是那些痛苦的经历。尽力寻找这些经历中你之前不曾发现的小小的光源，将注意力集中在这个小小的光源上。即使是痛苦的时刻也是值得感恩的，因为它们把你带到了生命中的此刻，你决定有意识地觉醒、自我探索。在我看来，痛苦只能在一个目的上起作用：点燃你痊愈的欲望。

同样，看待未来的时候，也要有这样的意识。你要认识到一切都是以让你学习如何过更为幸福快乐的生活为目标。你会遇到各种困难，也会安全地战胜这些困难。你的基本使命就是达到永恒的安全。总而言之，祝福你的过去和你的未来，你就会找到通往当下的金钥匙。

每日小贴士

- 1.外在自我只会珍视创伤，增加痛苦；
- 2.感恩之心是治愈罪恶感循环的良药，它让你认识到：痛苦是为了点燃你痊愈的欲望；
- 3.用感恩之心祝福你的过去和未来。

第四十九天

牺牲是另一种形式的自我攻击。它只会带来损失，就像恐惧一样，这也是爱的对立面。

许多冥想老师和冥想传统对于“寻找世俗快乐”都会采取强硬的控制措施，从独身宣言到可以食用的食物的规定，再到哪些事可以做、哪些不可以，都有严格的规定。然而，每种宗教、每位老师在这个话题上都有不同的观点。有些人认为不可以喝酒，有些人甚至强调不可以摄入咖啡因，还有一些教条主张禁止性行为，或者不许和同性发生性行为等。个人的信仰可能千差万别，但是它们都有一个普遍的主题——为了找到乐园，你必须从某个方面控制自己的行为。

我对“控制行为”态度多少有些不赞同。第一，当我们说到改变一个人的行为的时候，往往指的是改变行为的结果，却忽略了行为的起因。比如，阻止人们发生性行为的好处是什么？即使他们不付诸行动，思想也会被性幻想占据着。实际上，阻止一个人表达自己的欲望会让他们前进的时候感觉双倍的困难，因为我们没有机会认识到我想要的事物和精神上的释放相比，这种“想要”的欲望并没有那么让人满意。我们如何得知呢？当性的想法成了一个可望而不可及的梦想时，人们想要，但是又不能真正去做。他们的思想被性占据，却找不到释放的出口。不仅如此，还有人告诉他们这种欲望是错的，让他们为自己的欲望感到罪恶。罪恶感的恶性循环就是这样加强的，你看到了吗？

不强调潜在的思想就试图控制自己的行为，这就好比用给车漆上好看的颜色的方式来修理车的引擎一样，看着是更漂亮了，却跑不远。这种做法是完全没有意义的，也不会带来任何进步，相反还很可能让人后退。否定一个人的欲望不仅会加重他的罪恶感，阻碍他把身体的、世俗的冲动与精神的体验相比较，还会引发失落，这也是抑郁的一种形式。真正的精神之路不仅朝向快乐，而且也充满了快乐。它为你的是让你更加富有，而不是让你减少所有。

把你重视的食物夺走，一般来说都不是最好的做法。有些时候，因为某种行为可能会对你自己或者其他人具有高度破坏性，所以你需要做出巨大的、立即的改变。比如，一个人嗜酒如命，那么毫无疑问，他需要停止喝酒。因为他在破坏自己的身体，也在毁掉很多人际关系。然而多数时候，我们面对的不是这种关键问题。

一个人所面对的精神发展上的挑战与他的行为没有任何关系。我们的行为来自于我们的思想，是思想鼓励了身体所做的一切。我们要进步，思想就一定要改变，这样，行为上的改变才会随之发生。我不太关心我的学生在肉体层面的行为，我更关心他们心里的想法。

冥想有一点很美妙，那就是：它是一条非常温和的道路，不需要你在生活方式上有巨大的变化。它要求的是你在思维方式上的改变，这是看待生活的角度、处理人际关系的方式上的变化。如果你想要牺牲什么的话，那就将仇恨、伤心以及其他自我厌恶的感觉都丢掉，把黑暗思想永远扔掉吧——不管它以什么方式出现，心向幸福和宁静吧。除此之外，没有需要做出的牺牲了——那些行为真的可以称为牺牲吗？

只改变行为，却保留原来的思维模式，你将仍然一事无成。你无法通过改变行为来改变你的内心，但是，通过改变你的思想，通过对于什么重要、什么有价值进行重新评判，你可以改变内心。只寻找来自于核心自我的宁静感，那些萦绕在你心头的坏习惯自然就会消失的。当你认识到它们对你不再有意义的时候，做到这一点就很简单了。你会找到更加了不起的事情，只有它才能让你的灵魂充实。

每日小贴士

- 1.一味地控制行为而不去改变内心是没有用的，甚至还会加重罪恶感；
- 2.冥想要你做出的改变只有一个：将罪恶感和黑暗思想永远扔掉；
- 3.重新设计你的“思想瀑布”，改变内心，继而改变你的行为。

第五十天

思想是我生命的木匠。让我用智慧选择思想，只反映出我想要感知的事物，因为我的思想就是我的礼物。

冥想进行得越是深入，你就越是接近思想的核心，越能做出思想方式的基本改变。因为我们的思想塑造了我们的行为，所以沿着思想往深处感觉，我们就会发现自己处在一个具有真正能量的位置上。现在我们可以看到心里那些需要康复的创伤、我们的痛苦以及我们给别人带来的痛苦。学着宽恕，这样我们才能康复，我们的思想模式才会变化，我们人生的模式以及方向也会随之改变。

我要提醒你的是：重新设计你的“思想瀑布”，其目的并非要去除你的思想，而是重新塑造它，好让你感受到宁静、幸福和健康，而不是冲突、伤心和疾病。生活不需要这么紧张。你通过冥想意识到的“思想瀑布”每时每刻都在奔腾。

大脑的工作原理很像电脑处理脚本，它会一直塑造我们的生命，即使在我们没有意识到的情况下也是如此。进行深度冥想，进入自己的内心深处，有助于让你意识到自己思想的性质。你跟着本书进行每天的练习，就会给自己的思想体系引入新的程序，等于是直接改变脚本了。这就是为什么我建议你在冥想过程中，与核心自我结合时使用关键语句的原因。这么做可以从较深的层次上强化这些思想，最终，它会给你带来思想的转变。每一次你感受到宁静，尤其是你朝向内在在自我的时候，你的“思想瀑布”就会转变，从而更加接近核心自我。

改变脚本是唯一一种可以持续改变的方法，因为这么做相当于在改变你生命的程序。不要在其他方面浪费精力。

每日小贴士

- 1.冥想越深入，你就越接近思想的核心，越能对思想方式作出根本改变，即重新设计你的“思想瀑布”；
- 2.重新设计“思想瀑布”相当于重写你的生命“程序”，让你更加宁静幸福。

第五十一天～第六十天：相互作用律法

给予与获得是统一的，无法分开，你给出的总是会回到你的手里。通过学习将自己珍视的东西给出去，你会充满力量，并且可以积极地塑造自己的生命。

在今天的课程中，我们将逐步揭示冥想课程的核心部分。它是关乎改变思想而不是改变行为的课程，它要求你做出细微的、逐步的变化，而非一蹴而就的巨大变化。它要求我们改变态度，改善与他人的关系，改变看待生命及看待自己的方式。

“相互作用律法”是一个有力的工具，它能够让你变成一个更自然化的、更有意识的人。“相互作用律法”并非是关于人类的律法，而是一个关于整个宇宙的古老的自然律法。它也有其他的名字，比如“因果”或者“报应”。我比较喜欢用“相互作用”这个词，就像我更喜欢用“精神之源”而非“上帝”一样。一来，“相互作用”这个词更具描述性，它可以更好地帮助我们理解这种现象；二来，“因果”或者“报应”近些年已经被过度使用，人们给自己的评判寻找理由，或者为有害的行为寻找理由的时候，都会使用这两个词。

相互作用律法将给予和所得合二为一。你无法只要一种，选择了其中一个，也就自然地选择了另一个。也就是说，即使是在思想层面上，当你给某个人某种东西的时候，同时会收获别人给予你的。这是确凿无疑的，因为在现实中，生命是一体的，根本没有所谓的“其他人”作为你的给予对象。下面，让我们更加深入地检查这种关系。

给予和所得看起来不总是一体的。当你给予的时候，看起来你是在失去，但这只是形式上的失去而已。在形式上，你给予的东西会离开你，然而在理念上，它总会回来的。举个例子，你给一个无家可归的人五美元。对于很多人来说，钱代表了我们生存在世界上最基本的安全感。这样一来，你所给予的就不是五美元了——五美元只是形式，背后的理念是安全感。你在给予另一个人安全感。接下来，安全感以哪种形式回到你身边取决于你的具体情况。它可能以钱的形式出现，也可能以人际关系的形式出现，还可能是工作等。你给予的内容在世界上都是注册登记过的，最终会返还给你。物化的一切是如此，无形的一切也是如此，比如接受或者拒绝，爱或恨，宽恕或责备。当你将其中的任何一项给出时，它一定会以某种形式返还给你。宇宙中的这条律法对谁都是一样，无一例外。

还有一点很重要：相互作用律法在所有层面上都在运行，并非只在物化的世界。你怎么看待别人，别人也怎么看待你。行为只是你思想、情绪和欲望的表达而已，它们是因之果，源自于我们的思想。因此，你希望别人承受的因果，自己也会承受。

在深度冥想中，当你开始从态度上和行为上表达慈爱时，你也会看到这样的情感返回到你的身上，你会变得越来越宁静，越来越无法忍受冲突。这也是相互作用律法在起作用。

一开始，你可能很难立即发现思想在身体上产生的直接效果，察觉这一点很难。我们来举个例子，就能简单地理解它的运作方式：当你生别人的气的时候，难道真正遭罪的不是你自己吗？当你处在愤怒中时，你的思想充满了混乱和憎恨，你甚至会在想象中防卫自我，然后对别人表现出来。其实，别人怎么攻击你的、应不应该攻击并不重要，重要的是，我们的愤怒有时很强烈，甚至可以停留好几天，我们睡着的时候它还会以噩梦的形式出现，这种生活方式让人特别疲惫和沮丧。

实际上，每个人都在一定程度上经历过这种反应。我们会责怪其他人给我们造成了痛苦，但实际上最大的破坏是我们自己的思考模式造成的。我们总是看不到事实的真相——给予和所得其实是一样的。我们认为自己的情感来自于其他人的行为，其实是我们对别人行为的反应在折磨我们。

如果你只是有一点点生别人的气，又会怎样呢？那样你就会相应地少受一点痛苦，但你依然缺少宁静感，也不会感受到任何快乐。

我们每个人都要知道：攻击、防卫、反击的形式在这个世界上是无穷无尽的。只有当你决定要负责自己的感觉，积极控制你的思想时，它们才会结束。这就是心理成熟的标志。

了解相互作用律法的秘密，会让你处在一个充满了巨大力量的位置上。几乎很少有人意识到这个古老的真理，但这正是你控制生活和情绪的关键，也是找到宁静和成功的关键。一旦你通过自己的切身实践，认识到消极的思想会直接导致痛苦、积极的思想会带来快乐，你的整个观点都会改变。从新的观点着眼，当其他人攻击你的时候，你会意识到他们只是在遵循自己的消极思维模式，把自己限定在恶性循环的圈子里。他们和你一样，需要学习这一课。

这就是关于宁静的秘密，说起来平淡无奇，但你每天都会用它给你带来幸福的奇迹：想着战争，就会引发战争；想着宁静，就会带来宁静。如果你想要的是快乐，那么就给其他人快乐——即使是在心里。实际上，不管你想要的是什么，都要学着给其他人。用一条忠实的看门狗看守你的思想吧，要记得：你的思想——也就是精神之源在尘世的延伸，是这个世界上最为珍贵的，也是最有力的。思想是纯粹的创造力，它们总是有影响的，要么是快乐的，要么是不快乐的，这取决于它们的性质。

把你的思想想象成一座神圣的庙宇，以此开始今天的练习，不要允许一些没有价值的思想将寺庙的宁静破坏掉——没有价值的思想就是那些不快乐和不宁静的思想。要让你所有的思想通过它们的对立面得到净化和取代，然后你就会感到自己的情绪的领地是多么平衡，人际关系是多么美好了。这就是“给予和所得是一体”这条真理的力量。

第五十一天

我无法改变相互作用这条律法。我唯一有权做的是通过我所给予的决定我所得到的。

一开始，在你接受“给予和所得是直接相关的”这一观点时，可能会经历一些阻力。然而，这种阻力并非来自于怀疑。关注相互作用律法，你不难发现它的确在发挥着作用，自然愿意去尝试一下。其实阻力是来自于外在自我对于负面情绪持续性的需要，

因为负面情绪是它最基本的能量源泉。负面情绪会让你觉得自己与别人是分离的。它不希望你知道相互作用这一律法的真实存在，如果你知道了，你就会意识到你可以从负面情感中解放。因此，它要让你相信你没有力量控制自己的思想状态。它会让你一直将注意力集中在外在的问题和冲突上，只有这样，它才能如愿。

相互作用律法对于外在自我特别有威胁性，因为它具有预言性。负面情绪带给你的只有痛苦，相反，正面的情绪只会带给你宁静。当你认识到这种简单的因果关系时，就很难再将它忽略了。

完全接纳相互作用的律法并将它学以致用是件很难的事情。即使你认识到了它的真实性，也需要花时间来练习掌握，这是因为我们多数时候都封锁在外在自我的思想体系里。好在掌握它不需要太久。现在，相互作用律法就已经在对你起作用了，你可以利用它立刻达到宁静的状态。练习观察思想的影响，就从今天开始。就像我经常建议的那样，在今天的冥想中使用今天的观点，这一天与别人交流互动时也要使用这个观点。仔细关注你的想法和感觉，看看它们与你的经历之间有何关联：当你给别人幸福、充满宁静的想法时，你自己也会感觉到幸福和宁静；如果你存有负面想法，不管你出于什么理由，自己都会感觉到痛苦。你越是深入认识到这个事实，在重新设计自己的“思想瀑布”以及将自己从罪恶感的循环中解放出来的道路上，你的进步就越快。

每日小贴士

- 1.完全接纳“相互作用律法”；
- 2.花时间将它学以致用，注意避开外在自我对你的负面影响；
- 3.不但要在冥想中重复当天的观点，也要在这一天与人交流时使用当天的观点。

第五十二天

今天，我将学习尊重我的心，我要用爱的温柔来守卫我的思想。

从你醒过来的那一刻起，思想就充满了整个心灵。因此，仔细选择你的思想很有必要。它是你的向导，是你一生中最为紧密的伴侣，也是你看到的、听到的、感受到的一切事物的解读者。想想这一点吧：每一个在你生活中陪伴你的人都会离开，只有你的思想会一直陪伴你，从生到死，每时每刻。它的影响力是难以估计的，它会决定你对自己的感觉、你的生活环境以及你的人际关系。它会直接影响你的成功或失败、健康或疾病、抑郁或快乐等等。

学会用温柔的关爱以及坚持不懈来照顾你的心，不要让消极的思想——不管是对别人还是对自己——轻而易举地占领那里。最为重要的是，尊重你的心，尊重你的思想，尊重其他人的心和其他人的思想。

要想改变生活，没有比改变自己的思想更快、更有效的办法了，你会立刻感受到这种改变。用今天的核心思想来重塑你内心的声音，一有空闲就重复它，哪怕只是一分钟也要想一想，使它成为你生活的一部分。这样你就让它在你的思想里占有了一席之地，成为了你心里的一部分、一个永久的思想了。

每日小贴士

- 1.思想会陪伴你一生，慎重选择思想非常重要；
- 2.学会尊重自己的心，用温柔的爱来对待自己的思想；
- 3.同样尊重他人的心和他人的思想。

第五十三天

愤怒无法熄灭我内心的光，但是，它会让这种光黯淡。

愤怒的真正作用是让你看不到核心自我，而不会破坏它。愤怒在我们心里创造了一层厚厚的雾，暂时蒙蔽了核心自我，让我们看不到它。然而，核心自我依然存在，依然是最初的、强大的状态——平静的、未受挑战的、未改变的。它的光不会因为我们的愤怒而熄灭，也不会因为我们不关注它而受到创伤。盲目只会让我们失去观看的能力，却没有改变我们内心的力量。

今天我们要庆祝这样一件事：我们最初的自我并没有被我们的错误、愤怒和罪恶感所污染。不管犯过什么错，不管曾经多么狂怒，不管有多少次屈服于攻击的冲动，我们仍然能够自由地与我们的核心自我相结合，能够免受狂怒和罪恶感的操纵。愤怒看起来强大有力，但它只存在于心的表面。只要你一放手，它的影响就会立刻消失。核心自我依然和我们安全地在一起，一如当初，纯净、纯粹。你要让你的思想也纯粹化，与它相配。这样你就可以减轻恐惧感，让愤怒无法存在。一旦愤怒消失不见了，你就会发现你所做、所言以及所想都不会伤害到你的核心自我了。它在你心里，安全如初，完美如初。它依然是你真实的家。

每日小贴士

- 1.愤怒只会让你暂时看不到核心自我，而不会将它破坏；

2.不管我们是否曾经被罪恶感所奴役，核心自我都始终与我们在一起；

3.放手，让愤怒消失，让你的思想纯粹化。

第五十四天

当我对这个世界友好仁慈时，它也会对我友好仁慈。

很多人都认为自己受到了整个世界的侵害。这种受害者的身份与外在自我需要我们感觉无力。很多练习冥想的学生都会经历这样一个时期：他们认为自己若变成一个温和的人后，就会受到他人的欺负。其实，在这一层次上受害者的角色无非是侵害者角色的逆转，它们都没有体现精神之源的力量，只不过是外在自我最基本的两个特点。

仔细观察受害者的角色，你会意识到：它是虚弱的，它证实了“生命可以被攻击”这种观点，因此你是脆弱的、容易受到攻击的。

抱有这种想法的人，看到的只是肉体可能会受伤。只有外在自我才会慢慢变差，不管是自然衰弱还是故意伤害。我们的核心自我是精神之源的直接扩展，它的力量是没有限制的。把自己当作受害者，就是把自己当作肉体，当作外在的自我。稍微转换一下自己的视角，你就会明白：真正的自己是不会受到任何攻击和威胁的，也不会受到任何伤害。

这是一种真实的、可以依靠的力量，它来自于对自己无限性和全能性的认识。它会带给你开阔、明晰的感觉，你知道自己无需防御，因为你相信自己是绝对安全的。现在是，永远都是。你不会成为受害者。你不会被人利用。你不会受到攻击。

