

冥想

MEDITATION
AND ITS PRACTICE

〔印〕斯瓦米·拉玛 著

刘海凝 译

一个人越接近内心深处
越接近永恒真理

天津出版传媒集团
天津人民出版社

冥想

[印] 斯瓦米·拉玛 著

刘海凝 译

天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

冥想 / (印) 斯瓦米·拉玛著; 刘海凝译. — 天津:
天津人民出版社, 2016.10

书名原文: Meditation and Its Practice

ISBN 978-7-201-10899-5

I. ①冥… II. ①斯… ②刘… III. ①瑜伽派—哲学
思想—研究—印度 IV. ①B351

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第238911号

版权合同登记号: 图字: 02-2016-170

Meditation and Its Practice
Copyright © 2007 by Swami Rama
Published by Himalayan Institute

冥想

MING XIANG

出 版 天津人民出版社
出 版 人 黄 沛
地 址 天津市和平区西康路35号康岳大厦
邮 政 编 码 300051
邮 购 电 话 022-23332469
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>
电 子 信 箱 tjrmcbs@126.com

产品经理 许莎莎
责任编辑 张 璐
装帧设计 江 雪

制版印刷 北京鹏润伟业印刷有限公司
经 销 新华书店
开 本 880×1230毫米 1/32
印 张 5.5
字 数 79千字
版次印次 2016年10月第1版 2016年10月第1次印刷
定 价 35.00元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题, 请致电联系调换(021-64386496)

目录

| | |
|---------------|-----|
| 原版序言 | 001 |
| 原版前言 | 009 |
| 第一章 何为冥想 | 013 |
| 第二章 冥想的准备工作 | 031 |
| 第三章 冥想姿势 | 047 |
| 第四章 冥想、意念、曼陀罗 | 067 |

第五章 呼吸练习 083

第六章 冥想进阶计划 111

第七章 冥想Q&A 131

附录 A 放松练习 147

附录 B 呼吸训练 153

原版序言

那是1973年7月的一天，在令人心旷神怡的明尼苏达州中部农场，一百多人聚集在这里，一起聆听斯瓦米·拉玛大师的系列讲座。我们将遮挡雨水和烈日的帐篷搭在了一座能俯瞰湖水的山坡上。斯瓦米坐在帐篷尽头一个低低的讲台上。在帐篷的庇佑下，如茵的绿地上铺满了各式各样的毛毯、地毯和垫子，人们围拢在他的面前。风和日丽，清风徐徐吹过，帐篷两侧的帘布不时被吹拂舞动着。这种让人失去时间感的氛围，恰恰诠释了面前这位大师对瑜伽的理解。

许多年过去了，斯瓦米·拉玛大师当年所传授的思想，如今已被许多人所熟知。但在当时，这些还都是新锐和具有挑战性的话题。在开始讲座时他说道：“每个人都同时属于两个世界——内在世界和外在世界。想要成就卓越的人生，我们需要懂得如何在两个世界间搭建桥梁。在这个世界上，极端的观点毫无益处，对生活也没有帮助。我们最好的选择就是控制自己的想法、感觉、情绪和冲动。”讲完这些，他开始了关于自我控制的讲解。

他阐述道：“控制并不意味着扼杀一切，但也不是过度放纵。这是一种平衡，要达到它就需要让大脑中飞速运转的部分慢下来。我们要学习新的方法认识自己，让意念得到整体的休息。这种了解内在世界的方法就叫作冥想。”在简要介绍之后，他开始了冥想的教学过程。

这并不是我第一次听斯瓦米讲授冥想。八个月前，我们在—场探讨冥想和生物反馈关系的研讨会上曾经见过面。那是主会场旁—个单独的小房间里，斯瓦米和我坐下来，中间隔着一张茶几，他看了一眼放在桌上的我的脑电波记录——那是会场工作人员当天在便携机上准备好的。

“你冥想吗？”他问。

“不怎么冥想。”我回答说。虽经过多次尝试，但我总觉得那些浅尝辄止并不能算作冥想。

“你应该学习冥想！”他说，很快就让我入了门。我花了整个周末来学习冥想的目标、基础方法及实践。后来，又加入了他组织的一个小班继续接受培训。

在那些年，冥想知识的主要来源是斯瓦米推荐的书籍、文章和课堂讲义。我们做了很多笔记，相互分享；每当了解到新方法时就会不断改进自己的冥想。同时，有关冥想的概念也经历被不断重塑的过程。我们似乎都在问：“冥想到底是什么？”

斯瓦米·拉玛总是在说：冥想是对意识的引导，它是一条通道。当然，他在这里指的并不是与神灵的沟通。他解释道：“冥想就像河水的堤坝一样，引导意识之流认识到自我的存在。冥想与其他行为一样，是一个循序渐进的过程。当你掌握了它之后，它会变得更加可信，引领你获得更深刻的体验。”

他教授的冥想方法与印度大师帕坦伽利所描述的完

全一致。步骤是这样：首先关注身体，然后关注呼吸和觉知，最后集中在意念上。他建议我们“不要企图省略其中任何一步，不要跳着做！按部就班地按照计划练习就会水到渠成。如果你的方法正确，冥想肯定会让你受益匪浅。”

关于冥想练习技巧的讨论，经常聚焦在注意力集中的问题上。1984年在尼泊尔讲座期间，斯瓦米曾多次提及这一话题。他提醒学生：外部世界中的观点、形式和概念，在心理上是一个很难打破的习惯认知。人的意念在每天早上醒来的时候，就会返回这些心理上的建构，并且再次被它们所束缚。

