

Meditation and Its Practice

[印度] 斯瓦米·阿迪斯瓦阿南达 著

王志成 梁燕敏 周晓微 译



[第二版]

冥想的力量

这是一部关于冥想最为系统、全面的理论指导与实践之作。



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

Meditation and Its Practice

[印度] 斯瓦米·阿迪斯瓦阿南达 著
王志成 梁燕敏 周晓微 译

冥想的力量

这是一部关于冥想最为系统、全面的理论指导与实践之作。



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

冥想的力量 / (印)阿迪斯瓦阿南达著;王志成,梁燕敏,周晓微译. —2 版. —杭州:浙江大学出版社, 2015. 10

ISBN 978-7-308-15212-9

I. ①冥… II. ①阿… ②王… ③梁… ④周… III. ①心理保健—基本知识 IV. ①R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 239594 号
浙江省版权局著作权合同登记图字:11-2010-26 号

© 2003 by Swami Adiswarananda

Original Edition Published in English by SkyLight Paths Publishing, a division of LongHill Partners, P. O. Box 237, Woodstock, Vermont, 05091 USA www.skylightpaths.com

冥想的力量

[印度]斯瓦米·阿迪斯瓦阿南达 著
王志成 梁燕敏 周晓微 译

责任编辑 蔡圆圆 张 琛(zerocz@zju.edu.cn)

责任校对 秦 瑕

装帧设计 项梦怡

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州中大图文设计有限公司

印 刷 浙江印刷集团有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 17.75

字 数 369 千

版 次 2015 年 10 月第 2 版 2015 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-15212-9

定 价 68.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式:0571-88925591; <http://zjdxbs.tmall.com>

中文版序言

冥想已经成为亚洲的一种主要文明，它是中国和印度文明的基石之一。一代又一代的各种人，包括学者、艺术家、运动员、军人、家庭主妇，他们已经学会用专注和静心构成创造性生活的基础。人们以一颗平静的心就能面对任何障碍，并且，通过冥想，人们通常会在意识之中突然发现难题的解决方法。正如我们所知，其他诸如僧侣和修行者长时间的冥想，其目的都在于获得更深的深度和更多的智慧。这样的平静、深度和智慧，我们相信今日比过去更加需要，因为我们都面临着来自城市生活、失业、污染和工业疾病等的压力。

如何正确学习冥想？可以在古代典籍中寻求指导，也可能会有机会偶然遇到一位好老师。然而在现代社会中，在复杂的古典传统中，有一个体系完整的指导对我们来说是非常有帮助的。对印度之外的读者来说，有机会接近印度灵性思想的两个主要传统——瑜伽和吠檀多，对它们进行严肃、精确的分析是非常重要的。幸运的是，中国读者现在有了《冥想的力量》的中文译本，这本书是精深的、系统的，同时对那些想研究冥想的人也有着实际作用。

本书的作者 1925 年出生于印度，在加尔各答大学接受高等教育，并获得了文学硕士学位。1954 年他加入室利·罗摩

克里希那修道会，1963年成为一名僧侣，被授予梵文名字：斯瓦米·阿迪斯瓦阿南达(Swami Adiswarananda)。1966年他来到喜马拉雅山的修道院，在那儿担任一份关于宗教与哲学的英文月刊的联席编辑。1968年，他被派往纽约的罗摩克里希那一维韦卡南达中心，在该中心他成为灵性领导人，直到2007年去世。斯瓦米十分智慧：他写了7部著作和许多文章。他的另一个兴趣是信仰间的对话，他经常参加此类活动。在1993年的世界宗教议会上，他说：

宗教褊狭和误解令这个世界分裂，阻碍了世界文化的和谐。在任何地方我们都发现苦难、不团结和绝望。以委身于上帝和宗教的名义而来的仇恨和暴力是人类历史的耻辱。团结和相互理解的需要从未像今天这样强烈。我们住在一个既非西方也非东方的世界上，我们每个人都是所有文明的传承者。一个新世界的景象需要一个新的世界观，这个世界观需要建立在尊重和理解其他宗教传统之上。

这个中文译本的出现，要感谢一些人的辛勤劳动。首先，所有对印度哲学和文化感兴趣的人都要感谢浙江大学的王志成教授。在过去数年中，王教授成功地组织翻译和出版了钵颠阇利(《瑜伽经》)、斯瓦米·维韦卡南达(《瑜伽之路》)和室利·罗摩克里希那(《室利·罗摩克里希那言行录》)的著作。正如前面所解释的，我们相信这本书能让印度灵性哲学的两个主要传统——瑜伽和吠檀多，在当代权威性的研究中做出独特的贡献。