选择温和，也就是选择爱自己。如果你这么做了，不管是受害者还是攻击者，都会失去吸引力。成为宁静的卫士，你就没有任何弱点——温和的人是不会受到任何虐待的。

就像你要警惕攻击别人的思想一样，你同样也要警惕受害感，要在你的精神世界里变得坚强和无所不晓，要学着把怜悯和温和看成长处，而非短处。那样你就会明白：你值得善行，就像所有人一样，你不会选择去虐待别人或者受到虐待。

每日小贴士

- 1.“我会受到伤害”的思想等于把自己等同于外在自我，承认自己只是肉体；
- 2.核心自我是精神之源的直接扩展，它不会受到伤害；
- 3.警惕攻击别人和被别人攻击的想法。选择对世界温和，相信自己不会受到世界的伤害。

第五十五天

因为给予就是所得，所以，每一种形式的康复都来自于我们想要别人康复的意愿的扩展。

冥想绝不是集中注意力于行为，相反，它要你认识并尊重思想的力量。所有的行为——不管是正面的还是负面的，都源自于思想层面；意图——我们在这个物化的星球上经历的一切的引擎——存在于我们的心里。因此，要改变你身外的事物，你首先要改变你的心。同样的，要治愈身体，就要改变引起疾病的思想。当你把宁静和健康的思想延伸给他人时，宁静和健康的思想会返回到你的身上。身体别无选择，只会做出反应。

我们已经说过，不管你想要治愈或者改变什么环境，物化的也好，情感的也好，你都要从改变思考模式开始。开始这一过程的方法之一就是每天早晨都让自己建立这种意图，有意识地去生活。也就是说，从根本上关注你的思想以及它是如何决定你的经历的。在本书前几章中我们已经讨论过这一点。这种行为非常有力，值得反复去做。如果你想要看到变化发生，那就在早晨冥想练习时尝试去观察，尝试着感觉它们已经发生了。让它们尽可能清晰地留在你的心里，相信它会将你的意图变成现实。尽可能将你的意图具体化，这是一个非常有力的练习。

这个过程不需要超过一分钟，但要反复去做。早晨的冥想练习是在一天开始之前设定目标的最佳时机。有规律地去练习，你就会看到你在有意识地生活，而不是被外界不可预测的行为控制的。

每日小贴士

- 1.冥想的目的是集中注意力，而是要你尊重思想的力量；
- 2.改变你的思考模式，是改变行为、治愈创伤的根本方法；
- 3.在每天早晨的冥想练习中，有意识地改变思考模式。反复练习，每次不要超过一分钟。

第五十六天

我把宁静和健康的思想传达给了我今天遇到的和我想到的每个人，这样，我就可以在永恒的宁静中常驻了。

我们的思想凝聚在一起，可以塑造我们所在地图的星级条件。多数人从来没有想到过这一点，就算他们已经意识到思想是生活的主宰。

当你深入到核心自我以后，你会感觉到你与他人并不是彼此分离的。在分离的表面背后，我们都是通过精神之源联系在一起的。不要觉得这只是精神领域的一种推测，它是一种你可以直接感受到的现象，只要你经过训练，而且有想要感受的意愿。你个人的思想会前往内心深处，到达整个人类的集体意识，这样，你的思想就和其他人的思想结合在了一起，是正面还是负面取决于你的思想状态。大量消极的思想状态会创造出负面的环境，而积极的思想结合在一起，就会让我们的星球朝着建设性的方向发展。

这也是一个我们无法把冥想看成自私行为的原因。当你改变思想的方向时，你就与其他的宁静之师一起，改变我们所在星球的方向，使之朝向痊愈。对于有情众生来说，没有什么使命比这个更为意义深远了。加入大家，一起努力，从最基础的层面上修复我们的星球，是非常值得去做的事。

请记得你的思想意义有多么重大，它对生活的影响比任何事物都要大。它会影响到你看到的、想到的所有人，以及所有看到你、想到你的人，因为我们所有人都联合在一起，是一个永远扩展的整体。你可以把生活想象成一片巨大的海洋，我们都生活在其中。海洋的环境影响到我们每个人，所以，不要用消极的思想污染我们的家园。你可以很轻松地提供一种宁静的感觉。实际上，与宁静在一起更为简单，因为没有任何压力在其中。你有力量进行这种转变，你的思想影响的远不只是你个人。一种宁静的思想、一种对于幸福的期望、一种对团结的呼唤，因为爱的加入，都会变成一种可以改变全球的巨大力量。你可以通过你的行为、思想或语言将宁静传给他人，这在个人层面或者集体层面都可以进行。

每日小贴士

- 1.通过精神之源，你与所有人都紧密相连；
- 2.宁静感不仅会影响你自己，更会影响所有的人；
- 3.与宁静之师一起，使我们的星球朝痊愈的方向发展，这是一项意义深远的使命。

第五十七天

抑郁会让我无法意识到快乐，但是快乐就像我的核心自我一样，永远都不会被毁掉。它就像精神之源的快乐一样永恒。

快乐很难感受到吗？在外部世界中，好像经常都是这样。不过，利用相互作用律法你就可以轻松迅速地改变你的思想模式，得到快乐。

就像抑郁会抹去我们心里的快乐一样，快乐也会抹去抑郁。这就是为什么从抑郁转变到快乐可以如此迅速的原因。如果思维模式被负面能量控制了，那么快乐的思想就难以感受到，反之也成立，快乐的思维模式对于痛苦的思想来说也是毁灭性的。当你开始以快乐的模式进行思考的时候，即使一开始不太能够下定决心，也有助于驱散抑郁感。

这是为什么呢？因为快乐是你心里最自然的状态，负面的思维模式无法破坏或者毁掉它。抑郁、恐惧、攻击只存在于心的表面。在你经历的每一种消极思维背后，快乐都充满了你的心。想象一下大海的画面。它的表面可能会狂风暴雨，浪一层高过一层，但是海的深处不会受到丝毫影响。你的心也是如此。心里固有的快乐可能会被黑暗的感觉暂时蒙蔽，但这并不是说快乐就消失了。你的心就是由快乐构成的，快乐就是海洋。每一天将自己的思想改变一点点，每一天朝着宁静发展，那么无处不在的、自然的快乐就会在你生活的表层冒出泡泡来。用相互作用的律法掌握快乐思考的艺术，从抑郁中解放出来吧。

每日小贴士

- 1.快乐就像核心自我一样，永远不会被毁掉；
- 2.快乐的思维模式可以驱散抑郁等黑暗情绪；
- 3.每一天改变一点自己的思维模式，每一天朝快乐靠近一点。

第五十八天

我在温和中休息。

把冥想当作休息，而不是工作。这是一段神圣的时光，每一天都省出一些时间，从世界中走回，从每一天的忙碌和压力中走回，在宁静中停留片刻。

在冥想的过程中没有任何压力。你可以把每日冥想当作个人的“每日温泉疗养”，你可以从中放松自己、感受宁静，这就是冥想具有康复疗效的原因所在。世界用压力使我们疲倦不堪，而冥想让我们重新回到内心的宁静状态。在那里，我们没有压力，只有放松，感觉到了最大限度的平衡。冥想是对心和灵魂的一种按摩。

“我在温和中休息，我在温和中休息，我在温和中休息。”当你进行今天的冥想时，让这个信息填满你的意识。不要想其他事情，不要听其他信息，不要去感觉其他的存在。从今天的冥想中走出时，要恢复活力，内心感觉宁静，而且更加安详。

每日小贴士

- 1.冥想是一种休息，而不是一份工作，不要有任何负担；
- 2.冥想具有治愈作用，是对心和灵魂的按摩；
- 3.“我在温和中休息”，用这句话填满你的意识。

第五十九天

愿冥想的宁静从我这里扩散，将我包围，保护着我，一整天。

你没有必要把冥想的宁静限制在正式的练习时间中。尝试着感受宁静从冥想中扩展出来，陪着你应对每一天的日常事务。我们已经讲过这一点了，但是今天还要强化一遍。

很多学生将宁静限制在冥想练习的时间段中。练习一结束，他们就很快地将积累起来的宁静倾倒在，又回到了原地！多么浪费啊！冥想的巨大作用不应该只在正式的练习中发挥出来。为什么要限制宁静呢？这么做会干扰第二天的冥想过程。如果你让心从冥想练习中溜走了，那么下一次你坐下来练习时，就会觉得比上次要困难一倍，因为要用很多时间让自己安定下来。

在早晨的冥想练习中让自己充满宁静感，结束之后，尽力让自己的心集中在这种平衡感上，宁静、安详、明亮、自由，这些都是冥想促发的。尝试着在接下来一天的事务中，让这种感觉随你前行，这样，你就能够固定在这种状态中了。你会感觉到压力减轻、快乐加倍是多么地不一样——不光是对于你，还对于你接触到的每个人。

在这一天中，你也可以通过定时想起当天的句子来重新找回内心的宁静，让心达到一种更为平衡的状态。这会强化你的冥想，而且一天都会守卫着你的思想。

要在一天之内想起几次——每个小时都想起一次更好，你需要做的只是花足够的时间重复一两次，用心地重复，直到你感觉它充满了你的意识，把你带到了——一个宁静的状态为止。如果你有时间，闭上眼睛一两分钟，在一天的正中间做个短短的冥想也会让你受益匪浅。

每日小贴士

- 1.冥想中的宁静感不该、也不必只限于冥想过程之中；
- 2.试着在当天的所有经历中，重复体验宁静感；
- 3.可以通过重复当天的冥想关键句来重新找回内心的平静。

第六十天

就像宁静的思想会给我带来宁静一样，成功的思想也会给我带来成功，富足的思想也会给我带来富足，健康的思想会创造健康。

关于相互作用律法的最后一点是它的无偏见性和无限性。再说一遍，这是一个简单的因果作用的法律，它不会评判你应该被夺去什么，或者应该夺走别人的什么。它并不知晓善与恶、富贵与贫穷、快乐与悲伤、健康与疾病、富足与缺少的区别，它的分辨能力不会超过电脑程序。做出这种区分的是你的思想，这就是规则。因此，你用相互作用律法把你珍视的东西带给你，同时减少你不希望经历的一切。

你关注的应该是自己思想的内容，而非它的形式。比如，经常关注金钱就会导致思想上的贫穷，尽管表面上你可能尝试着要富足。真正的心理富足是这样的：你认为自己有足够的钱度过一天，同时相信不会有任何预料之外的需要，不管是今天还是明天。我们的世界会让你的需要得到满足，因为我们住在一个给予的世界里，那是没有限制、不需判断的给予。任何形式的害怕，或者任何因此产生的关注，都说明你并没有达到真正的心理富足。

我再强调一次，相互作用律法只会记录你思想的内容。想象一下，有一天你的另一半下班回到家，显然非常生气。他噔地甩上门，直奔厨房，打开柜门，又关上柜门。你知道他生气了，但是，当你走进去问他怎么了的时候，他转过头，大喊道：“没什么！”你会相信没什么吗？当然不会了！你会透过语言看他的行为。你不是傻子。

我们的世界也不是。改变你的思想，让它反应出你真正想要的，你就必须要深入其中，改变它的本质。

每日小贴士

- 1.相互作用律法是无偏见的、无限的；
- 2.要透过思想的形式，关注思想的内容。

第六十一天～第七十天：宽恕的真正理由

在一个彼此分离的世界里，我们相信，我们的肉体将彼此隔开。我们必须通过态度、判断、攻击去保护这一状态，以此加强我们与他人的区别。唯一可以治愈这一情况的方法就是将所有攻击都搁置一边，拒绝加入其中。

让我们直面这一点吧——人们讨厌宽恕，有些人甚至讨厌这个词。我们喜欢去抱怨，想让别人因为对我们造成了伤害而产生负罪感。实际上，我们很喜欢抱怨，对于一些琐碎的，甚至对我们没什么影响的事情，我们都会生气。当然，要我们承认这一点很不容易，可是所有的康复都必须从诚实开始，即使它会让我们暂时感到不舒服。我们必须在放手最黑暗的思想之前，先承认它们的存在。

你可能早就听说过：宽恕是强有力的精神工具，确实如此。无论是促进精神的发展，给心带来宁静，还是减缓疾病——包括身体上的和精神上的，没有什么比宽恕更为有效了。真正的问题并不在于宽恕是否有价值，而在于是否有理由去宽恕。每个人最终都必须问这个问题。

那么，宽恕的真正理由是什么呢？为了弄清楚这一点，我们必须先要问问自己：宽恕的对立面是什么？是判断？惩罚？为什么我们希望别人有罪恶感？把他们攻击的行为解读为他们生病、需要帮助不是更好吗？这不仅是一个更为成熟的观点，也会更有帮助，因为它将别人放在中心点上。当我们一心因为过错去惩罚别人时，就没办法帮他们了。谁愿意接受带有评判色彩的“帮助”呢？没有人愿意带着负罪感。如果你因为他人的过错而去攻击他人，那么得到的回应也是可以预知的：要么是对方防御，在情感上向你关闭心门；要么是他们变得好斗，反过来也攻击你。

人们攻击他人，或者对自己和他人做一些可怕的事情，都是因为他们自己处在痛苦和恐惧中。他们空虚、绝望、讨厌自己。即使有人通过攻击抢夺一些世俗的所有或者权力，他的行为依然是源于分离的思想，这也是建立在恐惧基础之上的状态。如果不相信分离，那么很明显，我们去攻击或是剥夺别人时，最终会攻击到自己，剥夺的也是自己的。就像相互作用律法预测的那样，我们在征服和掠夺他人时，将毫无收获。

真正的精神卫士从不会让他们的眼界停留在行为上。他们会透过行为和语言，直接看到人的灵魂。如果你希望感受宁静，就必须学会用这种新的观点来看待攻击。当人们表现愤怒时，他们真的是在告诉我们他们处在痛苦中，正在祈求帮助。攻击越大，祈求的声音也越大。在每次攻击的背后——不管形式如何，都有一头受伤的小兽，它相信，在浩浩宇宙当中，它不过是一粒渺小的、慢慢消失的尘埃。现在问问自己：人们的攻击行为是不是该原谅呢？当你看到一只小狗被车撞倒了，想要帮助它的时候，它咬你、攻击你，你会不会明白这其实是一种自我保护的反应？仔细想一下你就知道，这些问题实质上是一样的。

让我们老老实实在对“评判”这种行为做一番审视吧。我们想要让他人产生负罪感，因为这样我们就会好受些，我们潜在的负罪感就会减轻，优越感也会让我们感觉高人一等，这就强化了我们的信念——我与他人是彼此分开的。通过强调不同，你的外在自我得到了加强。

一旦你理解了这一点，就会明白“彼此一致”这个事实才是宽恕的真正原因。我们为什么要宽恕他人？当我们宽恕他人时，就是在宽恕自己的负罪感。这就是当你宽恕别人，你自己也会感觉宁静的原因了。你希望感受宁静吗？问问自己，以此来决定是否要宽恕别人。所有的宽恕都是自我宽恕，它会给所有与宽恕有关的人带来快乐。

每个人都受过这样或那样的攻击。通常情况下，它们都是以更为微小的方式发生的，比如言语攻击或者被动攻击。不管是什么方式，感觉都是类似的，反过来攻击他人也是自然的、有理由的，至少心里这么想想总是可以的。然而，如果你真的意识到攻击别人其实就是在攻击自己的话，会怎么样呢？你一定会学着宽恕。

又有几个问题需要你思考了：你认为自己应该拥有宁静吗？你真的认为你值得拥有幸福吗？还是你的某一部分在抗拒，认为你不够好、不够坚强，不值得拥有宁静和幸福？你爱你自己吗？再一次，认真思考这些问题。在不同的形式之下，它们其实都是在询问同一个实质。

要明白宁静和宽恕是如何紧密相连的，我有一个简单的方法：当你的心里有愤怒的时候，你无法感觉快乐。这就是事实，不管你喜不喜欢，你都无法改变。如果你想要快乐，你就得宽恕自己的不满。

明白了这些，你就不会把宽恕当成一种损失了。宽恕他人，你不会失去任何东西。抱怨只会带给你痛苦，别无其他。你可以试着选择心里的抱怨，看看它都造成了什么影响。它给你或者别人带来正面影响了吗？它让现在的状态恢复了吗？它给你带来宁静感了吗？它让你微笑、让你的心充满快乐和光亮了吗？宽恕会带给你快乐，是那种释放判断的沉重感后的快乐，这种沉重感比多数人意识到的都要更加痛苦。宽恕会让你的思想得到康复，并且充满宁静和健康。要学习宽恕，你需要做的就是清楚地识别宽恕和评判的不同影响，有意识地下决心让自己从评判中解放出来。你今天就可以开始，我鼓励你这么做。和我一起，和很多人一起。他们已经开始接受一种在世界上生存的新方式了，这种方式可以鼓舞希望、治愈创伤。

世界上只有两条路，两条生存之路。评判是其中之一，宽恕是另外一种。你更喜欢哪一条呢？决定权在你那里。

第六十一天

我如何看待别人，我就如何看待自己。

今天我要对我们最近的练习进行总结。

你如何看待别人，你就会如何看待自己——这就是相互作用律法在评判和宽恕上的应用。你认为其他人有愤怒、愤世嫉俗、狭隘、愚笨或者是其他不相称的特质，你就会在自己的心里强化这些特质；如果你认为他人是有爱的、有价值的、宁静的、有创造力的、有力的，那么你同样也会用这样的方式看待自己。在看待别人的时候，要慎重选择角度，这是你让自己充满力量、用一种你从来没有想到过的方式决定生活的通票。实际上，这种思想成熟了，任何事情就都会有可能了。

今天，要关注你是否还在对自己或者对别人进行评价。只要发现自己还在评价，就努力花一点时间回顾今天的思想，然后转变

一下周围的事物。即使你不得不强迫自己，也要把作出的评价替换掉。比如说，你发现自己在照镜子，心里想着类似“我讨厌我的鹰钩鼻子”这样的评判，停下来，再看一看，这一次告诉自己：“我又想了下，我还是很爱自己的鹰钩鼻子的。它也是鼻子的一种嘛，没有其他人和我一样呢。”

你一定明白了：是通过改变思想来控制生活的时候了，今天的练习就是关于这个。把这种练习当作每一天的习惯，这样你的每一天就都充满了神奇的发现，关于自己，也关于你生活中的他人。你会发现，评判是多么的有限、多么封闭，选择正面的解释是多么让人感觉自在。

