

〔美国〕J. 唐纳德·沃尔特斯
(斯瓦米·克里阿南达)◎著
马海红◎译

冥想： 清风 的味道

凤凰阿歇特心灵励志
生活方式



凤凰出版传媒集团 | 凤凰阿歇特
译林出版社 | hachettephoenix

〔美国〕J. 唐纳德·沃尔特斯
(斯瓦米·克里阿南达)◎著
马涛红◎译

冥想： 清风 的味道



图书在版编目 (CIP) 数据

冥想：清风的味道 / (美) 沃尔特斯 (Walters J. D.) 著；马涛红译. —南京：译林出版社，2011. 5
书名原文：Meditation for Starters
ISBN 978-7-5447-1726-7

I. ①冥… II. ①克… ②马… III. ①瑜伽-基本知识 IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第042663号

© 2008, 1996 by Hansa Trust and J. Donald Walters (Swami Kriyananda)
This translation is published by arrangement with Crystal Clarity Publishers, USA.
© 2011 for this Work in Simplified Chinese language, Hachette-Phoenix Cultural Development (Beijing) Co., Ltd
Text by J. Donald Walters (Swami Kriyananda)
All rights reserved.
著作权合同登记号 图字：10-2011-73号

书 名	冥想：清风的味道
作 者	〔美国〕J. 唐纳德·沃尔特斯 (斯瓦米·克里阿南达)
译 者	马涛红
责任编辑	王振华
特约编辑	朱 悦
原文出版	Crystal Clarity Publishers, 2008
出 版	凤凰出版传媒集团
发 行	译林出版社 (南京湖南路1号 210009)
电子邮箱	凤凰阿歇特文化发展 (北京) 有限公司 yilin@yilin.com info@hachette-phoenix.com
网 址	http://www.yilin.com http://www.hachette-phoenix.com
集团网址	凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn
印 刷	北京利丰雅高长城印刷有限公司
开 本	880 × 1230毫米 1/32
印 张	4.5
字 数	50千
版 次	2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5447-1726-7
定 价	25.00元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

Contents | 目录

为何冥想 1	1
什么是冥想 2	13
如何冥想 3	27
准备冥想 4	45
放松身体 5	61
凝神 6	73
应该冥想多久 7	85
冥想之后 8	101
冥想作为日常指引 09	113
神秘之地 10	123

1

为何冥想

每一个人，不管多么忙碌，都需要每天花一些时间来安详地做事，这是一种艺术。要让你的行动中流淌着平静，你才能找到平静。

在我们脑子里，理想实现后，就会像裱在框里的画一样，静止，永不再改变。

你做了许多事情，都是为了放松，想一想：“何苦呢？”

你想：“我要买下那辆劲头十足的红色跑车，那件很炫的白色紧缩键盘，还要给全家买那辆漂亮的大旅行车。没有得到之前我绝不罢休！”

你又想：“我要那座房子，树荫掩映着门廊，大气的主卧，还有宁静宽敞的餐厅，再也不用缩在憋屈的厨房里啃破黄瓜了，也没有暗沉沉的起居室。天啊，一旦我有了这一切，我就终于能放松了！”

在我们脑子里，理想实现后，就会像裱在框里的画一样，静止，永不再改变。它就是终点，而不是通向新的开始和挑战的途中驿站。即便我们把目标看成到达其他终点的驿站，但是在我们对未来的想象中，依然有一个无限遥远的地方，要达到那里，我们才可能终于真正地休憩下来。

平静是灵魂的自然状态。

平静是灵魂的自然状态。人们有时会充满向往地谈及死亡的平静，就像“安息”了一样。哪怕死亡是坠入无意识，他们也不以为意。因为，失去意识对他们来说，显然比人活着要承受的无休无止的挣扎更有吸引力。不过，冥想是绝对更有吸引力的选择：冥想将思维提升到一种超意识的平静中，一旦获得这一平静，即便遭遇身体死亡所致的心理震荡也能始终泰然。

在我们身外，永远找不到真正的平静。所谓的平静，只是生活疆场上那短暂的麻醉。你一旦买了那辆新车，它就会成为新的追求和崭新挑战的序幕。那座迷人的房子最终竟成了一张请帖，让你欠得更多，陷得更深，迷得更死。

结果就是，你追求一件又一件，希望最终一切如愿，在这个过程中，你慢慢习惯了寻找，寻找更多，帮助你更好地放松。你以为总有一天，你一定能够彻底地享受生活。讽刺的是，在

你越通过感官寻找快乐，
你就越不快乐。

追求放松的过程中，逐渐地，你完全失去了放松的能力。在追求享受的过程中，你也彻底失去了享受的能力。

我们对生活的享受始于放松，放松很简单，惟其简单，才使它如此困难！从生下来开始，我们的生命力量就向外流动，流向五种感官，又流向这满世界无休无止的纷繁复杂。如今要反过来流动，实属不易。

你越是在做中寻找放松，你就会变得越躁动不安。你越通过感官寻找快乐，你就越不快乐。原因很简单，感官享受吸干我们的快乐能量，而非滋养它。

那还等什么呢？为什么还要等待平静与快乐最终降临到你身上？等你退休之后它就真会来到你身边吗？不大可能！你把自己牢牢钉在摇椅上，免得做更多事情，这么做多半毫无益处，而且你很可能会无聊至死。

