

思
生活

How to Meditate



优雅阶级

Elegant Group

东方出版中心

优雅阶级

how to **思生活**
meditate

[英] 保罗·罗兰 著
纳 弦 黄长怡 许嘉琪 译

中国出版集团
东方出版中心

图书在版编目(CIP)数据

优雅阶级思生活 / [英] 罗兰 (Roland, P.) 著; 讷弦, 黄长怡, 许嘉琪译. —上海: 东方出版中心, 2004. 8
书名原文: How to Meditate
ISBN 7-80186-228-7

I. 优... II. ①罗...②讷...③黄...④许... III. 心理保健—普及读物 IV. R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第067258号

First published in Great Britain in 2000

By Hamlyn, an imprint of Octopus Publishing Group Limited

2-4 Heron Quays, London E14 4JP

copyright © Octopus Publishing Group Ltd. 2000, 2001

All rights reserved

中文版权©2004 东方出版中心

经授权, 东方出版中心拥有本书的中文(简体)版权

登记号: 09-2004-204号

Licensing Agent: Asia Pacific Offset Ltd., Hong Kong

&

Integrated Image Co. Ltd., Guangzhou (www.bookgate.com.cn)

Chinese Translation © 2004 Guangzhou Anno Domini Media Co., Ltd

译文由广州公元传播有限公司提供 所有权利保留

图片支持:  www.fotobee.com

优雅阶级

思生活 how to
meditate

作者 [英] 保罗·罗兰
译者 讷弦 黄长怡 许嘉琪
特约编辑 蔡国才
责任编辑 李欢欢
装帧设计 唐薇

出版发行 东方出版中心
地址: 上海市仙霞路345号 电话: 62417400 邮编: 200336
经销 新华书店
制作 广州公元传播有限公司
印刷 广州市一丰印刷有限公司
规格 889×1194mm 1/24 6印张
版次 2004年8月第1版第1次印刷
书号 ISBN 7-80186-228-7
定价 28.00元



若有印装质量问题, 请致电020-33199099联系调换。

人们大多能认识到放松身体的重要作用，却让大脑一直工作着。有的人甚至从早到晚都在听着收音机，期望最终会有些有趣的事情出现。身体如果持续处于紧张中，人就容易疲倦；而大脑如果一直超负荷运转，就会导致身体官能失效。