每日小贴士

- 1.我如何看待别人，我就如何看待自己；
- 2.关注自己是否还在对自己或他人作出评判。如果有，改变它；
- 3.把今天的练习当成每一天的习惯，有意识地选择正面的解释。

第六十二天

真正的宽恕和虚假的宽恕在每一方面都是相悖的。真正的宽恕会让每个人都感觉释然，而虚假的宽恕只是另一种形式的攻击。

几乎每个学习冥想的学生都会经历一个虚假宽恕的阶段。这个发展阶段会一直延续，直到你可以清楚地分辨出真正的宽恕和虚假的宽恕。

多数宽恕其实并非宽恕，而是某种形式的判断。宽恕行为背后的内容才是决定它真伪的关键所在。真正的宽恕会激起放松的感觉，而虚假的宽恕会增加你的冲突感，因为它会让你觉得不仅仅被袭击了，还充满忿恨，感觉受到了不公平的对待。这样你就无法摆脱痛苦和冲突感，而是将自己进一步紧闭在其中了。

因为两种不同的宽恕会带来截然相反的感觉，所以学会分辨两者就很关键。真正的宽恕一定会远离外在自我，远离攻击和罪恶感。在这个意义上，真正的宽恕就可以看作一种经历，而不是一种行为。它是你的感觉。当你在最深层面上不再对别人进行评判时，你就会抛开他们的行为，承认他们内心的神圣。你会感觉到这种层面的宽恕是一种痛苦的减轻，同时也会向内心的快乐敞开大门。因此，宽恕是你给予的也是同时收到的一种礼物。

真正的宽恕不会轻视其他人——实际上，恰恰相反，它会认为其他人有价值，不管他们如何认为，他们做出什么样的行为。你可以通过检查自己的感觉来分辨真正的宽恕和虚假的宽恕。只要有愤怒、憎恶或者其他不宁静的感觉，你给予的宽恕就是有限的。仔细看一看自己评判的动机，也可以分辨出虚伪的宽恕。你害怕宽恕会带走在评判中得到的什么吗？你用评判只是为了阻碍内心潜在的罪恶感和无价值感吗？不管是什么，你一定相信从评判中你得到了什么，这就是你要挑战的地方，你得认识到如果你把别人和评判绑在了一起，那么你就是把自己和混乱绑在了一起。你评判别人，就必定也会评判自己。如果你愤怒地看待外在的世界，那么你内心的世界也会是病态的。然而，如果你能通过一种方法让自己看待一切事物和所有人时感觉平静，你就能发现心里真正的宁静。每一次你想要评判而非宽恕的时候，就想一下这种因果关系。

你的心里有深深的宁静感，任何小的心烦都无法将你扰乱，只有这个时候你才会给出真正的宽恕。若一时没有做到真正的宽恕，也不要感觉内疚，但也不要把失败当作借口，停止对于自己的挑战。宽恕，就像冥想一样，是一条慢慢展开的道路。你会在这条惊人的道路上越走越远。

每日小贴士：

- 1.真正的宽恕会让每个人都感觉释然，虚假的宽恕只是另一种形式的攻击；
- 2.真正的宽恕是你给予别人、也从别人那里收获到的礼物；
- 3.你在评判别人的同时，也是在评判自己；
- 4.一时做不到真正的宽恕也不要紧，坚持练习下去。

第六十三天

宽恕无需任何代价。它是自由的，它能给你的就是自由。

我们的意图，我们认为有价值的事物，我们想要得到的一切总是会在生活中引领我们。正是因为我们相信评判会带给我们有价值的事物，我们才不会接受宽恕的礼物。实际上，我们惧怕宽恕，因为我们觉得它会抢走我们的抱怨。这样看来，宽恕就只是一个说笑了。虚假的宽恕不光无法治愈痛苦，它本身也是不诚恳的，因为你只是通过它愚弄了自己，愚弄了别人，你装作你不再因为什么事而生气了，其实你还在生气。

然而，确确实实经历过真正宽恕的人，才会感觉放松，知道这并非玩笑。它是一种让你释然的力量，无需质疑。它不是一种美的、抚慰的手势，而是一种对于美和力量让人释然的感受。真正的宽恕会给心带来宁静，会把你和核心自我联系在一起。不要把虚假的宽恕等同于真正的宽恕。

尝试着感受宽恕并没有让你损失什么，而是让你有所得。好好看看宽恕的对立面——评判，它只会带给你痛苦。当你能够清楚地看到评判和痛苦之间的关系时，你就能弄清楚宽恕与平静的相互关联了。你如果不清楚这一点，宽恕就依然是一个让人感觉威胁的想法，你接受它的能力就受到了限制。从本质上来说，要接纳宽恕，你就要认识到它能够给你你真正想要珍视的东西。今天就尝试着用宽恕代替评判，让宽恕一点点扩展吧。要控制自己想要攻击的冲动，用宁静的眼睛去看待别人，去理解，不仅仅是关注外在，还要深入。在你的心里给宽恕一些空间，感受一下你的小小努力给你的馈赠吧。

每日小贴士

- 1.真正的宽恕不会带给你损失，它会让你自由；
- 2.虚假的宽恕只会增加你的痛苦和抱怨；
- 3.控制自己评判别人的冲动，用宁静的眼睛去看别人，在心里为宽恕留下空间。

第六十四天

怜悯！宁静的伟师！让我清楚地去看吧，让我的眼睛只看到真！

如果其他人攻击你，换个角度看待问题就有助于问题的解决，不管情况多么糟糕。时间久了，任何一次攻击，不管是对别人还是对自己，都会成为你的心理压力，就像慢慢增长的内债一样。最后，这种债务就会增长到拥有影响你每一天的生活和处理事情的能力。这就是为什么一些人随着年龄增大，非但不显得成熟和睿智，反而变得越发不稳定了。他们对于个人的罪恶感已经到了势不可挡的程度。

从今天开始，让我们不要再增加内债的痛苦了，让我们变个方向看待问题，改变固有的思考轨迹。有一种更好的诠释攻击的方法，能够让你减少痛苦，而非增加你的痛苦。在每一次造成伤害的行为和思想背后，我们都可以让怜悯去看一看情况。怜悯能够给你一种透过表面看实质的能力，让你越过事物丑陋和可憎的外表，看到要治愈的真正的需要，看到对于帮助的祈求，对于怜悯的呼唤。

深入看一看，我们就会发现世界上所有人都需要宁静，即使他们在攻击时也是如此。那些行为最为疯狂的人反倒是那些在人类最大的疾病——罪恶感的恶性循环中挣扎得最厉害的人。这是每一种形式的攻击背后共有的真理，你越是能够熟练地发现这一点，你就越是睿智，因为怜悯的眼睛总是能够充满睿智。它们不会停在小小的评判表面，而是会透过表面，找出表层之下的事实真相。

如果你成功地从罪恶感恶性循环这种疾病中康复了，你就成了一名睿智的老师。你会发现生活原来如此不同，感觉仿佛获得了新生。在心里这块宁静安详的新生地，通过释然罪恶感而开辟的一片地域，你会发现任何形式的攻击无非是同一种疾病的不同症状，你已经将它们克服。接下来，你想要帮助他人，在他们攻击时，在他们被外在自我占据时，你想要让他们也获得康复。这是一种会对你的生活产生影响的态度，它会给你的生活带来真正的变化。就是这种微弱的、平易的态度的改变，你就会发现宁静是那么美好、那么深刻，让你看到美的一切。怜悯的眼睛先看到别人的美，然后会让你左右看看，用纯净和宽恕的眼睛看待自己的内心。原谅他人，宽恕他们对你造成的伤害，然后原谅自己。

让怜悯告诉你应该如何去做。只要学会宁静，倾听它的劝告就可以了。把你遇到的所有人想象成你的兄弟和姊妹，他们迷路了，找不到通往宁静的道路了。你是选择用怜悯的心对待他们，哪怕他们表现恶劣呢，还是选择冤冤相报，明明知道这是一种恶性的、无休止的循环，也要继续下去直到毁掉为止？即使他们的行为充满憎恨也要学着去爱他们，当他们用爱回应时，你会感觉特别惊讶。对于所有事物都是如此，爱滋生爱，怜悯回应怜悯，宁静带来宁静。用能够给你带来幸福感的一切来筑造你想要的世界吧，这是从痛苦中脱身的唯一方法。

每日小贴士：

- 1.攻击行为的背后，是对治愈的需要；
- 2.当你从罪恶感的恶性循环中康复后，你会用怜悯的眼光看待他人，用宽恕的心帮助他人；
- 3.不要让恶性循环继续下去。爱滋生爱，怜悯回应怜悯，宁静带来宁静。

第六十五天

宽恕是一种力量，温和是我的保护者。

许多人都相信，至少是在潜意识里相信：宽恕是一种软弱。事实恰恰相反，宽恕是一种美德，是一种力量。只有那些认识到自己是博爱的精神之源的创造物的人才能自由地去宽恕，因为他们知道自己不需要任何保护，他们找不到自我防护的理由。他们相信宽恕和温和可以保护他们，保护他们的思想不受憎恶引发的噩梦的侵袭。

宽恕是一种很有力的工具。在精神层面，那些接纳宽恕力量的人看起来都比其他人更加成熟和值得信任。当你不再攻击他人，停止在外在自我层面上和别人交战时，人们就会向你求助。当宽恕成为你的注意力集中点时，你就会很自然地来自我的目标，比如取胜、证明你是对的，转到治愈、带来宁静和解决问题上。这是一个非常矛盾的权衡。你放手外在自我，反倒获得了外在

自我迷恋的一切，在比较世俗的层面获得了更多的成功。你的人际关系改善了，变得更加有意义、更加充实了，你也慢慢建立了一种自尊心，这种自尊心并不取决于其他人对你的期望和评判。想一想这是多么释然的感觉！它让你自由地成为你自己，诚实地去说话和做事，而不是害怕别人如何评价你，并因此影响你的行为。你也很可能开始更加清晰地思考，变得更有创造力，这也会给你更多经济上的安全感。

当你把建立在攻击基础上的态度和宽恕相比较时，你就会意识到攻击从表面上看起来是一种世俗的力量，实际上却是微弱的、不堪一击的。当你置身于攻击的时候，其他的外在自我就会被吸引过来回击，然后你就会很自然地感觉到自我防卫的需要。相对比而言，当你接纳宽恕时，你有更多的理由感觉放松。攻击让你感觉偏执，充满防御性。宽恕让你感觉宁静，有利于身心的健康。攻击会创造敌人，宽恕会修复人际关系并鼓励别人对你友好和怜悯。

无可厚非，宽恕是一位了不起的保护者，它把你包围在温和里，你会感觉更为安全，被爱着，被照顾着。有一句古老的基督教义：只要你心有我主，就没有恶可以靠近你。宽恕也是如此，它也是基督教的精神所在。只要你心存宽恕，就只有善可以接近你。

每日小贴士

- 1.真正的宽恕是美德，是力量；
- 2.攻击会创造敌人，宽恕会修复人际关系；
- 3.心存宽恕，只有善可以接近你。

第六十六天

情绪上的绝望来自于评判，快乐来自于宽恕。只要我不幸福了，我要做的就是宽恕，这样我的心就可以得到宁静。

只要感觉悲痛了，就停下来几分钟，安静地转向自己的内心，仔细看看在过去的几个小时里你在想些什么。几乎可以断定，如果你可以深入内心，充满诚意，你就会发现你一定是停留于一些并没有宽恕的思想上，可能是关于别人，也可能是关于自己。

在任何时候你都可以选择放手消极的思想，立刻让自己从痛苦的影响中走出来。这就像是倒垃圾。如果你让厨房的垃圾放太久，它就会发臭。如果你习惯于从负面思考，那么你的心也会让不好的思想往外流。既然思想经常陪伴着你，你就要额外关照对于心的呵护。当你意识到事情变得一团糟的时候—通过检查情绪的状态你很容易弄清楚，停下来一两分钟，闭上眼睛，练习简单的宽恕，让自己的心从消极的思想中解放出来，用和谐的思想替代掉它们即可。

你可以引入任何简单的积极思想，比如今天冥想的观点，让它一遍遍在脑海里穿行，慢慢地，但是仔细穿行，直到你感觉宁静再次回到脑海中为止。让它替代消极思想在你脑海中的位置。你也可以用文字“宁静”，随着呼吸多次重复。再强调一次，这个词语本身并不重要。

一开始，你可能觉得一旦消极的思想扎根了，就很难去除它，但是，下定决心练习，你就会做得越来越好了，回报也是很丰厚的。经常练习，这样的锻炼就会慢慢让你明白你是如何控制你的心的。这样，你就控制了情绪，而不是让情绪来控制你。

每日小贴士

- 1.感到痛苦的时候，停下一两分钟，闭上眼睛，做简单的宽恕练习；
- 2.用文字“宁静”来让自己回到宁静中；
- 3.练习控制情绪，而不是让情绪控制你。

第六十七天

我的生命是所有生命的一种反应；我的意志是宇宙宏伟意志的一部分；我的心是原始思想的一个神圣促成。我宽恕别人，我就宽恕了自己。

今天，我们的练习会有些不同。你放松了吗？有没有进入冥想过程中？想象自己是对着镜子而坐，镜子帮你折射出你抱怨的那个人。抱怨可大可小，这个不重要。所有没有宽恕的思想对我们的影响都是一样的，它让我们陷入了狭隘的、情绪混乱的世界中，鼓舞了恐惧和愤怒的滋长，让我们无法进入深度冥想中。在今天的练习中，就选择你第一个想到的人，从镜子里看看他们，他们在远远看着你。

然后，大致想一下你对他们的愤怒—最让你烦恼的事情。这个过程不要超过一分钟，你不需要把所有事情都想到。这个练习的意义在于让你不要滞留于受伤的情感上，要试着放手。即使你的成功只是一点点，精神的成长也是可观的。

当你看着镜子里的人时，对他说：“我宽恕你，就是宽恕自己；我宽恕自己，就能自由地看到真正的自己。”

然后，仔细看镜子中人的脸，尤其是眼睛。寻找一丝微妙的光，寻找我们共同分享的生命的火花。看看你是否能在他的脸上找到。他的外在自我不过是一种外观，是他的面具，并非他真实的自我。让怜悯向你展示这个人的愤怒、态度和有害的行为是如何从痛苦中滋长的。看看你是否能够找到他真实的存在。

最后，看看你是否能在这个人的脸上，寻找你们之间的相似之处—身体的、情感的、智商的、精神的等等。最为重要的是，在

想象中把这张脸稍作变形，这样你看到的就不是别人，而是自己了。

在练习中，将今天的注意力集中语句重复几遍。当你尝试发现他心里的光、感受你们的相互联系的时候，再重复一遍。整个过程不要超过五分钟的时间。

在宽恕帮助你发现的宁静中安然端坐，以此结束你今天的冥想练习。

每日小贴士

- 1.坐下，放松，想象面前的镜子里映出你怨恨的那个人的脸；
- 2.想象他最令你烦恼的事，不要超过一分钟；
- 3.看着镜中人的脸，对他说：“我宽恕你，就是宽恕自己；我宽恕自己，就能自由地看到真正的自己。”
- 4.仔细观察镜中人的脸，试着找到他真实的存在、他与你的相似之处甚至是你自己的影子；
- 5.在练习开始和结束时，重复今天的关键语句，过程不要超过五分钟。

第六十八天

抑郁是一种自我攻击。我选择宽恕，选择祝福我自己。

世界上有很多种病，有些是身体的，有些是心理的。和身体疾病相比，心理疾病一样具有破坏性，一样痛苦。抑郁就是其中最常见的一种。多数人都会在某个人时候、在不同程度上和抑郁斗争。即使是中等程度的抑郁，也会让你精力衰竭，让你的思想布满恐惧的乌云，让你感觉一切都无意义，仿佛和他人失去了联系。如果你觉得自己遭受抑郁的折磨了，可以找医生或者合格的治疗专家谈谈。对于更多人来说，冥想会很有帮助。

除了药物之外，定期的冥想也是一种尤其有效的治疗抑郁症状的方子。冥想可以从几个方面发挥作用。首先，它会缓和无意义感，这是抑郁的主要症状之一。顺便做个注解，很多心理学家都认为无意义感是抑郁的一个症状，其实它是抑郁的原因之一。很简单地说，认为生命无意义的想法本身就让人沮丧、压抑。实际上，抑郁的所有主要症状，包括孤僻、神经无力、在严重情况下想到自杀等，都增强了疾病本身。是的，抑郁可能会引起这些感觉，而症状反过来也恶化了抑郁本身。

当你通过冥想和核心自我联系在一起时，你就让自己的生命充满了新的能量，而且有一种意义感，这种意义感超越了所有世俗的拥有和愿望。当我们尝试着依靠物质或者世俗的目标、地位、价值让自己满足时，却总是会失望。它们没有让我们满足的能力。如果你认为这就是你生命的全部，那当然会因此而沮丧了。世间万物不仅不会让你满足，它们本身也都是暂时的，即使你发现了某些似乎能够让你满足的东西，它们也无法持久——世界本身就是暂时的。

冥想不仅可以给你一种持续的满足感，还会增加你同他人的联系感，这也是能够战胜抑郁的主要方法之一。从某种意义上来说，抑郁可以在孤立中生根。感觉孤独、孤立会增加我们的无意义感，因为生命从最纯粹的层面上看，是一种绝对联合统一的状态。而抑郁，却是对生命的一种封闭、对人际关系的封闭、意识不到我们的生命的内在充满意义，是独立于外在的满足感的。

长久来看，对抑郁最好的防范就是形成定期冥想的习惯，最好是一天两次。通过对外在的世界放手，对关乎外在目标和情景的放手，你可以让自己获得自由，能够和更加丰富、更加让你满足的内在世界取得联系。随着“思想瀑布”的改变，从外在主导型——关注罪恶感、恐惧感以及愤怒感转变为感受宽恕、怜悯以及接纳，你也开始建立一座内在宁静的“水库”。单单是这种改变就足以加强你对抑郁的抵抗了。不管心灵得了哪种疾病，改变你的思想是整个治愈过程的主要方面。

如果你受抑郁的困扰，一定要鼓起勇气。你不是单独一人在遭受痛苦，现在就有解决的办法。不过，你还是要做出些改变，以便帮助自己恢复。医生只能写出药方，真正去完成恢复过程的还是患者本人。