每一个人，不管多么忙碌，都需要每天花一些时间来安详地做事，这是一种艺术。要让你的行动中流淌着平静，你才能找到平静。它本该是创造的一部分。

这，就是冥想的重要性。

问与答

问：除了冥想，有没有其他方法可以打破长期焦躁的习惯？

答：有许多方法，不过，都不那么直接，因为它们的重点更在于创造使人感到平静的条件，而不怎么在于平静本身。平静不是被动的，也不是周遭的喧嚣散去后才能体验到的状态。

人们想象自己在安静中才能找到平静，比如，在他们希望安享退休生活的海边木屋里，在游艇上的静谧生活中。如果平静对于他们来说只是焦虑的结束，那么他们将要发现的就会是愈来愈深的生活倦怠。真正的平静绝不是被动的。它是动态的。它从一种高层次的意识中散发出来。只有向内，在自我中，才能找到它。外在的意识一旦被过度激发，就会消耗你的平静，而绝不会赐予你平静。

工作时，集中精力，每次只做一件事，完成一个项目，再进行下一个。

为了给更高的意识打好基础，我们可以简化外在生活，减少个人欲望。保持平静的态度至关重要。没有这一态度，冥想对你来说将会有难度。

工作时，集中精力，每次只做一件事，完成一个项目，再进行下一个。不要把生活“狼吞虎咽”了。行动中带着一种宁静的气息，你会发现在冥想中获得高层次的平静并不难。

问：我发现，杂事缠身让我几乎有点害怕平静。我能克服这一点吗？

答：这是心灵之路上的一个典型障碍，明明是你迫切需要、梦寐以求的东西，你却害怕它。

你的害怕就是身心紧张的结果。你越反抗这种紧张，反倒越紧张。所以，首先凝神放松——先身体，后心理。之后，我会更仔细深入讲解放松，以及如何放松。

通常，要经过痛苦，人的意识才能提升，终至成熟，结出深刻的思想果实。

问：在前一部分末尾，您说，平静本应该是“创造的一部分”，但是，创造不常常都来自心理和情感的纠结痛苦，而非内心的安详吗？

答：你说得对，也不对。通常，要经过痛苦，人的意识才能提升，终至成熟，结出深刻的思想果实。但是，一幅画，或一部音乐作品，如果只提出问题，而不提供解决问题的出路，那么它恐怕难以称得上“有意义”，或者“伟大”。

在科学和技术领域，创造性不是看有多么复杂，而是看是否可操作。确实越简单越好。发明家只提出问题还不够，要让世人叹服自己的成绩，他就必须提供答案。所有的创造活动，都不是在迷宫中寻寻觅觅而已，而是“啊，我找到出口了！”这声欢呼。

答案不容易靠理性得来。左推右算的大脑就像没有舵

如今，我深信不疑的是，
如果一点超意识的灵感都没有，
是出不了任何杰作的。

的船，徒留下片片水纹，却连个确定的方向都没有。这个舵，就是内心的指引，它来自超意识层次的认识。

比如我，许多年前，我尚且年轻，一心想当剧作家。戏剧界许多人预言我会大有作为，这让我得意疯了。（这个圈子里的人，说话出了名地不靠谱。）过了一段时间，我发现，对生活中的问题，我是了如指掌的少数顶级人物，可是对于回答这些问题，我十足是大多数人中的莽汉。有一天，我意识到，自己揣着重重问题，却一个答案也拿不出来，内心为此痛苦不堪，就像你的提问中所说的那种痛苦。我觉得，天下的问题够多了，我再来添一份无知，根本就是毫无意义。于是我调转航向，把生命用来追寻答案。我要是有所收获，就能与人分享。

如今，我深信不疑的是，如果一点超意识的灵感都没

有，是出不了任何杰作的。这样的灵感，哪怕就一瞬间，都来自于内在的平静，而获得这一平静最直接的方式，就是冥想。

进入想象

坐直，闭眼。下面的练习会帮助你进入冥想状态。

想象你走在城市中心一条繁忙的街道上。人群在你身边涌动。每个人都倾注于各自的事情。周围楼宇中塞满了人，各自忙忙碌碌：有的整理办公文件，有的打电话，或者发号施令，旅馆里的人忙着入住、退宿，有人背起了行囊，有人刚刚卸下归途的重担，有人在写信，有人在阅读——简而言之，那就是繁忙大都市中的众生相。

现在，想象所有这些人都是你思想中的一部分。每一个人代表你特定的某种欲望、某种倾向，或者某些被你潜意识间压抑在遗忘角落的兴趣。所有这些组成了你思维的巨大意识领域。

凝视所有这些活动，问自己：“这真的是我吗？这真是我想从生活中得到的吗？我不断追逐这么多形形色色甚至互相矛盾的目标和利益，我究竟又能实现什么呢？”

在追寻外在成就中越陷越深，这纯粹就是疯了，好好想想，再告诉自己：“一定有更好的方式！一定！”

继续沿街行走。渐渐地，人群变稀，楼宇变矮、变得不那么慑人。你的个人参与感正在减弱。

拥挤的闹市现在已被甩在你身后。街道变得安静，房子里的活动变得模糊。

跟随这街道，离开城市。享受乡村那清新的氛围。心怀感激地告诉自己：“我的内心真正想要的——是这种平静。”

你从俗世的野心和欲望中解脱出来，深刻感受那雀跃感觉。

2

什么是冥想

冥想是回归自我内心的过程，是一种学习，学习用你的真我，而非别人给你规定的面目，去与生活和环境亲近。