最后,译者和所有关心本书的人要感谢以下人士的鼓励和帮助,包括:新加坡的陈裕福博士和陈静芬博士、罗摩克里希那传道会副会长斯瓦米·沙马拉阿南达(Swami Smaranananda)、纽约罗摩克里希那—维韦卡南达中心的斯瓦米·维达阿南达(Swami Vidananda)和斯瓦米·瑜克塔阿南达(Swami Yuktatmananda)。

韩 德

前 言

冥想，是人们普遍感兴趣的课题。所有传统的灵性探索者，为了宁静、和平和幸福，都以某种方式实践冥想。因古老而受敬仰的冥想教导，就像体现在瑜伽和吠檀多中的那样，充当了全世界灵性探索者的灵感之源。在印度教众多冥想传统中，瑜伽传统和吠檀多传统普遍被视为两个主流的教导。瑜伽和吠檀多都力争达到同样的目标，它们的区别在于抵达目标的方法。本书将追随这两个体系的方法和教导，研究冥想及其实践。

瑜伽和吠檀多有四个普遍的原则，即：个体灵魂的神性、生存的统一性、终极实在的单一性和诸宗教的和谐。灵魂的神性是自由和自我实现不可动摇的灵性基础。生存的统一性是所有伦理美德的基础。自爱是一个人行动的主要原因，也是爱他人的理由。但是，瑜伽和吠檀多提醒我们，一个人的真我，是所有人的自我。尽管终极实在是单一性的，但是名字、形式和象征却各不相同。人试图以名字来命名无名者、将形式归属于无形者，但这些都是脆弱的尝试。终极实在的单一性教导我们应该忠诚于自己的理想，但对其他人的理想也应予以积极的尊重。所有宗教根本上都是相同的。差异中的统一是生活的法则，对于宗教问题也一样。不同的灵性探索者追随不同的道理，他们都试

图达到同样的目标。瑜伽和吠檀多中的冥想方法并不迎合任何形式的感情主义,它们是精确的、科学的和心理学的。它们并不通过探索者的梦或异象(这些梦或异象是个人的、私人性的),而是通过他或她的性格的转化来衡量冥想的成败。跟随这些冥想方法,许多人已经直接理解了真理、获得了生命的圆满。瑜伽和吠檀多的这些传统、方法和教导已经经受住了时间的检验,它们如今就和过去一样充满活力。

在本书的论述中,广泛引述了正统的文本。这些文本包括《瑜伽经》、《奥义书》、《薄伽梵歌》、《乌达瓦之歌》、《分辨宝鬘》、《对实在的直接经验》、《室利·罗摩克里希那福音》、《室利·罗摩克里希那大师》、《维韦卡南达:瑜伽与其他作品》、《神圣母亲室利·萨拉达·戴薇的教导》、《摩奴法典》等。还有一些冥想主题的教导分散在其他文本中,为了方便灵性探索者,也一并放在本书中。我对这些文本的解释都是基于瑜伽和吠檀多的正统解释。

本书是我几年艰苦研究的成果,它的出版要感谢许多辛勤劳动的人。我要衷心地感谢马丁·苏兹贝格(Martin Sulzberg)、巴里·泽里考维斯基(Barry Zelikovsky)、罗布·贝克(Rob Baker)、普丽西拉·卡登(Priscilla Carden)、莉萨·迈耶(Lisa Meyer)、玛丽·乔·克雷(Mary Jo Krey)以及其他的人,他们阅读并编辑了我的手稿,提出了颇有价值的建议。如果本书对灵性探索者在冥想实践中有所助益,那么我将深感荣幸。

