

心悟

宁静、内省和顿悟的艺术

〔英〕大卫·冯塔纳 / 著

王 晓 秦 / 译



吉林摄影出版社

心 悟

宁静、内省和顿悟的艺术



〔英〕大卫·冯塔纳 / 著
王 晓 秦 / 译

吉林摄影出版社

(吉)新登字 01 号

Learn to Meditate
All rights reserved
Copyright (c) Duncan Baird Publishers Ltd 1998
Text Copyright (c) David Fontana 1998
Commissioned Artwork Copyright (c) Duncan Baird
Publishers Ltd 1998
Chinese translation copyright (c) 2000 by Jilin
Photography Publishing House

中文简体字版权专有权属吉林摄影出版社所有
吉林省版权局著作权登记
图字 07—1999—343

心灵之旅·心悟

责任编辑：李天民

著者：大卫·冯塔纳

译者：王晓秦

出版者：吉林摄影出版社

(长春市人民大街 124 号 邮编:130021)

发行者：吉林摄影出版社

印刷者：北京市昌平长城印刷厂

开本：889×1194 1/32

印张：4.75

字数：120 千字

印数：5000 册

版次：1999 年 11 月第 1 版

印次：1999 年 11 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 7-80606-358-7/G·80

定价：28.00 元(全套 56.00 元)

这是一本让心宁静的书

为此，我们寻找了很久，很

久……

现在，她将献给那些为生存发

展而浮躁、疲惫、茫然的人们。



心悟是一种浩瀚无垠的心灵体验，它能帮助我们摆脱紧张工作带来的心理烦躁，克服现代快节奏生活中的恐惧和焦虑，提高创造力。

——大卫·冯塔纳

目 录

序言·····	8
怎样使用本书·····	10

第一部分 入门之道

无涯之路

什么叫心悟·····	16
心悟的习俗·····	19
入门初阶·····	21
体验1: 静止不动·····	23
身体裨益·····	24
体验2: 让身体进入准备状态·····	26
心灵裨益·····	27
体验3: 观察思想·····	29
体验4: 我是谁·····	31
凝神观注·····	32
观察情感·····	34
心悟的陷阱·····	37
体验5: 消除不适感·····	39

入门之道

地点与环境·····	42
体验6: 即兴心悟·····	45
时间与持续·····	46
体验7: 感受时间·····	48
场面与物体·····	49
服装与象征·····	52
姿势·····	54

体验 8：学习打坐·····	55
----------------	----

基 本 功

全神贯注与呼吸·····	58
控制顽固的心灵·····	61
体验 9：祛除杂念·····	62
普拉那，气和生命的能量·····	63
端正视观 ·····	66
体验 10：对付幻觉 ·····	68
消除疼痛与痛苦 ·····	69
体验 11：自我的谐调·····	71
安静与沉寂·····	72
体验 12：寻找自我·····	74
培养积极情感·····	75
与别人一起体验·····	78
精神感悟·····	80
体验 13：坚决肯定·····	82
师傅和静修·····	83
体验 14：私人静修的安排·····	85

第二部分 跨过门坎

重 要 传 统

佛教·····	90
道教·····	92
苏非教·····	94
印度教·····	96
印度教的心悟 ·····	98
西方传统·····	100

形象与声音

想象的力量·····	104
视觉化·····	106
众神的殿堂·····	108
体验15: 利用神圣图形·····	110
武术·····	111
体验16: 漫步心悟·····	113
卡巴拉·····	114
体验17: 生命之树·····	116
五种瑜伽·····	117
体验18: 祛除·····	119
四种元素·····	120
体验19: 寻元素·····	122
曼怛罗·····	123
体验20: 应用曼怛罗·····	125
创造能力和解决问题的能力·····	126

悖论之道

禅宗与诤问·····	130
体验21: 心悟与诤问·····	132
禅与各种艺术·····	133
禅与自我的意义·····	136

外部限制

治疗作用·····	140
状态的改变·····	142
体验22: 自我平衡·····	144
心悟与做梦·····	145
体验23: 在睡眠的岸旁·····	147
体内与体外·····	158

序 言

这本书是为没有心悟经验的人和虽有心悟经验，但决定深化自己的知识和练习方法的人写的。本书旨在探讨心悟的理论和实践，解说心悟的裨益，为读者提供一份指南，帮助他们在启蒙之路上取得满意的进展。

