

The Tibetan Book of Meditaion

冥想的艺术

(美)克丽丝蒂·麦克奈丽 著

夏理扬 译

江西人民出版社



冥想的艺术

The Tibetan Book of Meditation

(美) 克丽丝蒂·麦克奈丽 著

· 夏理扬 译

江西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

冥想的艺术/(美)麦克奈丽著;夏理扬译.—南昌:江西人民出版社,2010.4
ISBN 978-7-210-04451-2

I. ①冥… II. ①麦… ②夏… III. ①佛教哲学 IV. ①B94

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 055233 号

Copyright 2009, belongs to the Christie McNally all.
Original published in English, entitled “The Tibetan Book of Meditation”.
By the Doubleday Religion (New York, Random House’s Crown Publishing Group
subsidiaries) publication.
Chinese (simplified) version published by Christie McNally permission.
Copyright 2010. Jiangxi People’s Publishing House All rights reserved.

冥想的艺术

作 者:(美)克丽丝蒂·麦克奈丽著 夏理扬译

出 版:江西人民出版社

发 行:各地新华书店

地 址:南昌市三经路 47 号附 1 号

邮 编:330006

编辑部电话:0791-6898983

发行部电话:0791-6898893

网 址:www.jxp-ph.com

E-mail: jxp-ph@tom.com web@jxp-ph.com

2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

开 本:787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张:14

字 数:130 千字

ISBN 978-7-210-04451-2

定 价:26.00 元

承 印:江西嘉欣印务有限公司

赣人版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换

Foreword

I first came to China in the summer of 2006. I was invited to do some lectures in both Shanghai and Beijing. I was a little nervous, because it seemed like such a foreign place. I was wondering if I could really reach out or talk to people who seemed to be so different from me. But when I got there, it was such a beautiful surprise. From the first moment I arrived, I experienced deep heart connections with people. As always happens when I travel, I realized once again that people everywhere are the same, they all want the same happiness, and so there is always room for connection. But I also saw that the Chinese people in particular were extremely receptive to ideas of wisdom. They understood the profound concepts of emptiness and karma, with no need to explain. I was amazed by this. How could a whole country be so wise? Then I realized something. The whole beautiful long tradition of meditation and wisdom that I have learned has its roots in China. It was born here. So I was merely coming back to the source. Since that time, I have had great opportunity to enjoy the beauty of China. I meditated for two months in the sacred mountains of Emei Shan, I traveled

down the Yangtze River, I visited the Great Wall. And in my journeys I started to feel something familiar, as if I had been there long before. In my dreams I began to see an older China, and I am thinking that this was the China I knew in a previous lifetime. So in a way it is like coming home again, after a long absence.

Thus, it is with great honor that I present the Chinese edition of *The Tibetan Book of Meditation* to China. It is my hope that this book will merely serve as a trigger to ignite the truths that already lie deep within the hearts of the Chinese people. In my experience, meditation is more than sitting on the cushion, it is a way of life. It has the power to transform your entire world. And I hope this book can help to bring you there.

For this Chinese edition I would also like to thank Xia Liyang for her efforts in translating this book from English to Chinese. Zhou Yongwu and He Jingping for working to publish this book in China. Rob Hou for working on every phase of this edition from translation to publishing. Thank you.

Lama Christie McNally

序言

我第一次来中国是2006年的夏天。我受邀到上海和北京做讲座。我感到有点紧张,因为对我来说,中国似乎十分陌生。我不知道自己是否真的可以去和那些貌似与我如此不同的人进行交流。可是当我抵达中国之后,我却获得了一个美丽的意外。从我刚抵达中国的那一刻起,我就一直在心中感受到与周围人们的亲密联系。如同每次我外出旅行时的经历,我又一次领悟到原来各个地方的人们都是一样的,他们都想要同样的快乐,所以我们总是有彼此沟通的空间。但是我也看到,中国人民尤其容易接纳智慧的东西。他们明白空性以及业力的深刻理念,根本不需要别人多加解释。我被此深深打动了,竟然可以有整个国家都如此智慧!后来我明白了,其实我所学习的源远流长的冥想和智慧之美丽传承正是扎根在中国的东西。它们是在中国诞生的,所以我是回到了源头。自那以后,我又获得了许多机会,看到了中国的美丽之处。我在峨嵋圣山进行了两个月的闭关;我沿着长江旅行;我到了伟大的长城。在旅途中,我开始感受到一种亲切和熟悉的感觉,就好像我很久以前来过这里似的。接着我会在梦里看到一个老一些的中国,我想那就是我以前的某一世所知道的那个中国。所以,对我来说,到中国就像是在久别之后又回到了家里。