斯瓦米·阿迪斯瓦阿南达

罗摩克里希那—维韦卡南达中心

纽约

目 录

概 论 /1

冥想过程

冥想的意义 /8

冥想的状态 /20

冥想的目标 /29

冥想的益处 /38

瑜伽系统中的冥想 /42

吠檀多中的冥想 /52

关于冥想的神圣文本 /77

冥想中的三个关键要素 /86

冥想对象

瑜伽和吠檀多中的冥想对象 /90

冥想神的形象 /93

冥想神圣的化身 /97

冥想神为内在深处的自我和至高无上的导师
/105

冥想原人 /111

冥想圣言唵 /116

冥想歌雅特瑞曼陀罗 /160

冥想伟大的吠陀圣言 /188

冥想一段神圣的经文、一个圣言,或者一个神秘的音节 /216

意识的中心

冥想的中心 /218

二元论、非二元论和中心 /238

专注的方法

心意的撤回与专注 /244

体式 /248

时间和地点,灵性振动和地理方向 /255

身体状况、饮食习惯和实践 /271

自我分析 /291



神秘的崇拜 /304

持 咒 /309

调 息 /345

冥想中的进步

进展的里程碑 /374

神秘体验和觉悟 /412

性格的转变 /436

圣典里描述的冥想进展 /507

冥想中的障碍

冥想中的障碍以及克服方法 /526

参考文献 /550

译后记 /554

概 论

世上生命并非它所表现的样子，它受困于种种对立面，诸如痛苦与快乐、出生与死亡、希望与失望。生命屈从于六种变化：出生、生存、成长、成熟、衰老与死亡。危险和困难无处不在地追随着我们。不确定性在生命的每一步都创造着焦虑、恐惧与绝望。随着我们慢慢老去，我们的乐观主义转变成了悲观主义。年轻时对快乐和自我实现的憧憬几乎不能达成。据说一个人诞生时是哭泣的，生活中是充满抱怨的，死亡时是失望的。曾经有位国王询问生命的意义，一个圣人回答道：“一个人诞生，受苦，死亡。”两千五百多年前佛陀说，如果从人类诞生起将流经他们双眼的泪水聚在一起，它们会超过海洋之水。

对苦难问题的回应也是各种各样的。在千禧年里很多信徒盼望着某一天能诞生一个先知或上帝道成肉身，而另一些人则尝试克服生命问题。他们说，危险和困难、不确定性和变化是不可避免的，对它们什么也做不了。所以，我们必须学会和它们共处。先验论者尝试从生活中撤退，并在灵性层面寻求安慰和宁静。而所谓的实用主义者则坚持此世生命是我们所拥有的唯一生命，所以我们必须充分享受。二鸟在林，不如

一鸟在手。进步主义者相信，通过科学和技术的进步，所有的恶与疾病都会消除，而只有善是无法消除的。老练的物质主义者只通过物质手段与生命之疾做斗争。信仰者认为生命天生就是败坏的、有罪的，认为任何改善生命的努力都是徒劳的，只有忍受生活，实践美德，希望来世补偿。但是，上述没有一种解决方法能真正帮助我们面对并克服生命问题。

信徒的盼望，在黄金时代中沮丧地终结了。黄金时代绝不会再临。克服生命问题，说说容易做到难。克服生命问题有其限制，超越了限制，生命就会变得不堪忍受。通过寂静和独居，先验论者想要逃避生命问题。但是，我们一定不要忘记，不管我们到哪里，世界都跟随着我们。所谓的实用主义者会失望，是因为他们享受的只是暂时的感官刺激，而悲伤则会紧随而至。进步主义者相信进步会走向善，并希望同时消除恶。但是，随着我们的进步走向善，恶也正以同比例增加着，两者是共存的。物质主义者通过物质手段努力克服生命问题，但这是绝不会成功的。生活中所有的恶并非都是身体上的，以物质的方法解决年老、恐惧、焦虑和死亡的问题是无效的。对信仰者而言，来世的补偿，不管是什么样的补偿，都无法消除此世生命的苦难。

瑜伽和吠檀多要求我们通过实在的知识面对生命问题。生命之疾并非是由上帝、星相、运气造成的，而是因为我们没有能力生活在实在之光中。善和恶交织在一起，人们无法将它们分开。没有绝对的善或恶，不可能对一个人是绝对的善，而对另一个人则是绝对的恶。我们所生活的世界就在我们自己的心中。



吠陀知微者告诉我们，苦难的原因有五种，它们是：让我们与终极实在失去联系的无明，创造梦和欲望世界的我慢（私我），对那个梦的世界之事物和人的依附，对我们不喜欢的事物和人的厌恶，以及执着生命不愿前进。根据这些知微者，实在有两副面孔，即：绝对实在（终极）和相对实在。绝对实在（终极）在任何时候都是真实的、不变的，而相对实在的实在性可能持续两年、两百年或两千年。相对实在一旦和绝对实在相分离，它就具有破坏性，相对世界就会充满痛苦、悲伤和苦难。绝对实在就是普遍自我（Self）之实在，它作为最内在的自我以及变动不居的生命世界的见证意识居住在所有人之中。宇宙是绝对实在于时间、空间和因果关系的界限中动态的展示。一切的存在是一。每个个体就如树上的叶子。叶子发芽、凋谢，但树继续生长。这个绝对实在是我们的真正身份，所有意识的意识，所有真理的真理。对这一实在的遗忘，导致了灵性的盲目以及最后的灵性破灭。这是所有苦难生活和疾病的主要原因。身体和精神的苦难只是这一根深蒂固的灵性之疾的症状。