如果你是一个初学者，通读第一部分（“无门之门”）后再做心悟就相当重要——这一部分讲述的全是基础知识，你要想勇敢地踏上旅途，这些知识不可或缺。

随着时光的流逝，全世界不同文化里产生了许多心悟技巧。在本书中，我们将对多数技巧做出解说，使你了解所有伟大传统（重要流派）的依据，但是，我们并不建议你试用所有技巧，因为一切技巧都因人而异，不同技巧适用于不同的人。至于哪些技巧最适合你，只能由你自己决定——你应当

选择自我感觉良好、不蹩脚、得心应手的技巧。一种练习方法不一定比另一种方法好，从根本上说，所有主要练习方法的基础大同小异——只有细节和信仰体系的某些部分不尽相同。

请注意，本书不认为心悟能够解决某些特殊的心理问题或健康问题。如果你想寻找解决这类问题的心悟方法，就应当请教合格的医生，他们为你提供最恰当的解救方法。最后，心悟是纯粹的个人体验，不同人对心悟的反应迥然不同。

如果你觉得自己的心理状态和身体状态会因心悟而恶化，那么，最好先征求合格医生的建议，然后再决定是否从事心悟练习。很少有人因为心悟而误入歧途。但这种事却发生过。如果你做心悟练习前感到焦虑，或者你已经开始练

习，那么最好等一段时间，或中止练习，听听专家的意见。

不要轻率地做出练习心悟的决定。心悟是庄重的实践，能够产生最佳效果，但需要全身心投入，需要毅力和耐力。我们为什么要沉浸在心悟中？因为求得心灵的平静，在平常生活中追求心彻如水的境界，对他人心怀

着眷侧，这些日常的凡俗道理常常是我们大多数人孜孜以求的“存在”方式。如果你觉得心悟练习如同做苦工一样，那应当想到，只要凝神静气，你起码在一定程度上获得了许多裨益。对我们大多数人来说，心理聒噪积久成习，让它停止片刻都绝非易事——这就是为什么有些禅宗大师把心理聒噪叫做“门”的原因。当我们初次心悟时，门户似乎严锁紧闭，尽管我们认为心灵属于自

己，它却孑然固执，不肯听从召唤。但是，我们将借助技巧来共同探索——此外，还要有耐心——于是，那道确实存在

的门渐渐化作虚幻的障碍，我们奇迹般地发现自己已然穿门而过，踏上了心悟之途。

读过此书后，不要像废物一样把它丢至一旁。请把它放

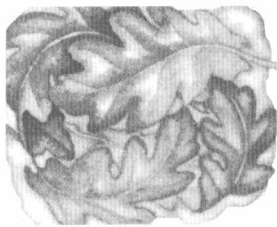
在手边，以便随时查阅，重温可供选择的技巧，你将从本书的插图和理念中获得灵感。

心悟是一条延绵不断的学习曲径。我们无需长途跋涉就能感受到心悟的裨益。但是若想使心灵体验达到很高层次，就需要全身心地投入。不管怎么说，对我们大多数人来说，使头脑四大皆空的简单活动足以让我们的心灵和肉体焕然一新。



怎样使用本书

为了尽心尽力帮助心悟者达到出神入化的境界,《心悟》分为两部分,分别讲述心悟的正确方法,诸种伟大传统(重要流派)的训戒,怎样寻找心悟导师。第一部分是刚接触心悟的初学者写的,第二部分是水平较高的人写的。



第一部分：“门坎”

心悟就是要穿越“无门之门”的门坎。“无门之门”是日本禅语——表面看来,这句日本禅宗格言全无意义,实际却寓意深刻。门既是(需要穿越的)“物”也是“非物”(心存杂念只会妨碍深刻的内省)。如果唯有穿越无门之门才能进入心悟状态,那么,唯有到达彼岸才能在一定程度上达到出

神入化、明鉴烛照的境地。多数人习惯于让思考、计划和回忆主宰自己的心理活动,把人们与心悟阻断隔绝的正是这些习惯。

本书的第一章(“无涯之路”)详细介绍了心悟的方法、为什么要心悟和

心悟的缘起。如果你是初学者,就应花些时间细细品味这些背景知识。记住和了解这些知识有助于你坚定信念,当你觉得进步迟缓或遇到困难时,你会持之以恒。在任何阶段,你都应毫无顾忌地重温这些入门章节。