我十分荣幸地向您呈上这本《冥想的艺术》的中文版。我希望这本书将会成为一条导火索，激发出早已深藏在中国人民心中的真谛。在我的经历当中，冥想不只是在垫子上做的事情，而是一种生活方式。冥想的力量能够改变你的整个世界。我希望这本书能够帮助你到达那里。

借《冥想的艺术》中文版出版之际，我还要感谢把此书从英文翻译成中文的夏理扬。感谢周雍武和何静平为此书在中国的出版所做的努力。感谢 Rob Hou 在此书从翻译到出版的全过程中从头至尾所付出的努力。谢谢你们！

克丽丝蒂

目录

Content

礼敬	1
1. 作者点滴	6
2. 传承	9
3. 为何要冥想?	11
I 出离的必要	13
4. 破裂的	14
5. 通向痛苦尽头的道路	17
6. 基本要点	21
冥想贴士:你的冥想坐姿	22
冥想:痛苦和痛苦的尽头	26
7. 假如我死于今天	28
冥想:走进死亡	32
冥想贴士:三种冥想	36
8. 这个世界到底是如何运作的	38
II 打开我们的心	41
9. 大秘密	42
冥想贴士:在哪里做冥想	47

冥想:施与受的练习	50
10. 在病中和死亡时	54
11. 种子	56
冥想贴士:限制感官输入	59
12. 我们之间的界线	62
冥想:探索自我的界线	66
冥想贴士:什么时候冥想	69
13. 培养神性的尊贵	72
冥想:孩子冥想	77
冥想贴士:缩小,放大	79
III 业:意识铭印	81
14. 就像地心引力	82
冥想:业的冥想——种下改变你生活的种子	86
15. 事物为何死亡	89
16. 无量心	92
冥想:无量冥想	94
17. 四个力量	96
冥想:四个力量的冥想	98
冥想:圣火冥想	100
18. 冥想的最大魔鬼	103
冥想:杀掉我们的愤怒	109
19. 原型	111
冥想:停止战争的女神	113

IV 入定	115
20. 单点	116
21. 单一目标	120
22. 直接见到空性	122
23. 入定	124
24. 不冥想	125
25. 丢失对象	127
冥想:呼吸冥想	129
冥想贴士:静如磐石	132
26. 昏沉	135
27. 焦躁	138
28. 专注于上师	141
冥想:上师冥想	144
29. 何时行动	146
西藏冥想图表:住九心法	149
冥想的九个阶段	150
30. 顺其自然	151
31. 入定	152
V 空性	153
32. 关于空性	154
33. 空性空掉的是什么	156
冥想:克主杰的四步空性冥想	159
34. 搞定空性	162

35. 诸事变化	163
冥想:向门走去	168
冥想:你的身体是空性,空性是你的身体	171
36. 我是谁?	174
冥想:寻找“我”	178
37. 非二元	180
冥想:摩诃穆德拉——意识的金刚界	183
38. 词语的力量	186
冥想:词语 vs 事物	189
39. 原始数据	190
冥想:无限个部分	192
40. 事物从不互相触碰	194
41. 投射	197
VI 秘密之法	199
42. 密宗一窥	200
43. 暂停怀疑	203
44. 寻找天使	204
冥想:相信	206
45. 天使的内身	208
冥想:进入中央	210
46. 结束,开始	211
回向	212

礼敬

Chaktsel

礼敬

我认识你。我在深深的冥想中见到过你,我走向你,种下了一颗种子。现在我有幸通过这本书和你说话。我最大的愿望就是与你分享我所有的圣师传授给我的无比的善。

我很幸运。从第一天起就有最棒的老师指导我。在此,我要花点时间来向其中几位致敬,你也能从中窥到是谁在通过我说话。

首先最重要的,我心中的上师和指引者——格西迈克·罗区(Geshe Michael Roach),悟到空性的圣人,真理的把持者,终身伴侣,我的生命,没有他就什么都不可能,我的一切善都来自他的灌溉。