因此，我们应该让大脑得到和身体一样的放松，否则就会过早地耗尽你的能量。换句话说，人要是没有时间去冥想，则有充足的时间去生病。

——保罗·罗宾逊

优雅阶级

how to 思生活 meditate

CARDY

目录

冥想的意义 7

1

冥想初体验 8

有规律地冥想 9

冥想如何影响身体 10

内在的自我 12

2

为什么要冥想 14

万径归化 15

超觉静坐 20

开始冥想 22

营造神圣的空间 26

3

开始练习冥想 28

姿势 29

其他的姿势和手势 32

生命的呼吸 34

积极冥想和消极冥想 36

正念 38

简单冥想 40

凝视静物 42

身体放松 44

准备活动 46

深层放松 48

回归自我 50

步行冥想 53



4 整体改善 54

自我治疗和为他人治疗 55

行星疗法 58

激活精神点 62

治疗之光 66

四大要素 69

自我觉醒力 73

完美身体 75

5 想像 78

什么是想像 79

想像中的最初步骤 83

恢复生命健康 86

创造未来 90

提升自我形象 92

建立目标 94

寻求帮助 96

荒岛 98

隐秘愿望 100

精神庇护所 105



6 寻求心灵平静之路 108

冥想之曼特罗 109

冥想之音 112

精神点和生命之树 114

摒除负面情绪 116

幻想 119

天国 124

往昔渐逝 126

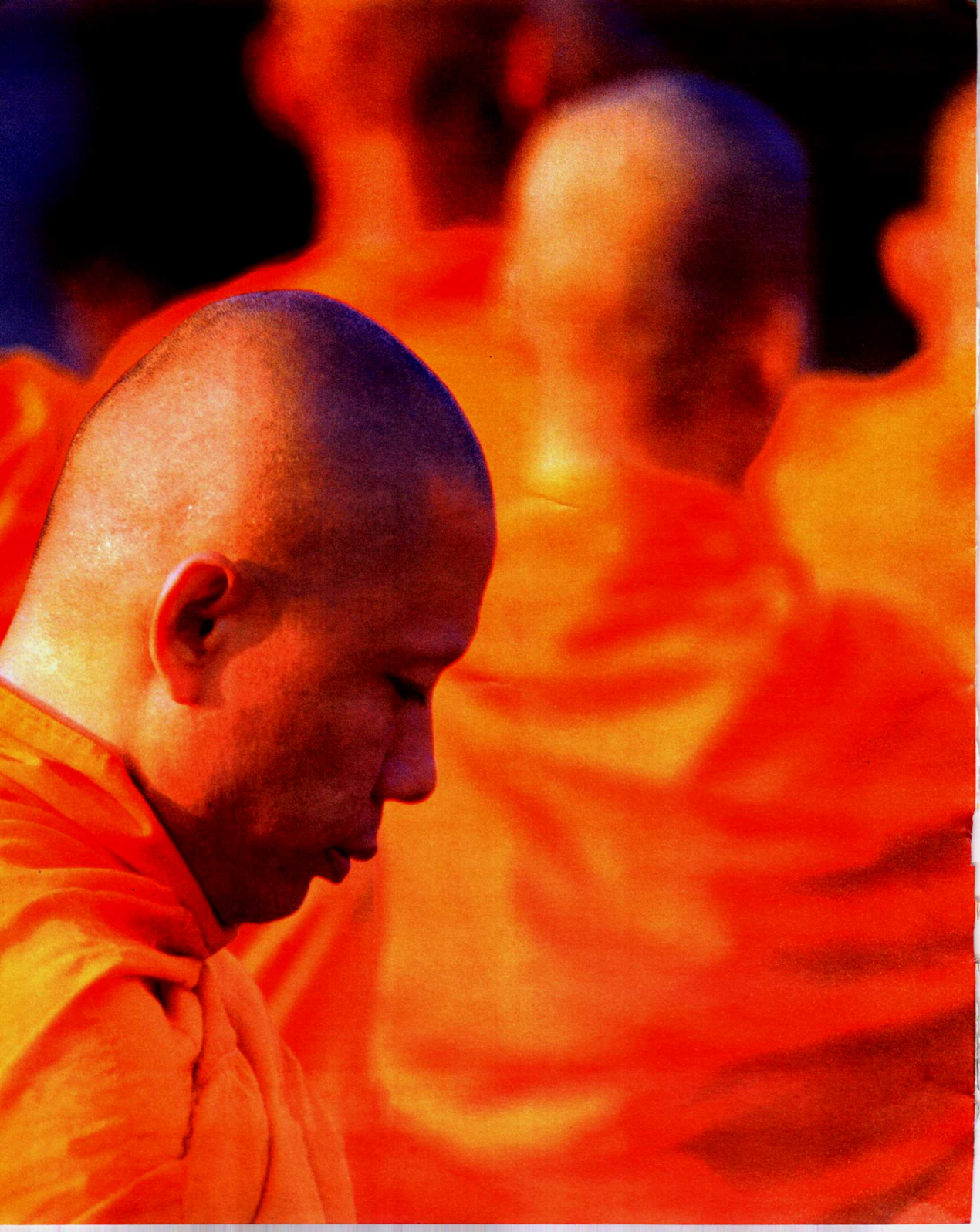
7 乐观情绪的力量 128

自我肯定 129

不同心情时候的冥想 132

颜色疗法 137

切断心中那根连线 141



冥想的意义

冥想，是我生活的重心。我自己冥想、教人冥想、撰写关于冥想的文章已经20多年了，毫不夸张地说，冥想深刻地改变了我和我学生的生活。我相信每个人只要掌握了基本的方法，都可以享受到冥想的无上妙处。为此，我在此书中向大家介绍各种行之有效的训练方法，只要你肯去实践，就会从中发现冥想对自己的重要意义。

人们出于各种原因，抱着各种目的，前来学习冥想。刚开始时，只要将冥想当作每天生活的一部分，你就可以从中获得你想要的体验，可以摆脱压力，增强身心的健康，保持幸福祥和的心态。当你的感受越来越清晰时，你会迫不及待地去探寻为什么我们的意识发生了如此的变化。如果你循着此路线下去，你就会发现什么对你来说才是“真”的。