抑郁是最常见的心理疾病。不要犹豫，立刻去找保健专家寻求帮助，但是，不要把药物当作一种长期治疗的方案，因为药物无法改变思维模式。近来的一些调查研究表明，一些形式的抑郁与大脑的化学元素不平衡有关，我认为这种化学元素的失衡只是疾病的表现，而非诱因，这就是很少有患者能够通过药物从抑郁中最终康复的原因。不可避免地，抑郁还会回头，或者换种方式又来侵扰，这就是医师和心理学家所说的“症状的转化”。药物可能会暂时缓解症状，有利于给人们最初的鼓励，让他们走出黑暗。若是希望得到长期的康复，患者就需要寻找抑郁的根源了。不要在其他层面停留，要找寻疾病的根源。

每日小贴士

- 1.养成定期冥想的习惯，是应对抑郁症的最好方法；
- 2.冥想带来的满足感、意义感与联系感，是治疗抑郁症的关键；
- 3.不管哪种心灵疾病，改变思想是整个治愈过程的主要方面。

第六十九天

我是安全的。我感觉很宁静。这种宁静感让我觉得很快乐。

今天的经文是一句肯定，反应一种并非很多人能够认识的关系。宁静并不只是少了一些外部冲突的、空洞被动的状态，真正的宁静包含真正的快乐，是一种让你充满力量的状态。这种感觉可能会很强烈，你越是深入宁静之中，就越能强烈地感受到快乐。

有一种方法可以分辨你感受到的是真正的内在的宁静，还是外部冲突的停止。你可以问自己：“我感受到内心强烈的、展开的快乐了吗？我感觉轻松吗？我想要积极地去宽恕吗？”如果没有，不要因此而沮丧，继续努力。你现在是在努力让自己活得健康。下定决心，不要放弃，继续往前，你的路就会越来越容易，步子也会越来越轻盈。

每日小贴士

- 1.学会判断真正的宁静：“我感受到强烈的快乐了吗？我想要积极地去宽恕吗？”
- 2.不要因为没有得到真正的宁静而沮丧。继续努力。

第七十天

精神通过我所遇之事、所见之人与我对话。

伟大的精神并不是沉默不语的，而是通过很多渠道，一直在和我们对话的。精神的语言很特别，想要听到这种语言，你必须学会用不同的方式聆听。

将抱怨放在一边，睁开眼睛，去看超越世俗的景象，让耳朵倾听超越世俗的声音。当建立在恐惧基础之上的思想的噪杂慢慢退去的时候，精神的微妙的声音就会出现。精神的语言是以爱为基础的，不要让消极的思想淹没了它。

精神通过我们的思想、直觉、经历、感觉甚至是通过其他人的话语与我们对话。然而，我们却很少听到这些祝福。要想听到它的祝福，我们就要学会安静下来，不再将我们的声音强加于本该属于精神之声的地方。学会让内在的声音平静下来，我们就会意识到一位有力的向导进入了自己的生活。精神会告诉我们应该朝哪条路前进，它会帮助我们做出人生重大的决定，会教导我们如何理解我们来到地球上学到的一切。

精神也可以通过其他人与我们对话，即使它们并没有扮演精神之源的声音的角色。当你不去评判他说些什么的时候，就会发现他说的话并非是他的外在自我所为，而是来自于精神。它们回应你的需要，回答你的问题。学着倾听精神的声音，它通过我们周边的世界以及其他人与我们对话，你会收到一份宝贵的礼物——来自生命之源的忠告。

宽恕是让你敞开心扉，面对深层宁静的方法。你可以倾听精神的声音，不管是来自于你的思想还是来自于另一个人的声音。让自己宽恕，以便收听精神的指导。不管你什么时候需要引导，都可以停下来，倾听周围的人对你说了什么，倾听处在温和之中的你自己的思想。你会得到提示，也就是你应该前进的方向，你需要学习的内容。通过心里的宁静和安静地聆听，我们能够找到许多正在寻找的答案。保持宁静，让你的心处在安详之中，回到心里，去聆听，今天，精神又给你传递了什么信息呢？

每日小贴士

- 1.宽恕，敞开心扉，面对深层宁静；
- 2.学会倾听精神的声音，它可能通过各种形式与你交流。

第七十一天～第八十天：健康与康复

肉体是心灵的延续，心灵是核心自我的延续，核心自我是精神之源的延续。要获得康复，必须将精神之源和肉体之间的能量通道打开，它已经变得不那么畅通，这样一来，你才能从各个层面获得具有创造力的、具有治愈作用的精神的能量。

从一开始，肉体就同生命一起发展，成长，然后繁荣。生命和健康，而非疾病，才是自然的状态。生命一直不停地延续，从中心向外围，循环往复，永不停止。从直线型的思考方式出发恐怕很难理解，但是，证据到处都是。我们生活在由生命、能量和光构成的宇宙中。穿越整个地球，自己去看一下，不管在哪里，生命都会出现。混凝土中有草儿生长，植物、鱼类、细菌等在海底地热排气口附近茁壮生长，在那里，它们慢慢适应了海洋底部巨大的压力；星星在宇宙空间中熠熠生辉，看似永无止境。

然而，这些只是生命的表层迹象而已。我们通过显微镜来看，就会发现宇宙是微小的一从细菌、病毒到更大的物质载体，比如细胞、原子等等。这样一个越来越大的生命链在哪里结束呢？就像巨大的星系看似没有止境一样，用肉眼看不到的微型世界也是如此，如果没有特别的科学工具，我们是无法看到的。

无论你看哪里，无论你探查得多么深入，你都会发现生命是无止境的。生命永无止境，没有穷尽。这种现象不仅仅存在于物化的世界，同样存在于精神的世界中，这一点我们就不太熟悉了。生命不仅向宇宙空间扩展，也会超越肉体朝向内在扩展。很多人探究身体时，都怀有信仰，因为他们认为这是他们知道的唯一的家园。确实如此，在我们看来，生命就是在这里开始，

也是在这里结束，在我们的地球上，以肉体的形式结束。但是，生与死的幻觉只是肉体本身的见证。肉眼无法穿越物化的世界，将之看做整体存在的一部分，因此，我们只要是用肉眼去辨识，就无法看到我们心里的一切，无法安全地超越身体的表达和明显的生命的退化。肉体存在于一种看似和精神分离的状态，因此，它给我们提供的总是一种非常局限的观点。当你用力拉起面纱的两角，将分离的面纱掀起，你就会发现时空以及其他一切就像是一个弯曲的环，在这个环里所有造物都困在其中——就像陷在一个时空的涡流里一样。在时间的流里，我们以肉体的形式诞生，突然与围绕它的整个造物分离开来，尽管我们个人的经历从此在地球上开始了，整个造物却还在继续。你可以想象一下一个游泳者潜入了瀑布中的漩涡中，他试了再试，想要自由地游泳，可是，很快他就失去了所有的方向。梯流的水遮住了他的眼睛，疲倦让他的视野变窄了，只能看到最初的对于生存的需求。

在我们的世界中，一切都和它在精神中的样子颠倒。现在，我们相信了我们是存在于我们的肉体之内的，被困在其中了。走入你的内心，走进精神的领域，然后回头看一看，你就会发现你处在一个完全不同的有利位置：我们生存于精神之中，肉体是我们的身外之物。这就像是海洋表面的泡泡，我们从下面透过泡泡往外看去，往上望去，而我们就是海洋本身。

正是意识到这一点才让我们的肉体获得了康复。当你把心从孤立的、对于身体的注意上解脱时，你就是把身体朝向了治愈的自然之源了。你达到了交流的最高层面，因为你通过这种交流就可以扫除你与自然的生命之流沟通的阻碍——这种生命之流是将你的身体列入第一位的同一种能量的扩展。当你还是婴儿的时候，你的外在自我还不足以干扰它的成长，因此，你的倾向是朝向健康。然而，当你越来越熟悉和外在自我的联系之后，这种倾向就会弱化，那么康复就被抑制了。冥想就是让你朝着原来的方向迈出步子，朝向更为天真的状态，这就是为什么它更有利于健康的原因。

每个人都会时不时生病，经历一段时间之后，肉体会变老，会死亡。没有人可以免于变老，本书也不是为了提供给您一种青春永驻的方式。当然，青春永驻也是没有必要的，因为，我们的生命是无限的，生命远不止是肉体而已。从根本上说，我们必须学会在自然的精神状态下和我们自己和平相处。我喜欢把地球上的生命看作一个教室，把身体看作需要学习的对象，它要学习地球学校里的课程。身体不适生病，只是一种暂时的延伸。当我们学习的时候，因为我们看待它的方式，因为我们使用的物品，因为我们持有的态度，它会变得更健康，更强壮。当我们学着变得更为宁静的时候，我们的身体也会更加健康。这种影响从我们之前讲过的“给予和所得是一体”开始，自然流动至此。很简单，当你的思想更为健康、更为幸福时，你的肉体也会随之回应。

精神究竟是如何对身体产生影响的，这是一门综合的、内容宽广的课题，远非本书可以涵盖。本书的目的也并非为了证明精神和肉体康复之间的关系。现在，我们有一堆的科学的证据能够证明思想、信念以及感觉对于身体状况的影响是巨大的。如果有谁怀疑，可以浏览本书的这些材料。我的概括很简单：你所想、所感、所信对于你的身体具有巨大的、科学上可以观察到的影响。健康的体魄以及康复并非冥想的最基本目的，但确是冥想的激发效应。不管怎样，身体健康是心理宁静的重要组成部分。当我们感觉自己健康时，我们就更加幸福。痛苦和疾病对于我们的情绪有负面影响，这就会增加我们和精神的分离感。这才是最根本的疾病。想要治愈这种分离感，你自然就会想让身体得到康复。

精神的能量流穿越宇宙空间，照亮了繁星，以原子的形式带来生命，给我们的肺部带来呼吸，给我们的心带来思想，当然不只是创造性的思考，而是一种修缮性的思考。如果这个渠道不通，各个层面都可能会患病。重新打开你和精神之间的通道，你就会让这种能量自由地流经全身，由此我们才获得了康复。更重要的是，你把最根本的创造性的能量引入了身体。这就是我们的课程一直集中注意力于对于宁静思想的开发的原因——这样的思想和具有康复作用的能量之源相连。当你生病的时候，不要局限于肉体的康复上，而要专注于重新调整你的思想，因为它影响你的健康。当我们透过肉体寻找舒适，肉体自己就会得到加强，就会变得健康。

第七十一天

拥有宁静的心，我就被赋予了精神的力量、生命力以及健康。

深度冥想是一种和核心自我结合的经历，核心自我和精神之源直接相连。完全沉浸于核心自我是一种最终的康复治疗，其他各种形式的药物治疗只是就病论病地去治疗，并没有从一个综合的角度看待健康。因此，它们都是非常局限的。通过朝向精神之源的能量获得健康，你就会让自己和一种富有创造力的力量结合，这种创造力创造了宇宙。你还认为这样一种力量缺少给你身体带来健康的活力吗？

在你今天的冥想中，不仅要让自己完全融入精神之源当中，将所有分离的感觉放手，还要提醒自己——“我就是精神，精神就是我。”为了达到今天冥想练习的目的，想象一下你和精神之间没有任何障碍，不管是心理上的、思想上的、意志上的或者肉体上的一精神之源的肉体并非是由墙或者其他局限着的肉体，而是所有生命的肉体。

让自己深入精神之源，就像沉浸在水池里，净化自我——身体、心灵以及精神，所有的杂质都会不见。这种类比和真实离得并不远。

每日小贴士：

- 1.放手分离感，完全融入精神之源中；
- 2.告诉自己：“我就是精神，精神就是我。”
- 3.想象自己与精神之间没有任何障碍，让自己像重物沉入水中一般，陷入精神之源中。

第七十二天

充满宁静的思想塑造了我充满宁静的身体。

让你的思想为你的健康、舒适以及你的幸福服务。要变得健康，需要从健康的思想开始，因为身心是不分离的。当你的思想朝向宁静的时候，你的身体一定会有回应。身体的健康等同于精神的健康。宁静的心会滋养健康的身体，健康的身体也会更加支持宁静的心。

到目前为止，培养心的宁静是最了不起的药物。宁静不会关注任何形式的疾病，但是会通过修复它们的起因来治愈它们。你选择充满怜悯的思想，身体就会感觉更加平衡；你让宽恕的思想取代愤怒的思想，身体就会更加强壮；你选择用温和的眼睛看待充满暴力的世界，身体就会更加健康。

每日小贴士

- 1.身心不分离。身体的健康要从思想的健康开始；
- 2.宁静的心滋养健康的身体，健康的身体支持宁静的心。

第七十三天

我是一条康复的畅通渠道。生命之源的光照在我身上，穿透我身，照在了我所看到的世界上，照在了我看到的每个人身上。

康复的神奇之处不受时间和空间的限制。我们世界的律法无法停止它的进程。精神之源的康复能量是对神的力量的有力震惊，它进入当前的时光，穿过你，进入时间空间的领域，以一条弧线，波浪一般扫过海面。你可以直接看到这种现象。你所需要的就是开放的心和充满意愿的精神。你和精神之源相连的时候，就自动打开了这条渠道。作为结果的康复的波浪没有始没有终，它带来的变化也不会受到任何限制。它可能会影响你的过去、你的现在以及你的未来，它也可能伸出援手去帮助你从未谋面的人。

在你开始今天的冥想之前，先花几分钟时间回忆一下这些思想，今天要进行两次。让自己记住你的练习是多么重要，不光是对你自己，对整个需要康复的世界都很重要。作为一个人，我们现在在一个很重要的十字路口，我们前面有很明显的两条路可选：一条路带来全球的和平，而另一条路则会带来灾难。我们的种族面临的威胁有很多，包括全球变暖、疾病、战事、水资源缺乏、大气污染等。我们很有必要合作，以全球大社区的形式和这些危机进行斗争。获胜的希望是很大的，只要我们每个人都选择打开渠道，将更多充满光的思想带到这个世界上来，我们离全球的转变就更近了。我们要有意识地朝着更为稳定、更为宁静的地球前进。

今天你可以成为这个伟大的治愈过程的一部分，只要一些练习，只要一些意愿。我自己已经做出了决定，其他很多人也已经做出了决定。今天，我邀请你和我一起开始这种治愈的过程。要完成这种改变，只要问自己一个问题，给自己的生活一个崭新的方向就可以了：“我今天准备好向宁静屈服，让精神之源的治愈力量穿透我，保佑我，给我世界上的兄弟姐妹带来康复了吗？”

每日小贴士

- 1.你的冥想练习非常重要，不只对你，更是对整个需要治愈的世界；
- 2.加入伟大的治愈过程中，将充满光的思想带到这世界上。

第七十四天

生命就是光，因此，我也是光。

尝试着思考问题的核心，生命的全部就是光。

精神之源也是光，因此，一切由它而来的都是由光构成的，包括思想、肉体以及其他物质。我们生活在光的世界中，光是永无止境的，你也是。光不会死，不会生病。它可以被阻拦，就像你白天关上窗子让自己看不见一切一样，它可能看着消失了，就像你将蜡烛的火焰吹灭一样。然而，太阳每个早晨照常升起，甚至夜晚也会把月亮照亮，提醒你：尽管你看不到它，它也没有走。同样地，我们生命的核心也都永远有光的陪伴，安全、团结、健康，即使形势变化，本质依然不变。

今天你在冥想的时候，尝试着感受组成你生命的光的核心，这种核心把你和宇宙合二为一。因此，你的生命永远都会受到保护——你可以通过冥想与之相连。尝试着感受它的力量，感受你穿过了这种光，身心都是如此。如果在先前的冥想中你发现意象化很有帮助，你或许可以选择一个简单的意象，帮助你建立这种联系。比如，你可能会想象一种金色的光，在你胸腔的正中，心轮的周围，然后慢慢扩展，直到充满整个身体。用几分钟的时间想一下，在表面之下，包括你在内的世间万物都是由光构成的。从你的身体、思想到所有人、所有动物以及岩石土壤，到海洋、湖泊，到点缀着天空的云朵、太阳、月亮、星星——这些都是光，都是卓越的、永不止息的宇宙之光的一部分。

每日小贴士

- 1.精神之源是光，你也是；
- 2.想象一束金色的光从心轮向外扩展，充满全身；

3.试着感受光的力量，它将你与宇宙合二为一。

第七十五天

今天，我的身体、心灵各个层面都达到了平衡。

疾病源自于能量的不平衡，健康来自于我们生命的真正团结。要想特别健康，我们就必须与我们的精神之源取得联系，探究健康的思想，养成健康的习惯，维护健康的人际关系。最为重要的是，我们必须要求生命各个层面的平衡，让它们瞄准一点——康复。只有通过放弃相互冲撞的目标和欲望，拥有宁静，我们才能做到这一点。

健康来自于宁静。快乐来自于宁静。内心的富有，唯一重要的富有，来自于宁静。除了宁静，无需其他，你一定能够取得成功。通过平衡寻求健康，然后，通过宁静寻求平衡。获得宁静是所有问题的答案，包括疾病。冲突是唯一的问题，宁静是唯一的解决方案。即使身体处在绝望之中，无法康复了，只要你处在宁静之中，依然能够找到平静地看待这个问题的方法。

要宁静。要活在快乐中。要完全意识到永远存在的核心自我。

每日小贴士

- 1.健康即是生命各个层面能量的平衡；
- 2.冲突是唯一的问题，而宁静是唯一的解决方案。

第七十六天

就像水构成了鱼。我就是由精神构成的。我只需要安详。

我们总是能够和我们的精神之源取得联系，因此，我们总是安全的。我们无法真正地离开精神之源，就像雨只能够由水构成一样。雨就是水，我们的灵魂就是由精神之源构成的。我们如何能够离开构成我们的部分呢？我们的精神怎么会生病呢？

当我们变得足够安静，可以感受到精神之源的时候，我们会立刻认识到我们就是精神之源，我们的身体只是我们内心的延伸。这种思想有巨大的康复力量。

首先，它能够在一定程度上治愈我们在实体层面上的恐惧。把自己看成一个终将死去的肉体，不可能会有毫无畏惧之感。然而，当我们把自己看成是固定在伟大的生命之源上的载体，而非我们自己的肉体的时候，我们就会意识到我们是永恒的精神之源的一部分，我们只是为了学习这个目的，暂时地作为人类去感受。这就会给我们带来一种宁静感、安全感。

第二，这种意识具有康复作用，因为我们不再将自己孤立出来。如果一个水池与它的源头湖泊切断了，它就会停滞，会失去平衡，变得荒凉，维系生命的营养也会迅速减少。一般来说，如果有很多生命形式存在于水池中，它又没有和周围的世界分离，那么各个层面的生态系统都是最健康的。我们人类也是如此，越是和其他人以及我们的精神之源失去联系，我们就越是会感觉糟糕，我们的精力也就越不旺盛，越容易生病。