在第二章(“入门之道”)中,我们将看到学习心悟时碰到的具体问题:我们应当坐在何处?心悟多长时间为宜?应当穿戴什么?请把本章当做指南:你有了足够的信心后,就

可以按照自己的想法，试着为自己设计一套完整的心悟方案。方案一旦选定，就要持之以恒。唯有如此，你才能在每次心悟时调整好自己的心态。

第三章详细讨论了心悟的“基本功”。例如，全神贯注，为戒杂念和情绪的干扰。在心悟时，你要尽量克制自己，循序渐进，慢慢来。（对多数人来说，学会心悟意味着摆脱毕生养成的陋习。）

第二部分：跨越门坎

世界各地的心悟形式五花八门。这一部分简述了每一重要流派的概况，我们看到怎样才能使心悟达到高等境界。请把这部分当作指南，确定哪一流派的方法对你最适合——或确定把哪一流派的哪些东西融汇到你的实践中。

在“幻像与音响”中，我们回顾了各种流派的方式方法。当你觉得困难重重时，要是你觉得某派的方法对你不起

作用，不妨换一种流派，逐一试用它的方法，一旦找到适合自己的方法，就要坚持下去。

禅宗问题独立成章。这种日本心悟法极难掌握——然而，一旦学会受益匪浅。你不妨仔细研究这种方法，但不要勉强效法它。如果你对它情有独钟，最好找一位禅宗师傅，请他引路，详加指教。

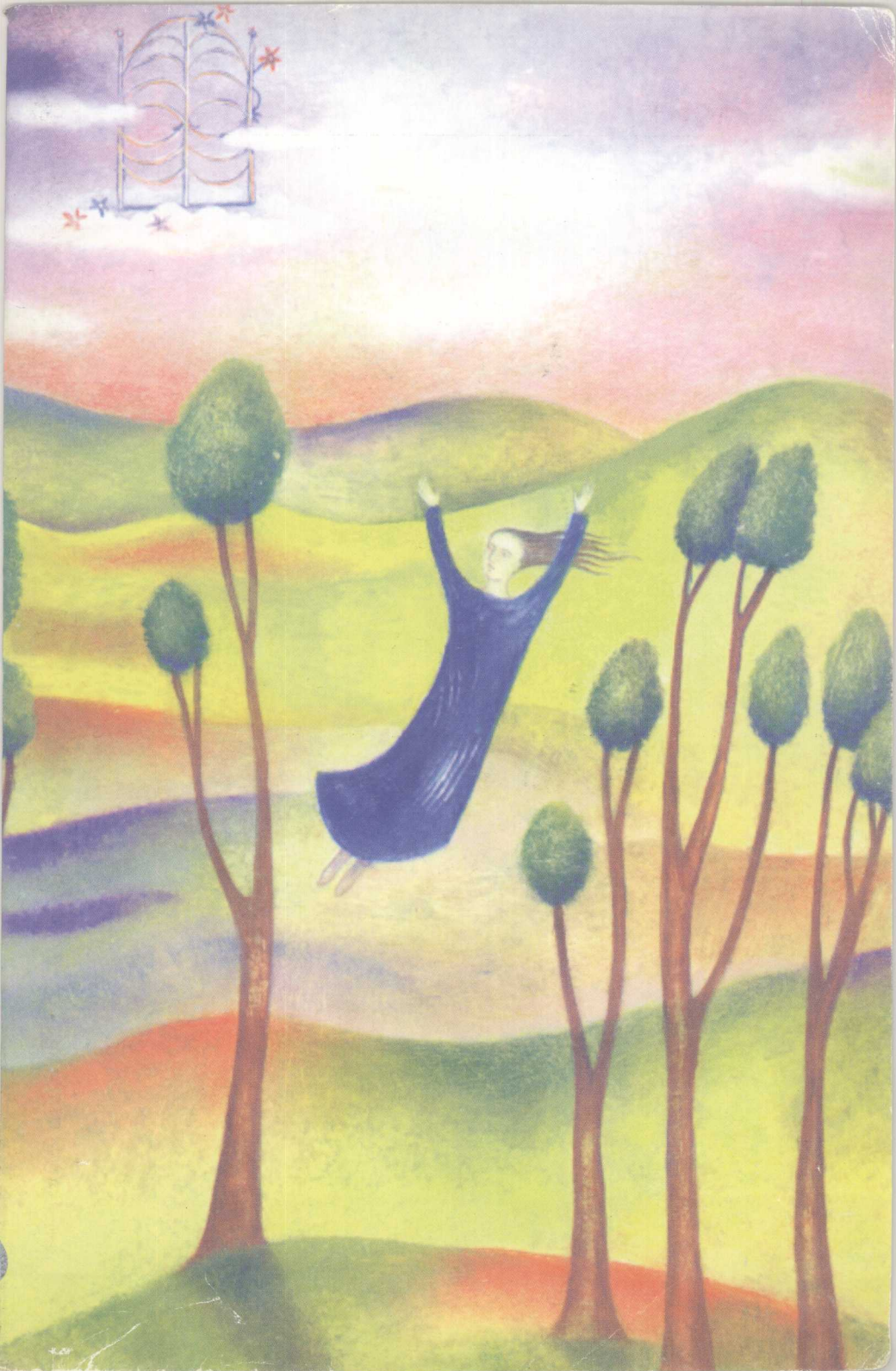
心悟者进入出神入化的境界后，在每一层次上都有强烈的精神体验。本书最后一章对这些现象做了解释，并告诉你怎样把自己的身体和心灵调整到最佳状态，达到高层次精神境界。但是，超凡入圣的感受和幻觉非常难得。在绝大多数情况下，只有毕生致力于探寻启迪的心悟者才有这种体验。理解这种状态的本质非常重要。只有理解后我们才能领悟，而且需要耐心——这种精神体验往往需要实践多年后（甚至需要毕生的时间）才能见效。