如果你不会冥想，则犹如一位盲人看不见缤纷的大千世界。

——克里须那穆提





1

冥想初体验

a personal view

我第一次感受冥想是在初上瑜伽课时，开始我和其他的学员以为要集中精力练熟那些姿势。但在课间放松时，老

师就把我们带入一个简单的幻想图景，画面里我们大家自由自在地在夜空中遨游。

这看起来似乎不大可能，可事实上当我完全放松地进入沉思冥想时，我的意识就弥漫开来，灵魂飘飘然离开了躯体，瞬间感受到一种深邃的宁静，完全没有了身体的知觉，好像我的灵魂充满了整间屋子，我已经成了纯粹的意识。

这就是“真实的”我，不是名字所代表的我，也不是在外在世界中所表现出来的我。此种体验并不神秘，不过是一种新的放松方式，好像我正安静地做一个清醒的梦，我依然能够完全意识到周围的一切。

结束瑜伽课后，我从每天固定的十分钟冥想中获得许多益处，它可以改变惯常的意识状态，使我不再害怕未知的事物，从此生活得更加积极。

随着岁月的推移，我从一名学员变成了教人如何冥想的老师，学生们与我分享同样的体验和益处，每期课程结束后，我都会要求学生无论在什么地方都要保持冥想的习惯。

无论是我的同班学员还是我的学生，冥想都让他们每个人获益匪浅。有位女士为照顾她患病的丈夫而操劳终日，每当夜深人静时，她总感到整个人像散了架似的，筋疲力尽，自从参加了我的冥想训练班后，她养成了每日冥想的习惯，不久整个人焕然一新，精力旺盛，充满了活力。还有一位为了治疗偏头痛而来参加训练班的女士，自从学了最基础的冥想技巧后，她感觉浑身非常舒服，从此就坚持下来了。

我曾培训过某跨国制药公司的一支团队，队员们长期在高强度的压力下工作，常常睡得不踏实，总担心他们的工作，从而变得疲劳、沮丧。我教了他们一套最基本的冥想技巧，鼓励他们睡觉前试一试，果然，他们那晚就睡了个安稳的好觉，这是他们数月以来第一个没有半夜惊醒的睡眠。此外，他们白天也能够集中精力投入工作了。



“学习冥想而获得的才能是你此生带给自己的最大才能。”

——索甲仁波切

冥想是一种令人愉悦的嗜好。

你越是坚持有规律地冥想，就越可以从中获得更多收益，效果也更持久。

冥想如何影响身体

如今，人们普遍意识到大脑是调节身体机能和新陈代谢的中枢。如果大脑受到干扰或终日思考负面的问题，就会导致身体失去平衡，感到不舒服（dis-ease），也就是生病了（dis-ease）（来自法语desaise）。烦恼、焦虑、怨恨都会阻碍生命能量在体内的畅行，如果不适当地调整身心，病症就随之出现。一系列试验证明，治疗因情绪和心理带来的身体失衡，冥想比传统的药物治疗有着更明显的疗效。



经临床试验，冥想被证实是治疗内科疾病的有效方法。通过冥想，可以调节控制情绪的右半脑和控制智力的左半脑之间的平衡，从而增强人体的免疫能力，保证身体的健康。

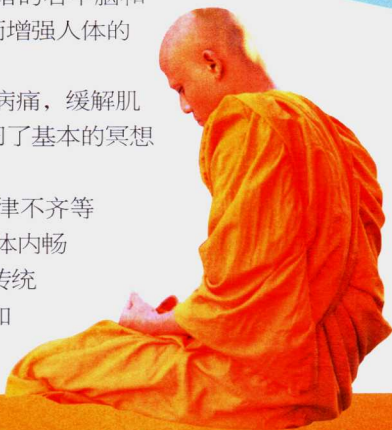
冥想可以控制血压，疏通血液循环，减轻病痛，缓解肌肉的紧张，减少荷尔蒙的分泌。所以，只要练习了基本的冥想技巧，身体定会比以前更健康。

诸如偏头痛、焦虑症、鼻窦炎、哮喘以及心律不齐等症状均可通过深呼吸练习来治疗，促使空气在体内畅流。基于此，越来越多的医生倾向于让那些对传统治疗感到不安的病人，甚至重病末期的病人参加

“冥想随时带着我们进入神秘的世界，它开启我们的心扉，在脉息之间感受时光的永恒、宇宙的无穷；冥想赋予我们天堂般的生活，指引我们简单而直接地发现内在的真我。”