克服生命之疾的唯一方法，就是和终极实在建立联系，而与终极实在建立联系的唯一方法就是通过冥想。冥想可以直接知觉到终极者。吠檀多坚持，直接知觉到终极实在是灵性探求的核心。这一知觉不只是不加疑问的信仰、理智的理解或情绪的震颤。不加疑问的信仰，缺乏理性或经验的支持，因此无法消除怀疑。只基于理性的理智之理解是无法抵挡不可预测的环境之压力的。情绪为灵性探索者提供感觉或激情，但会让他迷失在黑暗的胡同里。为了让灵性探索者免受可能

的自欺，吠檀多制定了三个真理标准：充当工作假设的经典证言、努力区分真正本质和非本质的肯定性推理、个人经验。需要申明的是，这三个标准都必须指向同一结论，以便确保灵性探索者认识真理的有效性。

为了让心灵避免掉入不加疑问的信仰、理性化和感情主义的陷阱，吠檀多制定了严格的自制戒律。这样灵性探索者就可以充分基于他真诚的目的、委身的目标，而绝不依附于对他盲目忠诚的珍爱的概念、想象的观念和各種精神固着。直接知觉被称为 darshana，意即“看见”。在这一点上，理性和信仰都发挥了重要的作用。对真理的终极认识可能是直觉性的，但这种认识的有效性必须由理性来判断。信仰坚持接受；理性要求详细审查。如果每一个都是真诚地遵循的，那么信仰和理性会在最后认识时刻结合。没有理性的信仰容易导致独裁，而理性没有了信仰的鼓舞则会退化成无止境的理智思辨。如果不能接受理性审查，宗教情绪就将成为廉价的感情主义。

吠檀多为直接认识实在提供了四个让理性和信仰相和谐的标准。首先，直接认识绝不会被后来的经验所否定或取代。其次，它和理性不矛盾。再次，它始终有助于促进众生的福祉。最后，它永远转变灵性探索者。神秘直觉时刻、出神状态、梦和异象，除非永久地转变了一个人的人格，否则它们也是无意义的。这一转变的明确标志就是他的自我扩展接受宇宙众生和万物。

这样一个转变直接知觉的人被称为自由灵魂。这样的人是自由的，因为他已经超越了所有习俗和传统、文化和种族、



依附与厌恶的观念。在一切之中他看到他的自我，并在自我之中看到一切。他对一切众生无私的爱没有界限。作为普遍真理的体现，他成了普遍真理的一个移动庙宇。只有这样一个自由灵魂才能证明经典的有效性、上帝的实在性——而非盲目信仰的教条主义者、恪守理性分析的哲学家或者固守信条的神学家。

直接知觉的自我知识(Self-knowledge)，只有借助冥想才能获得，而通向冥想的途径就是心意持续专注于自我。这样的专注并不是独自发展的，它必须有意识地、定期地进行实践，并要克服不正当的习惯、依附和欲望。因此，冥想是一种双重的实践。它要将心意集中于理想，同时要实践自制。闭着眼睛能看到普遍的自我，睁开眼睛能看到同一个自我在众生和万物中临在。我们的心意在冥想中升得越来越高，并且随着灵性的升高，这一差异的世界对我们则变得越来越统一、整合和神圣。

瑜伽和吠檀多的体系非常清楚地向我们表明了冥想的意义、自我知识的目标、专注得以发展的方法，以及获得自制的方式。冥想的目标是三摩地(samadhi)，它是极乐的超意识状态，被称为终极的自我知识。自我知识给予我们最高的自我实现，永远终结生活的悲伤和苦难，消除心意的疑虑。通过自我知识，个体意识发现了它与无限宽阔的纯意识之间的联系。

只要产生身体的以前活动的动力还在，一个认识自我的人就依然维系着他的身体。商羯罗(Shankaracharya)在《分辨宝鬘》中描述了认识自我的人：“他有时是一个傻瓜，有时是一个圣人；有时拥有国王般的荣耀，有时漫游天涯，行为像一条

静止的巨蟒，随时捕捉食物；有时穿着甚好，有时受尊敬，有时受侮辱，有时不为人所知——他过着这样一种觉悟的人生，快乐地生活在梵知之中。”他的离世不同于常人，他放弃他的身体就如放弃破旧的衣服。死亡之时，他的灵魂并不会再生，而是永远地融入了绝对之梵的极乐王国，而不会留下任何分离的生存之痕迹。