和生命再次取得联系是很明显的解决方法，我们只要让内部的声音安静下来，就能更好地倾听我们周围以及我们内心的生命的声音了。

今天的冥想练习就要练习宁静，看看自己是否能够感觉到所有生命的源头。它就在你思想之外的宁静当中，在你内心深处。

每日小贴士

- 1.我们即精神之源，这种意识能带来宁静与安全感；
- 2.我们即精神之源，这种意识有巨大的康复作用；
- 3.在安静中，感觉生命的源头。

第七十七天

精神之源给我提供营养，保护着我，在我生病的时候让我健康，保护我免受生命中的暴风雨。当我将注意力转向精神之源时，我知道，我永远都是安全的。

继续昨天的课题。当我们把自己和别人以及精神之源分开的时候，我们就小视了自己，弱化了自己。我们的生命变成了局限的有机物。那么，放手与我们的敌人，与没有宽恕、充满残忍的东西作斗争的怪念头吧。

另一方面，通过和所有生命的联系，我们意识到我们是一个团结体，远远超越了肉体。我们生活在爱着我们、保护我们的宇宙

中。是我们自己的孤立感让自己感觉到了渺小、虚弱以及来自生命的威胁。

我们并非处在危险之中，因为我们的核心自我并不是由血肉构成的，因此它不会生病。没有任何外界的力量可以威胁到核心自我。我们不会饿死，因为核心自我有光之源提供能量；我们不会无家可归，因为核心自我以一种和其他生命团结的方式存在；我们不会变老，因为核心自我超越了时间，是一种永恒。核心自我会永远存在，不管以什么形式，尽管它总是以某种形式表达自我。这就是身体：创造性的表述，就像一幅画。它不是你，你也不是它。能够区分你和你的身体是一堂强有力的课程，你将会非常睿智地选择学习。它会带给你莫大的宁静感。

相反，你要看到真实的自己：一个灿烂的、鲜活的精神，一个和精神之源合作的创作者，一个在永恒的宇宙中存在的永恒的生命。积极参与你的生命以及其他所有和你分享这个星球的人的生命。知道了自己内在的真理，你也就变得更加自然了——也就是说，更像你的核心自我了——你越是自然，就会越健康，作为人类的肉体也是如此。

每日小贴士

1. 将你与你的肉体区分开来，你是精神之源；
2. 越靠近你的核心自我，你就越自然，也会越健康。

第七十八天

今天我会用一种新的学说看待我的身体。我温和地祝福它，当我在地球上活着时，它是我的神圣庙宇。

有时候，我们会惩罚自己的身体，而且自己都没有意识到这一点。惩罚的驱动力深深地藏在我们的潜意识当中。但是，当我们学习的时候，所有的思想，不管是否有意识，都有创造的力量。我们的思想是由精神之源赋予的，也就是所有创造物的精神，因此，它们自然而然就具有创造力。你无法让你的心停止创造。你只能选择它创造的内容。

因此，我们必须学会温和地看待我们的身体，和善地去使用它。当你错误地将它当做武器的时候，你要学会宽恕。和你的身体和平相处，学会将它看作是无罪的，这是很了不起的一课。你在这里，你的身体就是暂时的家园，就是帮助你学习平静生活这门神圣艺术的助手。今天的课程很大一部分都是关于和身体和平相处的。你要学会尊重它，只为了和平的目的使用它。把身体当成神圣的庙宇，即使只是暂时的。庙宇的墙壁不是为了限制你，也不是为了成为永久的家园，而是为了给你提供一个宁静的安身之处，你可以在此学习、研究、冥想。就像对待所有神圣的地方一样，好好对待你的庙宇，要敬畏，要关心，它会给你一个舒适的地方。

每日小贴士

1. 你的思想是由精神之源赋予的；
2. 学会宽恕你的身体，与它和平相处。

第七十九天

在每一个过去的时刻里，我的身体都获得了重生。因此，在每个过去的时刻里，疾病就消除了，健康就存储了。

当我们放手过去，直面现在，我们的身体就会获得即刻的健康和康复。身体的疾病可以留在过去，就像心里的疾病一样。我们越是情愿驻足于此刻，康复就会越容易实现。有一个很有趣的理念慢慢获得了科学的支持：我们的宇宙是忽然闪现，忽然消失的。这种经常性的重生是让身体不受疾病干扰的关键方法之一。当你开始认为你的身体在每一个过去的时刻中都获得了重生时，你可以更为容易地接受这个观点，看到身体在重生中获得健康，将疾病留在了我们身后，此时此刻我们很健康。

只要不紧紧抓着过去的健康状况不放，你就能做到这一点。定期练习沉浸在此刻，你可以让心得到放松，不把过去的疾病带来。疾病总是包含对于过去的身体状况的观点，换句话说，我们认为现在生病了，只是因为我们过去生过病。这样，我们就陷在了疾病的想法中，当我们沿着时间继续向前的时候，会继续带着这些观点——就像一直带着一件过去的垃圾一样。这就是为什么人们病得很严重的时候，往往会病上好多年的原因，有些时候甚至是终身不愈。他们无法摆脱过去疾病的困扰，疾病成了一种生活方式。当医生告知患者他们的小病无法治愈，或者已经到了晚期的时候，情况就更复杂了。如果患者相信医生，他们对于疾病会继续的信条就会加强。

你越是驻足于此刻，就越可能将这个链条打断。疾病就像性格特征，是我们加在核心自我之上的意象。因此，疾病并非永久的状态。当我们把疾病的古老状态释放，让我们的身体获得重生，重回健康的自然状态之后，我们就会康复。

让自己从过去所有负面的联想中获得解放，看看此刻的你是多么美丽、强壮。和此刻相关的任何一点发现都会带给你更新的健康，也会让你从已经消失在时间的流中的过去中得到更大的解脱。过去已逝。你现在只需要让它从你的心里离开.....

每日小贴士

- 1.在过去的每一个时刻里，身体都得到了重生；
- 2.不要对过去的健康状况紧抓不放，不把过去的疾病带来。

第八十天

我的身体和我的思想是一体的，它们不可分离。

把身心关系想象成这种关系：关于身体的思想融合起来构成了你的身体。每种思想都会直接转化为你的身体，或从正面或从负面对它产生影响。你的身体纯粹是由能量组合的，思想是它的指挥。因此，每一种思想在它的权利范围内都是一个创造者。

人们有时候会问，他们是否需要改变行为来获得身体的康复？答案是，有些时候这么做是合适的，但是，你必须首先改变你的思想。否则，不管你在物化层面做出什么改变，你的身体都不会回应。不管一位医师的治疗计划多么伟大，不管药物多么有力，不管病情多么轻微，如果和心的创造冲动相悖，你就不会康复。要康复，你必须用健康的方式思考。然后治疗才会起作用，健康的行为才有可能随之而来。宽恕身体的人，学会从更温和的角度看待身体的人，对待它就会更有责任感。

简单地说，想要塑造身体，就要学会塑造思想。成为一个积极的巧匠，用关心、用爱、用温和以及有意识的意图去塑造你的生命吧。仔细并积极的选择你的思想，不要让有毒害作用的思想变得无法挑战。花一点时间想一下“有毒害作用的思想”这个词，每一种从你心里经过的消极思想，不管是关于一个人、一种情景还是关于你自己，都是有病的，都会让你身心生病。学会将它逐出，用健康完整的思想替代它，这样你就能变得健康、完美。这是获得健康和康复的唯一的途径，除了放手评判、罪恶感以及憎恶这些东西之外，你什么都不需要去做。

每日小贴士

- 1.将身体看作思想的结合体，每种思想都是它的指挥者；
- 2.用健康的方式思考，治疗才会对身体起作用；
- 3.积极驱逐“有毒害作用的思想”。

第八十一天～第九十天：人际关系的康复及性行为

找到地球上你的人际关系的宁静感，你会发现天堂中人际关系的宁静感。

看起来似乎有些奇怪，一本关于冥想的书居然有一章叙述人际关系。然而，在精神康复的道路上，人际关系以及性行为需要我们给予特别的关注，因为我们的人际关系会因此更容易一团糟！正是和最为亲近的人，我们才倾向于表现出自己潜在的憎恶和不安全感，给外在自我提供了无尽的负面信息。通常，这些人际关系是罪恶感的循环最为严重的地方，接下来的康复过程也是最为艰难的。因此，人际关系成为我们与核心自我以及精神之源断开的最主要的地点。

在这么多的人际关系中，愤怒、罪恶和恐怖是最主要的情感，而爱被认为是次要的，以为它是无时无刻不在的。在这些情况下冥想练习就很困难，原因很明显：狂暴的情感和思想会阻碍冥想的进行，成为冥想的对立面。正因为这样，让你的人际关系获得康复是学会如何冥想的关键所在。

就像宽恕一样，人际关系的康复也是一种自我康复。当你和另一个人和平相处的时候，你的精神自然就会向他敞开，你就会和他的精神团结一致。通过这种结合，你和他彼此分离的感觉就会消失不见。和另一个人感觉合二为一会从较深的层面上让我们获得康复。它会为我们与灵魂相结合铺平道路，这也是终极的康复状态。当你和其他人和平相处，放弃将他们作为罪恶感的目标的时候，你就释放了自己的罪恶感。最后，你就做到了与自己和平相处。

同样的道理，我们通常会在性行为的角色中怀有一些隐藏的罪恶和羞愧，这可能也会成为我们冥想的阻碍。和其他黑暗的情绪一样，让这些情绪康复也很重要。性行为上的罪恶感通常直接和我们人际关系的破坏相关，有过去的，也有现在的，因为性在人际关系中通常是作为武器使用的。还有，父母有时会不知不觉地给他们的孩子强加一种性行为的罪恶感，这是一种心理的编程。它影响深刻，甚至可以相伴我们一生。

要从性的层面获得康复，我们需要停止把性当成一种武器并且不断强化身体的意识，而要把它当作对于彼此结合的确信，对于另一个人的爱。这种观点慢慢会将和性有关的罪恶感赶走。我们无须充满罪恶地看待我们的性欲，而需用纯净的眼睛看待它。我们的核心自我总是想要和他人结合，性就是一种与他人结合的方式，通过性我们可以表达这种想法。身体本身的表现不会完成结合，起决定作用的是性之后的目的。你看，就像身体一样，作为对爱的表达，性就不会再加入罪恶感循环的圈子了。这种对于性行为的再次解释是康复途中很重要的一步。

这一章并不是为了给你提供详细的性行为康复的说明，也不是为了把我们的人际关系转化成精神上的关系，只是为了提供给你一些基本的、重要的指导，以下这几点就是为了帮助你确立正确的方向：

- 1.只寻求自我康复 这是第一条规则，也是其他规则的基础。这一条是最难做到的，但是当你能够把想要修复别人的思想放到一边时，你人际关系的整个格局都会发生变化。外在自我总是想要控制和改变别人，但它几乎很少接受自己的错误。把自己情绪

的责任推给他人，我们就把修复心理错误的希望抹杀了。当你遵循第一条人际关系康复的规则时，你自己就担负起了宁静和康复的责任——自己为自己负责。这条指导反映了一条非常古老的真理：没有人可以让别人发生改变，但人们有自由选择自我康复。实际上，一个人必须为自己做出选择。要修复人际关系，你需要把试图改变别人，或者改变其他外在环境的重点收回，而把重心放在自我改变上。如果没有这种转变，什么康复都没有可能发生，因为你总是责备他人，把他们当成你痛苦的诱因。

2.不要要求，不要期望 这条规则是很自然地跟随第一条规则的。通过放弃对于他人行为的期望，我们可以让自己从无尽的评判和失望中解脱出来，这样的情绪紧紧锁着我们，让我们处在负面的情绪状态和经历中。这就打破了罪恶感和责备的恶性循环，让我们的人际关系可以自由康复。规则很简单：你对于别人的要求越少，你的人际关系就越纯粹，你就越自由。只要把手从方向盘上拿开，不再认为其他人该做什么、不该做什么，该是什么样的人，只要遵从这条规则会给你带来不可思议的放松感。当你不再对其他人期望什么时，你自己也就获得了自由。设定别人应该遵守的条条框框，同时也就给自己设定了牢笼。然后你就要监视不遵循规则的人，确保他们遵循你的规则。这样的话，你也就成了监狱的看守，变得和你看守的囚犯一样了。丈夫、妻子、父母都容易陷入这样的陷阱中。从你开始判断和试图控制他人的那一刻起，你就把自己和那人束缚在了一起——你会一直待在彼此的牢笼里。你自己的烦恼已经够多了，为什么还要自寻烦恼呢？因为这样可以让你的外在自我非常开心，感觉特别充实。

3.自由给予，无需恐惧 我们关于人际关系康复的第三条规则要继续往前一步。你不仅要停止对于别人的要求，同时也要明白自由给予的重要性。自由给予你的精神、精力、注意力、爱和时间。给予、给予、给予，还是给予。我们心里都会有种恐惧，觉得给予的时候，我们就会失去，实际并非如此。当你给予的时候，你会发现自己也在获得。我们已经讨论过这一点。理念本身是违背我们的直觉的，因此我们要坚持实践，从实践中获得信任。把对给予的恐惧放在一边，你就会感受到收获。你给别人的一切，不管是时间还是爱，都会以某种方式回来的，因为相互作用律法在所有的人际关系中都是起作用的。当你放手外在自我的要求，同时给予更多时，那些与你分享着生命的人就会无一例外地积极回应，他们也会感受到给予的快乐。

4.培养无条件的爱 这条建议可能是最为重要的了。将自己的意志强加于人并不能给你带来宁静感，相反，不去评判、给予无条件的爱会让你获得宁静。藐视给予爱带来的恐惧，你就不会再受到恐惧的干扰。爱能够让你康复。这句话听起来特别陈腐，在世间的人际关系处理上它听起来是一种陈词滥调，而实际上却是真理。无条件的爱具有康复功能，因为它是一种最接近我们精神之源的情感状态，它把精神之源的康复力量引入了我们的人际关系中。当我们重新塑造自己的思想，反映精神之源时，就像打开了一条被大坝拦住的水渠。当你学会无条件去爱时，你就把不可思议的康复力量引入了你的生活，这种力量可以让你的人际关系更为平衡，会把看似分离的两个个体结合在一种精神之中。这就会让你意识到：你同伴的需要就是你的需要，反之亦然。继而得出一个同样重要的意识：对你的同伴进行攻击，就是在自我攻击；爱你的同伴，你就是在爱自己；让你的同伴感受自由，你就是在给自己赢得自由。

总的来说，以上这些都是从长久意义上让人际关系康复的方法。世界上无休止的划分——我们身体的划分就是最好的证明——会弱化我们，而和别人的结合，让我们意识到生命不只是局限于一个肉体当中，我们彼此是结合在一起的，我们就会明白我们一定是由精神构成的，因为肉体明显是分离的。结合一体的事实让我们明白了肉体并非真实的自我，只是一种暂时的意象而已。因此，通过人际关系的康复，我们就完成了最基本的康复——精神层面的康复。若没有获得相信我们彼此分离，我们和核心自我、和我们的精神之源的分离的康复，我们又如何达到精神的康复呢？

额外练习

今天，把上述指导全部融入到你的人际关系当中。每一天你都要努力加强与你认识的、你遇到的每个人的联系。在连续一个月的时间内，每周都践行上述指导中的一条，比如，从第一条规则“只寻求自我康复”开始，下定决心将这一条规则在一周的时间里应用于你所有主要的人际关系中。每天早晨提醒自己这个目标，在一天当中和别人交往时也要提醒自己。尤其是感觉很生气的时候，默默告诉自己：“我只要让自己康复就好。”把这句话当作经文，尽可能经常地重复。接下来的一周践行第二条，以此类推。

试着感受这四条规则是如何把外在自我移走、让你的人际关系不那么紧张的。应用这些思想会自然而然地加强你与别人的关系，这也就构成了你的核心自我与别人的核心自我的关系。我们所有的人际关系都要通过这种方式得到净化，直到你可以自动地在待在核心自我的层面与人交往，而非仍然处在外在自我的层面。

第八十一天

真正的人际关系存在于核心自我的层面，而不是外在自我的层面。正是核心自我层面上与他人的关系给我们所有的人际关系带来了快乐。

今天，当你遇到别人时，不要只看他的行为，不要只听他说的话，不要只看外在自我的特征。相反，要让你的注意力看到他们的核心自我，找出他们精神的潜在模样。就像你一样，他们也有核心自我，你的每一种世俗关系都有一种精神上的对等物，我称它为核心人际关系。这是你的核心自我与他们的核心自我彼此相连的一种关系。当我们能够超越外在自我的争斗，感受核心自我的联系时，我们的人际关系就会康复。这种意识会给你带来宁静，毫无疑问，你的冥想也会随之得到深化。

每日小贴士

- 1.真正的人际关系存在于核心自我的层面；
- 2.当我们感受到核心自我的联系时，人际关系就会康复。

第八十二天

结合和宁静是可以同时感受到的。我越是感觉到与他人的结合，就越能感受到宁静。

赞美彼此之间的不同是人类进化史上一个重要阶段的标志。这只是近来才有的事情，是过去一个世纪积累的结果。这个阶段很重要，因为它一直是，而且现在也经常作为攻击的武器。比如，种族主义就源于这样一种理念：其他种族的人更为低级。然而，种族主义只是外在自我驱使我们感觉彼此不同的一个例子而已，它强调外在自我彼此都是不一样的，然后就对不同点进行攻击。

从外在自我的立场来看，任何不同都是恰当的一种族、性别、民族、社会经济地位、性倾向、政治立场等等。因为这种倾向，赞美彼此的不同而不是彼此攻击确实是朝着正确的方向迈出的一步。然而，进化到下一个阶段就更为接近缩短彼此之间的距离了。仔细观看你就会发现：正是我们和其他人的不同让我们感觉彼此分离了。我们之前已经提到这一点，这里仍然需要说明。

只有我们彼此之间感觉相同才会治愈分离，彼此结合会带给我们力量，因为这就让冲突不可能发生了。一个团结的存在怎么会和自己斗争呢？在人际关系中，认识到团结会给你带来宁静。有一句老话说：“人多力量大。”这是真的，但是做一点儿小小的改动会更为准确：团结力量大。为了一个共同的事业团结起来的意志，就是给目标带来力量的源头。我们彼此团结，力量也就凝聚在了一起，分离的感觉就会更少，我们就会更容易实现我们的目标。