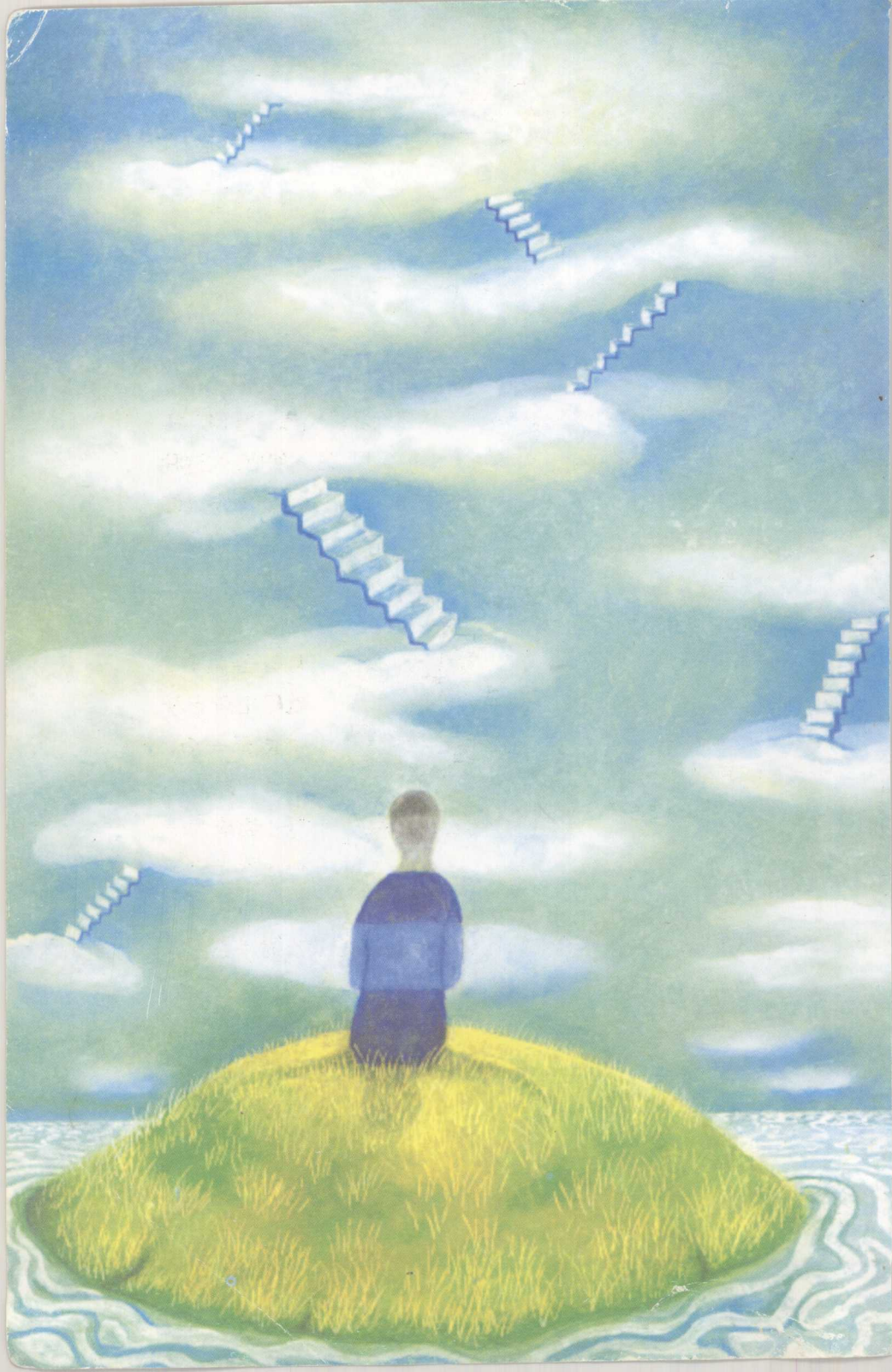
人 门 之 道



佛教禅宗的古代经文说如果我们
要静心悟，必须首先通过“无门之
门”。同许多充满悖谬的禅宗格言一
样，“无门之门”显然也是一个谜语，
它描述了一种既深刻又无法回避的
真理，因为这扇门既是实在之门，也
是虚幻之门，它又是种心理聒噪，阻
碍了人们与深邃心灵的融汇贯通。







无涯之路

初次心悟时人们总要确定一个明确的目标，并执意达到这一目的，然而这是一种常见的错误。

有些人心悟是为了克服沮丧感，或体验超验的快乐，或得到某种启迪。但是这些目标无异于建立了一座“无门之门”，只



能阻碍进展。我们确立了心悟的目标，就等于给它划定了概念，只能使实际体验失真。最好的心悟法就是全身放松，达到“浑然不觉”，心无旁骛的开放状态。我们相信心悟必有裨益，但应避免

划定概念，总想着它们怎样才能出现，感觉如何。在这种意义上，心悟是一条没有终

点的路。最初，我们心怀希冀，走近心悟，一旦开始实行，就得把所有希冀抛至一旁，唯有如此，心悟才能成为一种浑然天成的

体验。

评论家们有时说心悟是踏上广袤无涯的旅程，或如禅宗大师多杰所说：“仅仅是坐着”。这句话是指全神贯注于心悟自身，无意向，无希冀，无欲念，无失望。