神圣的上师,我用头贴着您圣足下的莲花。

接着,按出现的时间顺序……

我的母亲,爱的化身,教我如何为他人着想,一次又一次向我展示舍己为人的高尚修行。

我的父亲,心怀广大,让我看到乐此不疲地帮助他人有多么荣耀。



格瑞格·莱宁顿(Greg Linington),高贵的王子,打开通向至高道路的门。

马克·尼克(Mark Neak),我的另一面,带我到一个异样的世界里,教我如何创造。

莎伦·甘能圣者(Shri Sharon Gannon),无所畏惧;亲爱的大卫·莱夫(David Life Ji),温柔的心。正是这两位圣者吸引我前往印度——得道者的国度。

曾被称为 Guy Rom 的和尚,一位年轻的佛陀,在我最初的冥想中化身来鼓励我。

凯伦·瓦尔汉姆尊者(Venerable Karen Valham),安忍的尊者,幕后的大师,我这一生最早的正式法师。

肯仁波切格西·洛桑达钦 (Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin),孜孜不倦地将这个伟大的传承授予我们这些疯狂的西方人。

罗宾娜·考尔丁尊者 (Venerable Robina Courtin),悲力兼具,到我身边握住我的手。

色尔美格西·图布腾仁钦 (Sermey Geshe Thubten Rinchen),识广如天,督促我超越平常的推理能力,指引我向左。

古美·堪苏尔仁波切 (Gyume Khensur Rinpoche),和平的使者,授予我秘密法。

喇嘛左巴仁波切 (Lama Zopa Rinpoche),最亲爱的精神友人,总是在我需要的时候出现,给我最高的智慧点拨。

格西洛桑·达尔多 (Geshe Lobsang Thardo),伟大的母亲,上师瑜伽的大师,在必要的时候善意地敲打我的头。

智慧圆满的基恩·史密斯 (Gene Smith),秘密的瑜伽士,旅行到意识的深处。

潘迪吉·堪和雅·沙尔玛 (Pandiji Kanheya Sharma),舞神,引我进入喀什,给了我火与水。

亲爱的斯瓦米·斯瓦如帕难达(Swami Swaroopananda Ji),古代的圣者,教给我极乐的源泉。

印度传承的上师们,向我展示了同一条道路的不同景观。他们是:达摩·米特拉(Dharma Mittra Ji),帕塔比·乔伊斯圣者(Shri Pattabhi Jois),茹丝·劳尔夫人(Lady Ruth Lauer)。

特雷斯·穆尔菲(Trace Murphy),得道的编辑,对我充满了信任。

最后,我要感谢钻石山大学可爱的天使学生们。他们是我的人生目的,无止境地指引我向着正确的方向,朝着更高的目标。尤其是罗伯·路易辛格(Rob Ruisinger)——我的设计大师,还有阿里斯泰尔·赫尔摩丝(Alistair Holmes),詹姆斯·康诺尔(James Connor)和伊恩·拓尔森(Ian Thorson),感谢他们帮助我写成这本书。

我非常感谢所有在世和往生了的老师,在我的心里种下了如此殊胜的种子。

也许这还不是全部。我因为你而写了这本书,所以你也成了我的老师——在我向最后目标进军的路上又推了我一把。因此,我心怀感激,我向你致敬。

1

作者点滴

生活是奇怪的。在我生命的前 21 年,我从来没听说过冥想,西藏也只是地图上的一个小点罢了。后来,我去了东方,于是一切都变了。

想象一下:你打开一本关于西藏冥想的书,里面写的东西和你小时候入睡时想象的画面一模一样。

想象一下:你第一次遇见某人,而你的心却因再次见到他而令你喜极而泣。

想象一下:你被带进一个藏传寺院的走廊,来到一个又小又黑的房间。在那儿有一位你素未谋面的老和尚,但他却好像认识你似的,对你笑脸相迎,向你鞠躬献礼。

想象一下:你从未做过冥想,于是你坐下来尝试,突然间你就进入到一个地方——更高的地方。

想象一下:你盯着心中上师的眼睛看,上师的脸开始变化,变成你许久以前认识的那张脸庞。