人际关系是能量转换的动态体系，任何时候你都在用你的能量强化或者弱化你的伙伴，好让他们感觉到力量和安全，或者感觉没有价值、独自一人。你只需要在强调结合与强调不同之间做出改变即可。这种犹豫不定每时每刻都在继续：强调不同之处就会引起人际关系的不平衡，导致人际关系的不稳定。比如，在恋爱中，如果你让你的伴侣觉得不被爱，没有安全感，或者不被欣赏，他就会对这段关系感到很不确定，也会不可避免地停止发展关系，保护他自己，甚至会向你发起攻击，好重建他的自尊心。不管是哪种情况，你不只是伤害了他，你也因为破坏了亲密关系而弱化了自己。和别人建立一种关系，就像两人同在小船上。即使你们的身体是彼此分开的，你们的感受和情绪依然会彼此影响。如果船沉了，你们都会落水。你们的幸福和生存是彼此相连的，因此，当你攻击对方的时候，你也是在攻击自己。

越是与对方团结，你们的关系就越会充满宁静，你也会越幸福。所有的关系都是如此，不只是恋爱关系。我们在这个世界中长大，世界就是建立在不同的个体基础之上的，我们学会了要么攻击彼此之间的不同，要么赞美这种不同。当然了，就像刚才才说的，后者是更为正面的。但还有一种更为有力的方式是赞美我们的结合，强调我们的相似之处，认识到我们需要紧密相连。我们共存于一个世界上，尽管这世界看起来很大，人类的命运却是以一种非常亲密的方式彼此相连的。我们把我们的种族看作由几十亿分开的个体构成的，但更为准确的解读应该是：我们的种族只是一个有机体，由很多部分构成，就像是一株植物有很多花朵一样。我们就是人类的花朵，每个人能否存活，都取决于整个植物是否健康茁壮。如果植物死了，我们也同样会死掉。

你并不是由血肉、骨头以及独立的情绪和需要构成的一座孤岛，而是动态的能量的一个方面。不管你喜不喜欢，对于每个人的感觉都会在你的生命中留下痕迹，因为我们彼此都是一体的。他们的需要就是你的需要，他们的宁静就是你的宁静。要确保让他们被爱、被欣赏、有安全感，那么你就一定能够感觉到被爱、被欣赏，有安全感。

每日小贴士

- 1.团结力量大；
- 2.攻击对方就是在攻击自己，爱别人就等于爱自己；
- 3.整个人类的命运是紧密相连，融为一体的。

第八十三天

我自由地选择放手对于我所爱的人的期望，把他们看作是光、自由、幸福和宁静的光源。

今天，让我们一起加入自由的运动中。通过控制别人，我们多少可以获得宁静，这只是一种假象。让我们学会放手。让我们立誓不再对除自己之外的其他人有所要求，我们下定决心只赞美我们和其他人的意志的自由。

如果尝试着控制别人，我们就是朝着宁静的反方向努力，因为我们创造的环境注定会带来冲突和压力。没有人喜欢被别人控制，即使他们“遵从”了我们的意志，也会憎恨我们，厌恶与我们之间的关系。在这样的人际关系中，我们如何寻找到宁静和快乐呢？要经营人际关系其实有更好的方法。

控制的需求通常是为了强迫别人遵从于我们的规则，好让我们的环境更加稳定、更加可测。比如，父母可能会试图控制孩子对于朋友的选择，因为他们害怕孩子会陷入“坏人”圈子当中，惹来麻烦，或者开始吸毒、发生性行为等等。这一点从表面看是合理的，而实际上，父母是在告诉孩子他们不相信孩子，他们认为孩子还不足以做出睿智的决定。不仅如此，他们还不知不觉地在孩子心里植入了一种外在自我的需要，好像他们确实要做父母最不希望他们做的事情一样。这种消极的“父母—子女动态”会弱化彼此之间的关系，增加怨恨，破坏孩子的自尊心。这其实并不是赋予孩子力量。被赋予力量的人会爱自己，会尊重自己，不太会做出拙劣的决定—即使你不在他们身边，无法监控他们的行为也没有关系。

在你对你爱的人确立任何期望之前，请停下来，提醒自己所有的人际关系都遵从相互作用律法，你给予他们的一切都会回到你的身上。心里想着这些，问问自己，更好的办法是什么呢？把自己的意志强加于别人，还是直接向他们展示你多么信任他们、多么欣赏他们，赞美他们的智慧和力量呢？你想对自己有什么样的感觉呢？在决定如何对待他人之前，仔细考虑这个问题。

每日小贴士

- 1.控制别人一定会带来冲突和压力，不管对方表面上是否“遵从”了你；
- 2.所有的人际关系都遵守相互作用律法。在决定如何待人之前，先想想你希望别人如何待自己。

第八十四天

当我只寻求自我康复时，我的成功就有了保证。

我们之中没有谁是完美无缺的。这就是为什么我们会在地球学校的原因——我们都需要康复。让自己知道你依然需要康复，你无法强迫别人做出改变，你就会让自己处在一个真正可以充满力量的正确位置上。当你不再浪费精力评价别人，而是将精力转向最初的、个人的发展上，康复就变得必然了。如果你想要成功，这是确凿无疑的一条道路。

你无法控制其他人超越自我之外的成长和进化的意志力。你可以做的就是给他们提供那些愿意成长和进化的人通过这种行为获得快乐的例子。外在自我喜欢去控制，也喜欢把你的注意力吸引在真实自我之外。它想让你相信，达到自我宁静的真正的方法在于改变别人，而非改变自己。看看这种荒谬的假设是如何阻碍你认识真实自我、让你一直关注其他地方的吧。如果你想要研究天空和繁星，买个望远镜再观察，不是才有意义吗？如果你把头埋在沙子里，就像鸵鸟一样，你如何去观察呢？

不要再经常性地控制、指挥和评判你爱的人了，相反，你应该将注意力集中在自我康复上。这样，你就坐在了生命之船的船长的交椅上，你就可以完全控制这个世界上你唯一可以控制的人了。那就是，你自己。

每日小贴士

- 1.每个人都需要康复；
- 2.控制别人永远无法得到宁静，要把注意力放在自我的康复上。

第八十五天

无条件的爱可以解决一切问题，治愈一切人际关系，让我的生命有更深的目的感。让我们学会去爱。

如果你除了给予你所遇到的人无条件的爱，其他什么都不做，你的生活就会发生彻底的变化。给予别人无条件的爱，这种行为是充满力量的，它会让你充满精力，让你的生命充满真正的目的感。爱其他人，没有期望，没有限制，没有任何条件，你就学会了精神之源的爱，你就找到了一条并不属于这个世界的、通往治愈的渠道。

无条件的爱的对立面是评判。评判会让我们的内心关闭，无法完全去爱他人，只能把注意力集中在我们不喜欢的人身上。当我们把爱他人的内心关上时，同时也关上了爱自己内心。爱就是全部。你爱他人的时候，你也在爱自己；你评判他人的时候，你也在评判自己。我们的思想只能选择其一，一直都是如此。我们的思想从来都没有同时摆脱过爱和评判。如果你放手其中之一，另一个就会立即充满你的意识。

评判有什么好处吗？它带给你什么价值吗？它解决了你的问题吗？给你带来了快乐吗？让你的生活充满了意义吗？还是，它让你感觉愤怒，增加了你的罪恶感，给你的人际关系带来了不协调？

你无须等到某个时刻才认识放手评判会给你带来哪些快乐。你可能已经习惯了评判，但是，你也可以很快地适应它的对立面——无条件的爱。因为你在践行无条件的爱的时候，会产生一种势不可挡的感觉。要记住，在每个时刻陪伴你的要么是爱，要么是评判，这两者都会给你的人际关系带来影响。如果你希望你的人际关系是轻松的，那就尽你所能地去爱，无条件地去爱就可以了。弄明白无所期盼地去爱到底意味着什么，让这一点成为你的使命，你会惊讶于爱的巨大力量。爱并非甜美的概念，也并非无力的陈词滥调，或者高高在上的一个理念。无条件的爱把你和精神之源紧密相连，你会发现没有比这种经历更让你充满力量、感觉兴奋的了。

每日小贴士

- 1.给予他人无条件的爱，是一条通往治愈的路；
- 2.当你评判他人时，你也在评判自己；当你爱他人时，你也在爱自己；
- 3.将无条件去爱作为你的使命。

第八十六天

今天开始，我会认真对待其他人，就像他们真的很重要一样。我会让他们知道我多么尊重他，多么在乎他，用我的态度、我的语言以及我的行动让他们知道。

这种观点的简单变化，会瞬间给你的人际关系带来巨大变化。当你真正关心生活中的每个人，通过你的态度，让他们知道他们对你很重要时，他们是会感觉到的。他们可能不会立即感受到变化，但是，经过一段时间，你生命中的每个人都会感觉到这种巨大改变的影响力。态度的转变也会给你的内心世界带来巨大影响，当你让别人知道你在意他们时，你也坚信他们对你是在意的。

你没有必要控制他人，你不需要给他们引导，也不需要给他们提供明智的建议——他们不需要你来拯救。你到这里是为了学习自己的课程，这是你唯一的责任。把自己看成你爱的人、你遇到的人的学生。所有的人际关系，不管看起来多么随意，只要你把你的外在自我放到一边不去理会，而接受自己作为学生的角色，他人都有可能成为你的老师。我们的老师其实是生命之源。无论什么时候，只要我遇到别人，我总是会试着把这个人当作自己的老师，因为所有的生命都源于生命之源。因此，所有的生命都会向我展示出美好。学会感恩他人本来的模样，你就会拥有一颗感恩的心。

每日小贴士

- 1.改变态度，真正关心别人，你和对方都会从这种变化中获益；
- 2.把自己当成别人的学生，对方自会向我展示出美好。

第八十七天

我在安详中静坐。我在沉寂中聆听。我在宁静中觉醒。

与仁慈同步的人，世界也会对他仁慈。

在今天的冥想练习中，保持宁静的心，感受绝对的安全、保护以及宁静的仁慈。认识到你是永恒宇宙的永恒组成部分，将自己融合于安静的内心所带来的安详之中。你是纯粹的、圣洁的精神的组成部分。除了接受自己最原始的模样之外，你无须再做其他努力让自己获得启示。放手所有自制的意象、思想和性格特征，感受每次呼吸之间沉寂的、静止的空间和思想之间短暂的平静。让时间的概念慢慢消失，让世界慢慢消失，释放外在自我，深入到真实自我当中。

每日小贴士

- 1.保持宁静之心，感受绝对的安全和宁静的仁慈；
- 2.你是永恒宇宙的组成部分，你是圣洁精神的组成部分；
- 3.放手思想，释放外在自我，融入核心自我中。

第八十八天

我不再把性当作武器，而是把它作为爱和深情的自然表露。

让性关系获得康复是我们爱情获得康复的重要一步。这第一步就要摒弃“性代表罪恶，是一种恶行”的理念。那些来自于我们父母、教堂、性伴侣以及电视上的众多信息，我们都要积极学会拒绝。

由于性行为特别具有原始性，所以它会让我们联想到动物的劣根性，那就是强调肉体。外在自我就是把这个作为一种手段，拉大我们和核心自我之间的距离。罪恶感，所有黑暗情感的缩影以及罪恶感恶性循环的基础，就是外在自我最大的能量源泉。如果它可以利用性加剧你的罪恶感，那么它可以在任何层面达到这一效果。

另一种性罪恶感来自于我们过去犯下的错误。几乎所有人都会在某种程度上感觉罪恶，因为他们曾把性当作武器。也许是喧嚣的攻击，比如风流韵事；也许是不太明显的形式，比如让我们的伴侣自觉丑陋、无价值或者因为他们的性行为而羞耻。不管是什么样的形式，当你把性当作武器的时候，你就会有种罪恶感。性，总是会调起这种陈旧的罪恶感，这样一来，你现在与伴侣的关系就会更加不稳定了。

要让这种罪恶感获得康复，首先，不要再把性看作是罪恶的、类似于动物的行为，而应该把它看作神圣的爱的自然表露。当你和你的伴侣紧密无间的时候，要用这种经历加深你们之间的感情，让对方感觉到被爱、感觉到美、感觉到被欣赏。性从最高层面上看，并非只是身体的快乐行为，而是一种精神上的联系，这是所有健康的性关系的核心。

第二，检查自己的罪恶感。如果过去的行为让你感觉罪恶的话，就下定决心努力治愈这些情感。这并非易事，但是，如果你愿意把那些丑陋的时刻当作是其他人也容易犯的错误，你决定从中吸取教训、不再重蹈覆辙的话，就更容易让自己超过它们，获得提升。治愈任何一种错误的方法都是从认识到错误开始的，下定决心不去重复，如果可能的话，向那些被你伤害的人道歉，然后继续向前，让自己变成一个更为慈善、更为温和的人。治愈性关系上的错误也是如此。

对于一些人来说，承认自己犯的错误，并且向那些被他们误解的人道歉是极其有价值的。如果有过被你深深伤害的人，你觉得需要直接向他们道歉，那就去做吧。让他们知道你认识到了你对他们的伤害，诚恳地道歉，不求任何回报。这就是一种无条件的、无附加筹码的交易。做这种练习时间不要过长，简单行之。不要让自己深陷于外在自我持续的交易中，那样罪恶感就会加深，随之而来的是更多的攻击。只要说抱歉就可以了，有意义地去做，然后继续向前，继续自己的生活。这是一条古老的规则，我们很小的时候妈妈就教导过我们，现在看来这一规则依然睿智。他们是否接受你的道歉都不关你的事，就像你一样，他们也需要学习宽恕这堂课的。

在今天的练习中，想一个你曾经在性关系层面上攻击过的人，然后再想一个你在其他层面上攻击过的人。当你冥想的时候，想象着他们就坐在你的对面，大致想一下你给予的和受到的攻击是如何相似。不管形式如何，它们都是我们关于性冲动罪恶感的

表达。

然后，想一个伤害你的人，告诉他：“我明白你对我所做的是你内心痛苦的反映，我现在原谅你了，这样我们都可以释然，都可以找到内心的宁静了。”

慢慢说几次，充满真诚，想象一下他们已经收到了你的宽恕。然后转向被你伤害的那个人，告诉他：“我知道我对你所为其实是我内心痛苦的反应，我请求你宽恕我，这样我们都可以释然，都可以找到内心的宁静了。”

倾听对方，听到他对于你的宽恕。即使你知道，在现实生活中他们太生气，无法接受你的道歉，他们的一部分依然和生命之源联系着，这一部分确实宽恕了你。他们的核心自我已经意识到了通过祈求宽恕你给予的礼物，他们的这一部分是充满感恩的。

然后，静坐，使用你喜欢的技巧完成今天冥想剩下的部分。

每日小贴士

- 1.积极拒绝“性代表罪恶，是一种恶行”的理念；
- 2.正视自己犯的错误，努力治愈它们，必要的话，向被你伤害过的人简单而诚恳地道歉；
- 3.性是一种精神上的联系，这是健康性关系的核心；
- 4.想象自己宽恕了伤害过自己的人，也接受了被自己伤害过的人给予的宽恕。

第八十九天

我充满感恩地度过这一天，感谢和我分享生命的每个人，感谢我遇到的每个人，感谢我想到的每个人。

无论何时，只要你遇到别人，就要尽力把他们放在最了不起的位置上。你越是把他们当作神圣的老师，就越能学到东西；你越是充满宁静地去看待他们，就越能感觉到宁静；你越是充满感恩，就越能够获得感恩。因为你将他们抬高了，他们自然也会抬高你。

即使这一过程中有阻碍，也都是宁静之路上所要学习的课程，因为它们给你提供了通过宽恕来学习和成长的机会。即使是磨练，也要充满感激。每一次你用宽恕代替不满的时候，你就会让心明亮起来，你就会离生命之源更近一步，离绝对的宁静也近了一步。

随时随地寻找他人身上的伟大之处，你也就唤醒了自己身上的伟大之处。这种伟大之处来自于我们心里的精神之源，它是我们大家不可缺少的一部分。你永远都不会被取代，因为我们每个人都是独一无二、充满力量的，也都是非常有创造力的个体。有些人相信天使，但是很少有人意识到我们都是天使。想一下吧，你是天堂里的天使，你身边也都是天使！他们可能是正在学着记住自己身份的天使，你可以帮他们找到深锁在他们身上的光辉和力量，那是他们自己甚至都不知道的。鼓励他们，让他们看到自己真实的模样，因为他们并非凡夫俗子，你也不是。不过，你必须自己要选择应该如何对待他们，否则你就意识不到自己的力量和光辉了。

感恩你遇到的每个人，这样你就可以将我们的世界变成天堂了。感恩是一位强有力的精神之师，因为它向你展示了你是多么伟大。不要评判他人，尝试从他们身上找到你希望自己能够具有的品质。要发现别人身上的善，这样你也可以发现自己身上的善了。

尝试着感恩你今天遇到的每个人，在心里默默感恩。不要让评判戏弄了你的眼睛，让你看不到你身边的伟大。这些人不仅仅是你的同伴，更是伟大的精神之师——你也是。

每日小贴士

- 1.对别人充满感恩，你也能获得别人的感恩；
- 2.心怀感恩，我们的世界就是天堂，你和你身边的每个人都是天使。

第九十天

今天，爱是我的陪伴，让我安全，让我不受伤心的困扰，指引着我一步步走向绝对的宁静。

今天，我们的重点是感受力量和宁静——来自培养的无条件的爱。这不再是一个好听的观点而已，而是真正会影响我们生活的力量。有些人认为爱只是一种感觉，其实，真爱是一种动态的能量，它来自于生命之源。

我说的真爱，并非是破坏性的“爱”，在暴力的、强迫性的、相互依赖的关系中的“爱”。就像宽恕有真有假一样，爱也是这样。真爱是无条件的、纯粹的爱，不受外在自我的约束。它会给你带来和谐、宁静和安详。真爱的另一个重要特点是，你能感受到来自它的自由。真爱不会去控制，不会让人感觉窒息，而是能让对方感觉解放，会祝福对方。

除了真爱，一个人无法找到更加美好、更加忠实的伙伴了。学会培养真爱，为了每个人。如果你的一生只此一个目标，再无其他，你将会是最为有力量的人。当你感受到来自于无条件的爱的力量的时候，你的生活就会发生巨大改变，你就会认识到爱之路是深度幸福感、安全感的关键，你从未梦想过的内心的向导在这个纷繁的世界中也变得可能了。