什 么 叫 心 悟

简单地讲，心悟就是摒弃日常心理聒噪的干扰，对无边无际的心灵本质的体验。不妨想一下天空，如果天上总有浮云，那么我们就无法看清它的本真面目。只有万里无云时，我们才能体验到浩瀚无际的湛蓝天空秀丽无比。如果心灵总被思想的浮云遮蔽，我们就不会感受到心灵内容本身，只能感受到遮蔽心灵的云层。

我们为什么要体验心灵本身？答案是它代表着我们的本性，我们的本性本质上宁静而清澈，全然没有焦虑、希冀、愿望和恐惧的遮蔽，而通常这些感受却是我们关注的焦点，体验无遮无掩的心灵就是感受充满活力的存在，同时也是体验内心深处的宁静。心悟还可以给我们的

身心带来许多别的裨益，

但是受益的多寡取决于我们对活跃而宁静的存在状态的体验。为了理解这一点，我们不妨把心灵想象成一泓清水。多年来我们忙忙碌碌，把心理聒噪的泥土搅入水中。只有停止搅拌，让泥沙沉底，池水才能清澈如初。此时，我们不仅看到清澈透明的净水，还能感受到其它快乐，比如，祛除欲念和沐浴的快乐。唯有水清如镜，我们才能看清池底，发现一个生动、神奇的全新世界。当心灵在心悟中沉寂、平静后，我们才能深刻地理解自我，理解自我的本真面目。

心悟让思想沉寂、平静下来后，也使情感沉寂、平静下来。在日常生活中，思想与情感难解难分，心灵总要涉及痛