——铃木大拙

佛教的沉思不是一种修习，而是一种思想状态。佛教非常强调从“有欲望的自我”中解脱出来。





只要保持一种平衡而放松的状态，我们就可以感到宁静而清醒。

冥想训练班，帮助调节心理。

即使你的身体健康状况十分良好，在日常生活中练习冥想也会给你带来相当多的好处。它会增强你的自律性，提高你的运动技巧、商业和艺术才能，树立起你的自信心，塑造出一位对生活昂扬着激情的你。



20世纪60年代，美国加利福尼亚大学教授罗伯特·华莱士、哈佛大学心脏病专家霍伯特·本生通过一系列科学实验，证明冥想对人体生理机能的影响远甚于简单的睡眠或放松。他们发现，当进入冥想状态时，人体比平常的放松时要少吸入20%的氧气，少呼出20%的二氧化碳。人体的血压和心律也比平常的低，体内的乳酸分泌也相对地少些。而乳酸是一种人处于紧绷状态下产生的分泌物，常常作为衡量一个人紧张程度的主要依据。



60年代后期，两位日本研究学者揭示出，禅宗僧人冥想时的脑电波形似扁平的“θ”，与熟睡时的脑电波相似，可此时僧人并没有睡着，依然保持着高度的清醒。

科学家还发现冥想可以控制人的自然生理机能，比如心律和体温，促使70年代生物反馈技术有了显著的提高，许多病人运用冥想来减轻病痛和压力。

冥想除了具有心理—生物学意义外，还具有启迪人心，探寻自我的重要意义，达到佛教所追求的境界“存而有不有”。

内在的自我

近几年来，西方人越来越迫切地感到营养和锻炼对身体的重要性。但我们依然强调要保持精神的健康和情绪的饱满，来抵御形形色色的心理不良症状和心理紊乱。

西方文化建立在人们无止境地追求物质和享受的基础上，它以技术的发达、社会与经济的充分发展以及个人的社会地位为准衡。在这样的氛围中，人们很少关心个人的心灵世界，并且在相当长的时间里，把探索人的内在心灵混同于遵从宗教教义。但是，如果我们一直忽视自己的心灵，那

失去了生存意义和生命真谛的生活，
将是一种彷徨不安的生活，
只有追问心灵，
思考生活的意义，
才能让我们摆脱虚无和惶恐。

“培养 无论成年的我们多么成功，当金钱、个人的成就和社会地位
一棵挺拔的 已经失去其魅力时，人生的危机就降临了。

树需要时日， 一旦我们信仰传统宗教，我们就会在那些“非此即彼”
学会冥想也非轻 的信仰中寻找答案。但是信仰体系大部分是玄想性的，神秘
而易举。我们必须 经验则是个人的和主观的。没有一个人能够回答人生的全部问
耐心地等待开花结 题，也没有哪一个人能够代表我们个人的精神，正如我们不可
果的时刻。最终学会 能让别人来代替自己锻炼，使自己的身体感到舒适一样。最终，
冥想时，你的内心达到 每一个人都必须自己寻找心目中的答案。

一种难以名状的安宁，这
种感觉萦绕着你和你的四
周，只可意会无法言传。”

——Swami Vishnu Devananda



道家的创始人老子曾说过：“千里之行始于足下”，
在通往自明的道路上，冥想就是意义深远的第一步。
每天早晚都练习冥想，每次至少十分钟，让个人置身于

老子曾说过：“不出户，知天下；不窥牖，见天道。其出弥远，其知弥少。”





安宁的时空中，去发现真实的自我和生活的意义。在冥想营造出来的心扉里，不断滋生出幸福的感觉，轻轻地流溢着灵感，持久地荡漾着祥和。

只有“圣哲”才能冥想，这是普遍的误解。其实，任何人都可以冥想，只要他想去做。学习冥想，与做其他事一样，只要你肯自我修养，你练习起来就会十分轻松，并会渐渐喜欢上它，体会到长期坚持练习所带来的作用。

focusing 集中思想 mind

我们有时会沉迷于某一有规律的日常工作、一首曲子或一部电影，从而忽略了自身的存在，比如我们会在一片美丽的风景面前出神发呆。但是这样的时刻少之又少，瞬间飞逝。无论是被动的凝神还是主动的注视，冥想都可以让我们分散的注意力随时集中起来。