心中无爱，就不要迈开脚步，否则的话，不管你前往何处，这个世界看起来都是空空如也，甚至黑暗危险。爱会抚慰你关于痛苦的记忆，让你的未来处在宁静当中，让你的现在充满温暖。通过爱的镜片去审视，一切就会是另一番模样：崭新、明亮，充满了生命力。

我感觉到这些好像有些夸张了，但是，爱不要求你去信奉，它只要求你能够欢迎它，即便是心存疑虑和不安。通过今天的经文，你可以敞开心扉，欢迎真爱来到你的生活当中，试着去感受你心里爱的力量。学会给予和接受无条件的爱，看看眼前的世界是如何变化的吧。

每日小贴士

- 1.真爱是一种动态的能量，要学会辨别真正的爱；
- 2.敞开心扉，迎接真爱的到来，感受爱的强大力量，学会给予和接受无条件的爱。

第九十一天～第一百天：形成每日练习的习惯

每一天都要有意识地去生活，每一天都会充满新发现、冒险和激情。

学会如何冥想和坚持定期冥想是冥想之旅两个不同的时期，每个时期都需要不同的技巧。如果你在开始看本书之前进行过一段时期的冥想，那么毫无疑问你已经知道这一点了。如果你是初次接触冥想，那么你继续进行冥想的时候脑海里就一定要有意注意力的集中点。

我们之前讨论过冥想练习的阻力并不只针对初学者。它会以各种形式持续一段时间，然后突然消失，一段时间之后又会突然出现。你要警惕阻力的出现，因为随着练习的深入，你必然会面对它。阻力会在身心两个层面同时出现，就像我们说过的那样，形式多种多样。任何阻碍你练习的事物都可以看作阻力，你最好坦诚对待。

由于冥想是在我们内心深层次上对我们进行挑战，因此你要在继续冥想的旅程中预想到黑暗之狼的挑战，而且下定决心不要因此而泄气。

黑暗之狼以消极的情绪为食物。通过定期冥想，你可以消灭它的食物，让这破坏性的野兽饿死。要铭记，如果冥想不具有挑战性，你又能期望它带给你怎样的变化呢？生活中往往最具挑战的事物给我们的回报也最多，难道不是吗？实际上，如果你一无所得，你就不会真正理解其价值。我们经常会通过付出的努力和金钱来衡量某物的价值，冥想也不例外。

当你继续进行冥想的时候，不要每一天都对自己的进展进行评价。这就像记录孩子的成长一样，你不需要每天进行。每天记录，你不会看到特别大的变化。将冥想练习进行六个月或者是一年，然后再回过头看看，衡量一下自己的成长。冥想带来的宁静是累积的，你投入的越多，宁静感就越强。一段时间之后，你就会看到它呈指数上升了。

养成定期练习习惯的第一步是坚定不移地训练，不管在下定决心之前你需要花多久时间。不管你每一天有什么样的感觉，不管你多么忙碌，不管你是否感到一无所获，不管黑暗之狼对你说了些什么，你每天只要在定好的时间安静地坐下来，开始这一天的法则。就像健身一样，冥想也不会立刻就有效果，但不管怎样你还是去做了，因为你知道它对你有好处。当你实践的时候，也会感觉愉悦，这一点也像健身。一开始你可能要强迫自己进行，渐渐地，当动力足够大，能带着你向前时，你就可以毫不费力了。确实会这样，只是对有些人来说，这个时段会到得早一些，而对另一些人来说会迟一些。

能够增加冥想练习的动力就是你对它的投入。如果你犹豫不决、缺乏决心，那么你的进程就会受阻。你对于冥想投入得越多，你就越有可能养成一种持续冥想的习惯。经历一段时间之后，你会收获更加丰富、更加快乐的生活。

冥想可能是一种改变一生的练习。它也不仅仅是练习本身，它让你过一种更加有意识、更加有活力的日子，会帮助你治愈人际关系，与我们的生命的每一个方面都和谐相处，是一种让自己充满力量的行为，不管是外在自我层面，身体层面还是核心自我层面。

为冥想练习提供能量

对于持续的、成功的冥想练习来说，最为重要的是定期去做。除此之外，还有其他一些你可能觉得有用的方法。有时候，冥想的道路是很孤独的，与一个更大的冥想团队保持联系会缓解你的孤独感。这么做，在以下几个方面会有帮助。首先，你可以从其他人那里得到建议，因为他们就像你一样，也选择了冥想这条道路。你可能从简单的支持感中受益良多。在核心自我那里，人类是群居动物，聚集在一起可以获得力量和舒适感，即使这种聚集并非直接的人际关系。其次，通过网络或者书籍和他人相联系也会有好处。

书籍，就像本书一样，会帮助你集中注意力，扩展理解。冥想是一种经历，书本可以对其起到补充作用，这是很有帮助的。预留一些时间进行理论学习，你的实践就会得到加强，你或许也能从更深层面上对冥想实践的过程加以理解，否则，这些理解很可能就被忽略了，或者得靠你自己花更久时间才能总结出来。我觉得你可以选择关于这个话题的参考书或者其他相关书籍来阅读。有时候，重复阅读一本书或许会更有用，因为重要的课程第一遍读是无法理解透彻的，你需要从理论材料中获得更多深刻

理解。

另外一种资源是冥想团队、冥想中心和讲习班等，你在那里可以遇到和你一样的人。除了给你提供建议之外，他们还会直接给你支持。和其他冥想者见面有助于增加你冥想的决心，可能你们还会建立起宝贵的友谊。和其他鼓励你进行冥想的人成为好朋友——这真是毫不夸张的礼物。

对于冥想团队我只有一条忠告：关于冥想有很多教义，有一些是弊大于利的。在理想状态下，冥想团队应该是鼓励你、给你带来积极感受的。最为积极的道路是那些赞美自由意愿、而非控制他人的道路。正是通过你自己自由的意愿，你才在冥想的道路上有所前进。你的冥想会加深，会变得越来越迷人，因为你从中发现了快乐，而不是因为你被强迫或者被压抑。这是一条通往自由的道路。

扩展和支持冥想练习还有其他很多可能性。比如，你可以在家里开辟一块冥想空间。有些人发现这样做很有用，在充满了意象和其他能够增进宁静感的物体的空间里，会更容易进行冥想。他们会在这里摆些启示文明的小雕像或者图片、枕头、蜡烛或者香薰。这些东西大多数都可以在网上买到，也可以在冥想专用品商店或当地的精神中心和佛教中心买到。冥想的时候有音乐更好，这样你就可以更好地练习。如果你正在挣扎，觉得坐下来冥想非常困难，我特别推荐你找一些冥想音乐来听，它会帮助你放松、安静下来。你也可以使用一些音频或视频的冥想向导。

要把冥想当作你每日生活的一部分，寻找可以为练习提供能量的方法。和他人保持联络，阅读相关书籍，或者到当地某个公开的冥想场所参加讲习班，购买一些背景音乐，在家里开辟一块冥想专用的区域……不管做什么，只要能让你坚持冥想就行。

冥想是一条不断变换的道路，迂回曲折，展示着不同的风光，创造着不同的经历。我可以首先告诉你的是：这是一条和其他道路都不同的、美丽的道路。有时它会让你兴奋，有时又会让你无聊，停滞不前，因为你只是在过场子而已。不要让自己深陷于某一步，要挑战自我，将注意力放在推进冥想练习上——慢慢地，但是坚持不懈。如果你真的深陷某一步当中了，就要让自己走出来。在这一步之外，是广阔的冥想世界，充满了智慧和力量，你定会从中受益。

第九十一天

我每一天旅行的道路只有两条——恐惧之路和爱之路。今天，我选择了爱之路。

在最后十天的练习里，我们将要回顾一下已经进行过的课程，看看它们是如何紧密相连的。今天的练习主要是将复杂过程简化，不再让复杂的乌云布满生活的天空。这个概念很重要，希望你每天都提醒自己。如果不是有意识地生活，生活的复杂会让我们觉得势不可挡。有意识地生活意味着你要积极去塑造自己的生活，选择自己的思想和情感，为自己做出的决定负责。当你这么做的时候，你就会成为自己经历的执导者，而不只是对生活中随机发生的一切被动做出反应，让生活牵着你往前走。

开始这个过程最好的办法就是决定你每一天要走哪条道路。这个世界上真的只有两条道路可以选择，每一条都会指引着你到达不同的方向，都会带给你完全相反的经历。如果你自己衡量，就会发现，你所想所感的一切都源于人类最初的两种情感之一：恐惧或者爱。情感的这两面是我们生活最基本的向导。

把恐惧或者爱当作向导，它们描述了我们看到的、经历的所有事情以及我们遇到的所有人。恐惧经常发出消极的声音，会做出可能是最坏的解读。不要受它误导，这个向导是不忠实的，尽管它在坚持不懈地努力。不管是对他人，还是对你自己，它都是消极的。它总是害怕疾病，总是沮丧，害怕被他人背叛和抛弃，对于错误会焦虑，而且总是喜欢批评。或者，它会试图用虚假的一面来掩盖恐惧。我们遇到过这样的人，我们大多数也都是这么去做的。虚假的权力和骄傲就是恐惧的另一张脸孔。如果你知道了真正的快乐是什么，就会辨认出这张不太明显的恐惧之脸。虚假的骄傲从不会带来真正的快乐，因为真正的快乐来自于爱。不管何时，只要你感觉到自己在受消极情绪的影响，不管是何种形式，你都可以确定，你是在倾听恐惧的声音。

爱之声从各个方面来看都是其对立面。它会向你传递宁静、健康、幸福——不只是为你，还为大家。它不评判，只会积极宽恕他人的过错。爱之声会让你记得你在这个世界上并非孤立。你不会有危险，也无需害怕未来，因为你是精神之源永恒的一部分。当你遇到问题的时候，它会给你带来安全感、宁静感。问题确实会出现，但爱之声会想办法去治愈，而非责备或惩罚。

这两种向导都会通过你的思想和感觉与你对话。它们是你头脑之中两种不同的声音——黑暗之狼和光明之狼。如果你想要知道自己在喂养哪只狼的话，可以停下来，仔细听听自己的感觉。你感觉如何呢？你觉得宁静吗？幸福吗？你的思想是否充满了宁静和坦然？你是否集中注意力于修复问题，让关系康复呢？你是否沉溺于以恐惧为基础的思想中——不确定、评判、罪恶、抑郁以及伤心？

要对自己诚实。当你让自己倾听恐惧之声时，不要惩罚自己。这只不过是同样的消极思想重新回来叨扰你而已。你要做的是，认清自己犯的错误，停下来，再重新开始。你想要获得宁静、幸福，想要过有意义的生活，唯一的办法就是紧随爱之声的引导。

冥想是完成这一点的最好的方法。记住今天的练习，这样你就可以在任何时候看看自己是否选错了向导。你所要做的就是闭上眼睛，让自己放松，开始冥想：只要花几分钟时间重复今天的观点就可以了，直到它主导了你的思想，也就是说，你已经将评判和恐惧放手，感觉释然了。

恐惧这个向导可能很坚持，但是，通过练习你可能已经有了让它沉默的力量，你只要紧随爱之向导就可以了。现在就坐下来，坚定地开始今天崭新的道路，你可以做到的。一旦坚定信念，遵循爱之路，世界上就没有什么力量可以阻挡你了。与你的核心自我相连就是这么有力！

每日小贴士

- 1.每天早上，有意识地告诉自己“选择爱之路，抛弃恐惧之路”；
- 2.时常通过冥想，检查自己是否选对了方向；
- 3.如果你选择了“恐惧之路”，不要自责，坦然正视，停下脚步，沿着“爱之路”重新出发。

第九十二天

我不是孤身一人。我和精神之源在一起，我和我爱的人，和所有的生命在一起。

除了你意识到的身体之外，你还有更大的身体。你和精神之源共享身体，和这个世界以及世界之外存在的其他生灵共享身体。你感觉自己好于他人或者不及他人，或者感觉与他人不同，这样的感觉都会加剧的孤立感，加剧你身体被抛弃的感觉。你和别人分离的感觉增加了，那么你就更加疏远了你的精神之躯、你的核心自我。这就增加了你的脆弱性和无力感。

分离从表面上看强大有力，但那只是一种幻觉。如果你一味强调分离，那么你就会增加自己无非是一具肉体的感觉，那么，你就不可避免地会消亡。这是发自内心的一种恐惧。而从另一方面来说，如果你可以和世间所有生灵相结合，那你就会意识到核心自我为何物——这不是一种观点，而是事实。你的生命并非只是血肉之躯，而是不休的精神存在，精神会超越你肉眼所看到的、双手所触摸的世界，更加安全地存在。

核心自我是你内心里的自我，它依然和精神之源相连。不要通过和他人分离而和你的核心自我相分离。如果你这么做，你会感觉恐惧。这就是简单的思想的律法，多数人却不知道它的存在。想要宁静，你不仅要意识到这条律法，还要将与其他人不一样的想法连根拔掉，然后治愈这些伤口。这不是那么简单的工作，但是，如果对分离的思想不加理会，任它慢慢溃烂，你就会更加痛苦。

你不想感觉孤立一人。意识到你与其他生命紧密结合会给你宁静感。不是和其他外在自我，而是和精神紧密结合。你唯一的方法就是放手评判。评判——不管是好还是坏，都是让分离持续的手段。相反，你要去找寻和他人结合的感觉。不要认为别人是比你好还是比你差，而要知道我们都是精神的一种动感存在，在这个地球上都有要学习的课程，都会被赐予独一无二的礼物。他人的礼物不会比你的好，也不会比你的坏，不一样的只是课程的形式。当你的思想保持宁静的时候，差异感会慢慢消失，直到你意识到所有的生命都是源于生命之源，生命之源构成了每个人的一部分为止，差异感就全然不在了。

每日小贴士

- 1.及时将“我与其他人不一样”的想法连根拔去，与你的核心自我保持联系；
- 2.不要评判他人，积极寻找与他人在精神上结合的感觉。

第九十三天

没有什么可以以任何一种方式对精神进行伤害或者攻击。

今天的回顾紧随昨天继续进行。我们在精神领域是安全的，因此，我们必须遵从于精神的呼唤，这样我们才能获得稳定感。精神是我们的保护者、供给者、抚慰者。我们无法在这个世界上寻找安全，因为世界是不稳定的，地球本身也不会永远持续。如果这就是真实情况，你又如何感觉稳定呢？只有精神是永恒的。因此，如果我们想要感觉安全——只有通过这个状态，真正的、持久的宁静才可能存在，我们必须把我们的关注点从肉体上转移开，将之投向精神领域。

当然了，在肉体层面我们可能会被伤害，但是，如果我们潜入到世界的形式之下，当我们看到精神的模样时，我们会清楚地发现我们是免于一切危害的。你能够意识到你就是精神，因此能够免疫所有的伤害。当你意识到你是安全的时候，你就可以更为容易地超越攻击，实现宽恕。不管是哪种情形，你愤怒也好，受伤也好，让你的目标从攻击、防御评判中转到修复人际关系、解决问题上来。全心投入，单单是目标的转变就足以向你展示攻击的对立面——爱——是多么有力的伙伴了，因为你和爱相连，你就是和世界上唯一持久的力量相连了。

每日小贴士

- 1.在精神领域，我们是绝对安全的；
- 2.安全感产生宽恕，宽恕能修复人际关系，解决问题。

第九十四天

我并非肉体、信念或者情感。我并非我在世界上扮演的角色。我就是核心自我，是精神存在，是纯粹的快乐。

就像我们的真实自我不会受到任何物化的威胁一样，我们也不需要防卫任何无形的因素——我们认为这些因素构成了我们的个性。像所有人一样，无疑你也有很多的信仰和价值观，在这个世界上你也扮演着不同角色。当你认出自己独立于其他生命存在

时，你就弱化了自己，就让自己变得容易受到伤害了。这就是1929年股票市场崩盘时的真实情况。很多投资者把他们自己的外在自我和钱紧紧绑定在一起，因此，当股票市场暴跌时，他们的外在自我也就随之崩溃了，有些人选择了自杀。当你把自己和容易变化、容易受到威胁的物质等同时，那么你就会变得非常脆弱，这就是一个很好的例子。

关于这一点还有很多例子，当然，它们不如股票市场案例那么极端。比如说，当人们把自己等同于职业时，如果他们失业了，情感也就很容易被摧毁，这并不仅仅是因为经济上的紧张，而是因为他们对于身份的认同感受到了威胁。同样地，如果父母把自己的身份感等同于父亲或者母亲，当孩子长大成人，离开家去遥远的地方念大学或者结婚时，他们通常就会感觉很受伤。

要让你的身份逐渐减少对这些角色的等同。你这么做就会强化自己，可以减少任何形式的防御和威胁感。你会觉得不那么挫败了，你学习的时候就会更加迅速。你并非你在这个世界上扮演的任何一个角色。你越是能够彻底地认清这一点，你就越觉得安全。要和你的核心自我等同，这样你就会获得一种真正的、持久的力量感、被保护感，因为核心自我不会受到威胁，因而也无需防卫。不像股票市场，核心自我永远不会崩盘。

每日小贴士

- 1.我并非我在这个世界上扮演的任何角色；
- 2.我即是核心自我，我强大，不受到伤害，无需防卫。

第九十五天

今天，我可以找到幸福了，就是现在，因为我选择只在爱的思想上停留。

今天的经文是关于力量。这是获得幸福感的关键所在。要认识到自己是精神存在，你必须学会接纳关于爱的思想，因为精神就是爱。愤怒、罪恶、恐惧总是会将你锁在核心自我和生命之源之外，结果，生活中所有持续的幸福感也就被剥夺了。

我们关于完成的感觉来自于知道、完全的意识，超越我们作为人类这种形式的感知。冥想就使得这一点成为了可能，但是所有消极的思想和情感都必须治愈，这样你才能感受到来自心灵启示的深度宁静。这就是为什么要重新设计“思想瀑布”的原因。不要忘了，你的思想以心为背景，夜以继日地运转。无论你是否意识到了，他们都在一刻不停地工作。

重新设计的过程包括以下几个重要步骤。第一，定期冥想很重要，因为它可以在你内心创造一种宁静感，帮助你减少更多对消极思想和未治愈的创伤的抱怨。换句话说，它向你展示了需要治愈的伤口，让你看到治愈后的收获。治愈了旧的创伤和评判，就会得到意义深远的宁静。

把创造宁静空间当作生活的一大目标。相较于定期冥想，世界上没有什么更能让你成为神志清醒的生命体了。

第二，重新设计“思想瀑布”的过程很重要，要用宽恕和理解来取代愤怒和评判，慢慢形成一种宁静的世界观。因为黑暗之狼扎根很深，所以每一天你都需要花时间去去除那些消极的内心对话，以免自己被困在罪恶感的恶性循环中。