他阐述道：“老师的任务在于给学生一个新的关注点，将意念从固有的习惯模式中解放出来。”接着他用自问自答的方式解释着这个新的关注点应该是什么：“老师的照片？爱人的名字？或者抽象的概念？这些都会让意念忘记本来的目的而再次转向外在。”“但是，”他接着说道，“曼陀罗（Mantra）¹是不与外部物体关联的声音。这些声音的振动会产生一种形态，而它对你而言不是外在的。理解一个曼陀罗的含义是一个渐进的过程。在你听到

它的时候，大脑中许多细小而混乱的波动会平息下来，消融在因专注而降临的和谐之中。你的生命会因此更为美妙与卓越。”

斯瓦米非常清楚：我们在冥想的时候，想法时常会偏离正轨。他以一种幽默的方式解释这个问题：那些幻想着玩乐的人，脸上会出现小狗崽儿一样的表情，而那些忧心忡忡的人却是一副深锁眉头的样子。他从来不错过任何一个机会提醒学生保持清醒。“冥想的目的是为了在大脑的无意识部分上徘徊，而是为了形成一个通道，发现阿特曼（Atman）¹¹的存在并引导它。阿特曼就是内在的真我。所以不要陷入沉思。”

自明尼苏达州讲座至今，已经过去二十年了，斯瓦米如今还像那时一样，在印度进行着相同的系统培训。在恒河河畔的隐修所附近，他会这样提醒学生们：“每天都要定时练习。”他说：“让你的自我来到意识的中心。你必须知道，你就是和平、幸福和快乐。自由是你的本性，要反反复复地体验它，直到它与你同化。”他接着说道：“在这段旅程中，你不会失去任何东西。我们只是在这个

看得见的世界进进出出罢了。出生是一种到达，死亡是一种离开。你在这里只是一个过客。冥想能帮助你理解这个现实。”

《冥想》这本书为大家介绍了理解生命旅程的一种方式，解开我们的存在之谜。书中所讲述的内容意义深远，并辅以系统化的技巧。它的主题就是每一个人的自我转变。我希望在阅读此书的过程中，你会对冥想产生兴趣，并让它慢慢萌芽，直到有一天如花般绽放。尽管在日常生活中，我们依旧会遇到各种不尽如人意的事情，但希望冥想能够赋予生命以安宁。

心理学博士

罗尔夫·索维克

注释

- I 曼陀罗 (Mantra)，一组音节或单词，与特定的能量振动相对应。学生刚刚开始由资深老师带领学习的时候，使用曼陀罗作为冥想的对象。在进行了一段时间的练习之后，曼陀罗能够逐渐将我们的冥想引领到深层状态。无论在冥想时还是日常生活中，对曼陀罗进行不断的重复，它的力量和内在意义会随着潜在精神能量的释放而逐步展开。
- II 阿特曼 (Atman)，指自我、本我、真我。

原版前言

本书旨在为大家提供清晰、系统的冥想基础指导。这是实用且循序渐进的方法，而不是哲学或理论探讨。我们在这里还介绍了非常重要的冥想准备练习，这些基础实践能够有效地提升冥想质量。

数千年来，探索者们在冥想领域进行研究与实践，寻求更为安宁、积极和圆满的人生。冥想能够改善人们的健康状况，提升人际关系，增强处事技巧，相对于其他修身养性的方法，它自有其独特之处：我们可以通过冥想进行全方位的自我认知，并最终引领自己到达内在意识的核

心。这个核心或更高的自我叫作阿特曼（Atman），意识正是从这里流向生命的各个分支。

当探索者全然体验到阿特曼在自身中的完整存在时，他就会得到满足，不会再被物质世界和自己的思绪所烦恼。此时，他融入了阿特曼之中，这种喜乐的内在状态就叫作三摩地（Samadhi）¹。达到这个阶段时，所有的疑问和烦恼都将烟消云散、不复存在。

基础练习很容易掌握，而且你会发现，越是坚持练习，效果就越显著。在初期阶段，你会感受到简单的收获，比如心境更为平和了，压力得到了舒缓。而随着练习的不断进步，你会发现自己更深层次的变化。只要坚持不懈地规律练习，这将是一次非常愉悦的内在之旅。

事实上，实践领域的冥想知识博大精深、趣味横生，因此你很可能有兴趣了解瑜伽的其他方面，例如瑜伽体位法（Asanas）²、呼吸控制法（Pranayama）³，以及瑜伽中健康方面的知识及潜在的哲学及心理学。

祝大家享受这段旅程，并从中获益。

斯瓦米·拉玛

注释

- I 三摩地 (Samadhi)，正心行处。它是王瑜伽 (Raja Yoga) 八分支中的第八支。在这个平静的状态里，人们不再出现意念的波动。
- II 瑜伽体位法 (Asanas)，原文字面含义是“坐着”、“位置”或“体式”。它是王瑜伽八分支中的第三支，强调稳定和舒适的坐姿。后来它演变为名叫哈达瑜伽的运动文化学科，这个词意为一套体式。
- III 呼吸控制法 (Pranayama) 是对普拉那力量的自觉控制，普拉那 (Prana) 是我们生命里面的能量。呼吸控制法是王瑜伽的第四支。在高阶瑜伽练习中进行呼吸控制法的练习，通过逐渐延长和控制生理呼吸实现控制普拉那在身体中的流动。