在此高度集中的时刻，我们的身体却是放松的，我们的注意力也并非集中于自己，而是在于“真实的天性”。如果达到了这种境界，我们就可以通过冥想来审视我们的心灵，包括探索我们的无意识，体验思想的内涵和外延，从而增加洞察力，更深刻地理解存在的本质和我们存在的意义。

对一片美丽的风景出神发呆时，大脑处于高度集中的状态，但我们的身体却是放松的。

重要的安全提示

如果你近期思想和情绪都很正常，也没有吃药，那练习冥想是相当安全的。有些人担心练习冥想会出现精神不正常或引发身体的不适，有这种顾虑的初学者需要集中精力先做基础练习，使自己平静下来（参见第52页）。练习冥想并不会出现这些异常状况，相反冥想可以有效地消除这种过激的幻想，引导练习者积极正确地看待练习冥想的意义。



为什么要冥想

why meditate

人们普遍误认为冥想与日常的休息放松没有什么区别。表面上看来冥想的作用并不大，但实际上，只要持之以恒地练习冥想，它就会给人带来

日常休息只能暂时减轻压力，而冥想可以意想不到的效果，达到放松身体、提高悟性等多重目的。坚持冥想还可以抑制胡思乱想，稳定情绪，让内心平静祥和。这是普通的放松所

无法比拟的。

练习冥想吧，其效果立竿见影。当你进入冥想状态时，就仿佛摆脱了生活的重压，超然于世，心中空明宁静。

归化 万径

在西方，人们一直固执地找寻智慧的动力之源和神秘之因，而东方人对此并没表现出多大的兴趣。

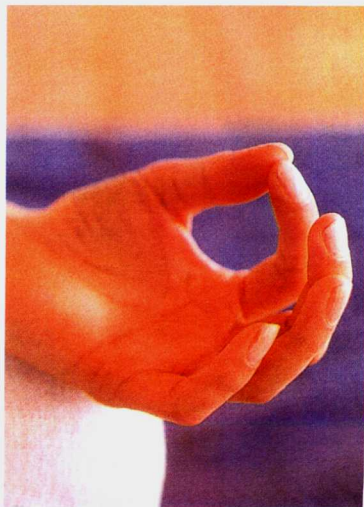
因此，许多西方人怀疑冥想的可行性，对“皈依更高的自我”、“澄澈内心”、“冥想空寂”感到迷惑。这些试图发现内在“真我”的努力，听起来似乎特别玄乎，实际上，冥想是一种放松状态下的意识活动，一种使我们的精神、思想、情绪和身体健康向上的意识活动。在前面我们已提到过，练习冥想无需改变自己的信仰和政治立场。但是，如果从一开始就否定了冥想所包含的精神传统，那就会限制练习的效果。



虽然当今医学界和大众都普遍认为冥想对精神治疗颇有疗效，但多数人只是把它视为一种治疗的补充手段。他们无法想像静静地坐着沉思有助于更好地理解这个世界，因为人们已经习惯于将知识的积累等同于了解世界，深信只有通过深入和广泛地学习、体验才能增长才智。然而，东

认识你自己

——镌刻在特尔斐太
阳神庙上的名言





禅院简朴的设计是为了使人平静下来，
而非使人沉迷于其中。

方的哲学和密教都指出内心乃真正的智慧和灵感之源。无论我们将之称为“超我”、灵魂、佛性还是基督精神，它既是我们的内在本质，也是“普遍意识”的必要组成部分。

冥想的目的之一是征服烦躁不安的自我，引导自我达到“超我”，从而获得意识的自由。当我们步入此境，体验到对世界的至高理解和真正的宁静祥和，这也就是我们所说的“彻悟”。

在世人眼中，“彻悟”意味着禁欲、神圣、神秘。其实不然，彻悟让你得以透视自己此生的“真实本性”，发现我们本质上是神圣的，只是我们一直生活在蒙蔽当中。正如一位印度神灵赛巴巴所说：“我是神，你们也都是神。唯一的区别在于我清楚地明白这一点，而你们对此却浑然不知。”

如何提高我们对内心感受的灵敏度，如何超越肉体的感知，得以瞥见深远之处的“伟大真实”。不同的传统发展出不同的冥想方法来实现此目的。

佛教主张
一切日常生活皆神圣，
日常的每一举一动
都是修炼。