改变思想也可以给你的身体带来积极的影响，因为身体是思想的直接延伸。不要把身体想成是血肉之躯，要把它看作由思想和光构成的容器。如果确实如此，我们的思想被消极思想统治时，我们的身体也会出现消极的状态。同样地，当你把思想的形式改为正面时，你的身体也会呈现出健康的状态。身体本身是中立的，它只会反映你的思想模式。这也是你要对思想做出改变的又一有力原因。

要保持健康，就要对所有的消极思想发出挑战，否定它们。这一行为在各个层面都对健康至关重要。让你的心充满有营养的、平衡的思想，这样你的身心才会回应以崭新的生命力。

每日小贴士

- 1.定期冥想，养成习惯，在内心创造出宁静感，治愈旧的伤口；
- 2.用宽恕和理解代替愤怒和评判，不让自己困在罪恶感的循环圈中；
- 3.用有营养的思想状态，保持身体的健康活力。

第九十六天

我所经历的只有我对他人的感受，这就是为什么我要驻足于纯粹的思想，要祝福我遇到的每个人的原因。

要想彻底清除你心里的黑暗情绪，就要你宽恕自己的罪恶感。本书中这个思想已经出现多次，因为它是达到宁静的金钥匙。宽恕个人的罪恶感，或者称为自我宽恕，是达到宁静的关键一步。可笑的是，如果你把罪恶感通过愤怒、评判和攻击投射到别人身上的话，你就不可能宽恕自己的罪恶感。然而，当你学会宽恕他人的过错时，你的宽恕就会自动回到你的身上，这就遵从了相互作用律法，这也是你治愈罪恶感、进入深层冥想状态的方法。这样看来，宽恕可以看作高级的冥想练习。没有什么经文或

者呼气技巧可以像宽恕一样深化你的冥想行为了。

多数有效的冥想技巧都有助于创造一种宁静感，使得潜伏在心灵中的恐惧和罪恶感减轻。你的思想越是宁静安详，你离核心自我就越近。在冥想过程中，当你集中注意力于宁静的意象时，意象就只是帮助你到达内心宁静的一种方法而已，然后你就可以更深入地进行练习。然而，如果你可以将技巧应用于诸如宽恕这样的练习上，就能在更大程度上扩展你的练习了。

不要小看宽恕和不做评判的影响。只要你集中于如何不去评判，冥想就会变得很自然，你也就不需要什么技巧了。每天都要花些时间来学习宽恕这门艺术，这是世界上唯一可以保证你的生活充满意义、能真正得到发展并充满快乐的行为了。你在宽恕之路上走得越远，你的旅程就越是不可思议。难道你不想过一种每天都充满学习和发现的奇妙冒险的生活吗？这就是宽恕能为你提供的。

每日小贴士

- 1.宽恕是最高级的冥想技巧；
- 2.开启宁静大门的关键步骤：宽恕他人，自我宽恕，消除内心的黑暗情绪，进入深层冥想状态。

第九十七天

在当前这个时刻，我已不再受过去和未来的困扰，我感受到自己处在宁静和安详当中，我感受到了核心自我的宁静。

内心真正的宁静包括放手对于过去和未来的考虑。最为神奇的时刻是对于当前最深的经历，它为我们开启了超越时间的大门。若要到达这一神奇时刻，你必须停止手里的一切，停止评判，保持你现在的状态就好。直接和当下相连，不要考虑过去和未来，你就感觉你已经超越了时间的墙。你的核心自我一直都是和你在一起的，就像你意识到的那样。你来到这个世界上，并不意味着你的生命才开始。你的生命早在你的肉体之前就已经开始了，即使肉体不在了，你的生命也依然继续。在任何时候这种领悟都可以实现，因为现在——就像定义一样——永远都是现在。

不管什么时候，只要你觉得需要向导、感觉疲惫、想要得到宁静时，你都可以向它求助。放手对于未来的预测，向核心自我求助，你就会欣然发现它是多么有力——它会重塑你的心，治愈你的情感。现在总是和你在一起，一直如此，它也会陪着你到任何一个地方。现在才是唯一存在的时间。置身当下，你才会把幻想抛在身后，真正和现实谈心。

每日小贴士

- 1.放手过去和未来，停止评判，直接与当下相连，到达神奇时刻；
- 2.随时随地从神奇时刻中获得力量。

第九十八天

精神总是和我在一起的，它通过我看到的一切、我遇到的每个人和我对话。我要学习的只有宁静和聆听。

我们不是孤立于这个世界上的。我们每个人心里都有伟大之师，它帮助我们学习地球这所学校里要学习的课程。每次痛苦的经历之后，这位老师都会教给我们如何治愈。要想聆听这位老师的教诲，我们必须学会宁静，然后倾听，因为这位老师是一位温柔之师，说话轻声慢语，我们的声音很容易将其淹没。

当我们确实学会进入宁静的时候，精神就会通过我们的思想和我们对话，也会通过其他人和我们对话，甚至是通过一些巧合。生活中没有大的巧合。如果你抓住了自己的想法，“多么巧啊！”其实，它根本不是巧合，它只不过是地球这所学校的伟大之师向我们指出要学习的课程或者应该遵从的新的方向而已。用耳朵聆听，用眼睛去看，不要评判，开始关注内心以内和以外的不同世界。停下来，聆听，要警觉。今天精神要告诉你什么呢？精神给你指了指哪条路呢？精神让你遇到了什么人呢？你应该说些什么、做些什么呢？你打算教授什么课程，又打算学习什么课程呢？

要成为一名有心的学生，而不只是生命中一个被动的过客。精神的所有课程都可以给我们带来深度的宁静、自我意识以及来自宇宙的生命意识——这里说的生命是睿智的、有意识的而且高度积极的。精神非常了解我们，理解我们若要康复应该学习哪些课程，精神可以向我们展示哪条路可以带我们走向幸福和宁静。实际上，精神比你自已还要了解你，因为它的视野是不受限制的。精神确实一直在指引着我们，每一天都是。但是，如果我们的心里一片嘈杂，又如何听得到精神的指引呢？学会安静和聆听，你就会在心里腾出一片宁静的空间，接受睿智的引导。这位老师超越了世间所有的老师，他可以引导你的灵魂进入深度休息。

每日小贴士

- 1.我们必须进入宁静，才听得到温柔之师轻声细语而又充满睿智的教导；
- 2.精神会通过各种途径对我们说话，用耳朵听，用眼睛看，不去评判。

第九十九天

我内心深处是我的家园。要回家，我什么都不需要去做，只要让我的心获得自由，放手一切，沉浸在内心宁静的空间里即可。

我们真正的家园并非这个世界，而是存在于我们的心里。我们没有意识到内心里这个神圣的世界，是因为我们完全集中于外在的世界了，只注意我们的愤怒、罪恶感和恐惧感了，它们阻止了我们凝视内心。揭开罪恶感的面纱，通过冥想这种方法重新和我们真正的家园相连。由此你可以看出，定期冥想练习对于平衡而健康的生活是多么重要。

将注意力转到内心，闭上眼睛，探索你的内在世界，你就是在尝试着回到原始自我。这种练习不仅能够让我们的内心得到康复，更会改变我们看待世界和人际关系的方式。每次冥想的时候，你在精神层面都获得了净化，身心也都焕然一新了。你的生活也朝着积极的方向迈进了一步。停止冥想练习后，你会变得更加平衡、清晰和强壮。每一次冥想，你都离家又近了一步。

每日小贴士

- 1.我们真正的家园在内心。揭开罪恶感的面纱，走过冥想的小路，它才会出现在我们眼前；
- 2.通过定期冥想，我们与真正的内心家园相连。每一次冥想，我们都离家又近了一步。

第一百天

从今天开始，我就在宁静中安住了。我把所有消极的思想抛至一边，只接受那些给我幸福和宁静感的思想。从今天起，我就在宁静中安住了。

一天两次冥想是最为有效的。你不应该把没有时间当作不去练习的理由，就算你一天做一次冥想，甚至一周只做几次，也比不做强。平时，尽可能多用宁静的思想补充你的冥想练习，这会让你的努力取得更好的效果。

重申一下，我经常建议新学生每次冥想的时间控制在5~20分钟，第一年都是这样。以后，如果你觉得更长时间的冥想也很舒服，而且你也有时间进行练习的话，那么你就可以把定期的练习延长到每次半个小时。

在过去一百天的练习之后，你应该已经明白哪种形式适合你了一是经文、意象，脉轮还是静坐。提前做好时间规划——从几个月到一年，这段时间内你只练习一种形式，之后你可以回顾一下，然后决定改用哪种方式继续练习。在一段时间内要坚持一种练习，改变形式要定期，你会从中受益的。

要记住，冥想是一个简单的、谦卑的过程，因此最简单的技巧才最为有效。不要相信有什么神奇的、魔法般的技巧——冥想就是一种真实的工作，是在充满战争的世界里力求和平的工作。也就是说，要把你内心的魔鬼驱赶走，这才是你应该关注的焦点，不要试图改变世界或者修复他人。如果你实现了内心的宁静，就会透过宁静看待一切，一切就经过了你的过滤。掌控你的心，你就掌控了世界。

每日小贴士

- 1.冥想练习最好保持一天早晚两次。如果实在不能保证时间，那就维持每天一次甚至一周几次，不要完全停下来；
- 2.第一年，每次冥想练习最好在5~20分钟；第一年以后，根据自己的情况，可延长至每次半小时；
- 3.选择适合自己的冥想形式，坚持几个月到一年，再改用另一种形式。改变冥想形式要定期；
- 4.最简单的冥想形式才最有效；
- 5.不要评判自己或他人。把注意力放在驱赶内心的魔鬼，营造内在宁静上。



结语：和你内心的老师在一起

通过改变外在的环境，你永远无法找到宁静，只有改变你自己的选择，一次又一次，才能找到宁静。

我要进行一次忏悔。我并没有真正把自己看作冥想练习的老师，因为冥想本身就是老师。冥想是一位伟大的、古老的精神之师，自有历史记载以来，它就已成为人类生命的一部分了。印度人在3500年前就开始进行冥想了，而且有证据证实，冥想早在那之前就已经存在了。

如果你不喜欢“精神”这个词，可以用“生命”来替代。在本书中，它们都是一回事。冥想是伟大的生命之师，它总是在接纳新的学生。我在这个过程中并不是扮演老师的角色，而更像一位主人。我只能将你引荐给这位老师，而老师的工作就是要将你置于他的羽翼之下，如果你愿意的话。冥想只接纳心存意愿的学生，因为它是一位很温柔的老师。不过，如果你寻求的是让生活充满意义、将生活的快乐展示给你的老师，你也找到了。我说这位古老的老师温柔，并不是说它不具备改变生活的力量。

那么，冥想会带你走向何方呢？在继续冥想的过程中，有几件很重要的事需要你记在心里：

第一，冥想之路是一条内在的道路。它不需要你做出多大的外部变化，只要静静地改变你的思考方式就好。本书中的课程包含了如何重塑你的思想、远离指责、朝向爱等。所有关于冥想的建议都是为了转变思考方式而准备的。

第二，冥想没有太多要求。只要每天投入一些注意力和一些爱，那么你的回报就会很丰厚。会严重威胁冥想进程的只有一点：你自己主动中断或者停止冥想练习。要避免这种情况的出现，你就要认真对待冥想，也要认真对待重新设计“思想瀑布”这个过程。如果没有下决心开始冥想并寻求确切引导，就不要做出巨大决定。也就是说，你询问，然后倾听。学会宁静，倾听内心之声的声音。冥想不只是一个被动的过程，它是一位积极的老师，有引导的能力，有在任何问题上给你建议的能力。冥想的指导直接来源于生命之源。

我不相信巧合，我也不相信你是碰巧读到了这本书。地球就是一所学校，我们来到这里学习。在将此当作我们最基本的责任之前，我们在课程上的进步都非常慢，我们所走的道路也都非常忐忑。现在，你已经到达了这一过程的高级阶段，因为冥想是地球这所学校中的高级课程。只要定期练习冥想，就会让我们的进程呈指数加快。别忘了，当你做完早晨的练习之后，冥想的指导并没有消失不见。这位老师会一整天都陪着你，在所有的相互交流中，只要你邀请，他都会给你提供宁静。不要限制冥想的指导。

每天都花些时间和老师见面，养成让宁静的思想陪伴你的习惯，就像本书中叙述的那样。只要你关注并寻找，你可以在任何地方找到这样的思想——歌词中、诗中、书中、电影中、杂志中、电视节目中，你也会从其他人那里找到，甚至在你自己的内心里也有。你每天给你的心提供越多的宁静，你就会变得越有力。你持有的每一点宁静的思想，你每一次的重复，都像是播下的种子在生根发芽，总有一天，它会给你提供丰厚的食物。重复思想是一件强有力的事情，它可以摧毁你的生命，并且重新打造它；它可以把你扔进抑郁的低谷，也会用快乐照亮你的心——这取决于思想的性质。从有利于你的角度使用这种力量，让你不再遭受痛苦，创造一种可以鼓励你和你身边的每个人的生活。不要想当然地认为你的思想该是怎样，要控制自己的生活，成为自己生活的主人。这不需要你进行长时间艰苦的练习，只要每天一点点，坚持不懈就可以了。

倾听你的感觉，将它们作为引导你走向快乐宁静思想的向导。密切关注你的思想。消极的思考模式有很多种形式。当你发现自己心里有消极的思考模式时——不管是关于别人还是关于自己，提醒自己这是你已经决定放手的東西，然后有意将你的思想转向让你充满力量的方向上。如果头脑中的声音在告诉你：“我不够好，我不够时髦，事情对我一点儿也不利，我做不了这个”时，你可以确定，你听到的是黑暗之狼的声音。停下来，给自己足够的时间，调转方向，想一想另一面吧，即使你不完全相信这些。比如，你可以这么想：“我足够好了，我足够时髦，事情发展都是朝着有利于我的方向的。只要我用心，就能完成我做的事情。”同样，当你发现自己在评判或者想一些没有价值的东西时，你也可以这么做。

同样重要的是，当你到了一个地方，感觉迷失了自我、没有希望时，学会朝向自己的内心，安静下来，然后与你的核心自我保持联络。这样，相对于从外在自我层面入手，你就可以更有效地解决问题了。

“六要点”之路

那些想要一条明朗之路的人，可以按照“六要点”精神系统来做冥想练习。这是我在很多年前总结的，那个时候我和一些学生一起，解决自己在与核心自我以及精神之源联络时的挣扎。我把它放到本书结尾处，作为你在学习和考虑时的一个最终补充。你会发现这些要点书中已经提到过，你也已经通过很多方式对它们进行了练习。因此，它们在这里出现就像是一个简要的总结了。如果你要生活不受困惑和痛苦的困扰，只充满真正的宁静，那么就遵从这些规则，开始你的生活吧，你一定会有所收获，这些收获绝非文字可以表达：

- 1.每天冥想 通过定期的沉默、安静、从内心寻找的练习，积极地创建平衡、安全的空间。冥想会让你朝着真实自我的方向前进，因此，它是你充满力量，实现个人成长的最有价值的工具。
- 2.开发内在的宁静 宁静是深度冥想的关键，但是它赐予的回报远远超过了冥想练习本身。宁静也是幸福的关键。如果你想要幸福，在你实现内心真正宁静的过程中就要保持警惕。这个过程不一定包括改变外在的生活，但是它确实需要你改变有害的、有局限的思考模式。
- 3.注意相互作用律法 用这条自然的因果律法帮你用快乐替代痛苦，用宁静替代冲突，用力量替代软弱。你给予，你就获得。尊敬思想的力量。
- 4.练习“现在”意识 对于过去和未来的思考会削弱你对于现在的意识，这是通往核心自我的关键所在。你越是能够集中注意力于现在，你就和核心自我越接近，你的生命就越是充满活力。同时，留意对于过去的关注是如何滋生抑郁的，对于未来的关注是如何引起焦虑的吧。学会立足现在，这样你就可以从消极的精神状态中解放出来，让你的生活充满活力了。
- 5.治愈人际关系 放手控制他人的需要，学会给予，而非索取，让自己投入到无条件的爱当中。治愈人际关系，你就可以找到更大程度的宁静，就会在精神上取得更大的进步。

6.接纳宽恕，练习不做评判 宽恕可以治愈罪恶感的循环，这样你就可以从罪恶感和恐惧感中解放，你的攻击欲望也会减轻。接纳宽恕以及它的兄弟“不做评判”给你带来的释然感觉是无法描述的。真正的宽恕是最先进的精神工具。每一天你都应该致力于学习并遵从宽恕的引导。

一种新的意识在我们的星球上绽放花朵了——我们不是拥有不同需要的分开的个体，而是分享一个生命，拥有一种需要：记得与我们的核心自我和精神之源保持联系，治愈外在自我对星球和各种生命形式造成的创伤，用宁静将自己与所有人团结在一起。这种新的意识是一种伟大的觉醒，它从一个人传播到另一个人，穿越了星球上的每一个民族，就像大海的波浪一般。我们必须尽到我们的那份力。

书中呈现的治愈之路是你加入这种觉醒的方法之一，你要自己去体验，还要加入自己的精力。道路有很多，每一条都指向相同的觉醒。有些更为直接，有些更为幸福，有些更为安静。本书建议的方法包含了古往今来最棒的精神教条。它们简单、易学，而且非常有效。对于那些选择继续的人来说，这些方法有良好的愿景，也会带来顿悟，这条道路会带着你一步步稳定地往前走，朝向越来越多的快乐、自我发现和自由前进。

祝愿你选择睿智关爱之路，祝愿生命之源照亮你重返宁静的道路，指引着你，让你的旅途温和恬适，远离恐惧。欢迎加入冥想之旅！

关于作者

托宾·布莱克，《静止的力量：30天学习冥想》一书的作者。他在“自我实现基金会”这一国际性机构中进行正式的冥想训练和克利亚瑜伽训练。这一机构的创始人是瑜伽大师帕拉宏撒·尤迦南达，它在全球五十多个国家有五百多个冥想中心。

作者学习过多种形式的冥想，也练习了二十多年。托宾也是“奇迹课程”的长期学生——“奇迹课程”是一个关于精神训练的深奥体系，对世界上数以千计的人都产生了影响。

托宾的小故事、散文和诗歌频频出现在众多期刊上，包括《冲浪者》杂志。他还著有一些选集。

托宾生长在美国洛杉矶，现居俄勒冈州的班德。