



52 堂静心课

Meditation Week By Week

一年52个周日的修身养性手边书

[英] 戴维·方坦纳◎著
刘秋凤◎译

优质冥想训练
为身心健康完美加分

- 为心理健康加分
- 为工作效能加分
- 为人际关系加分
- 为内在管理加分
- 为记忆能力加分



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE



52 堂静心课

Meditation Week By Week

一年52个周日的修身养性手边书

[英] 戴维·方坦纳◎著
刘秋凤◎译



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

52堂静心课 / (英) 方坦纳著; 刘秋凤译.

—深圳: 深圳报业集团出版社, 2008. 10

(心灵·探索系列)

ISBN 978-7-80709-202-5

I. 5… II. ①方… ②刘… III. 情绪—自我控制—通俗读物

IV. B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第105911号

Meditation Week By Week

All Rights Reserved

Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2004

Text Copyright © David Fontana 2004

Commissioned Artwork Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2004

52堂静心课 (英) 戴维·方坦纳/著 刘秋凤/译

责任编辑: 郭良原 赵学军

丛书设计: 明名文化

出版者: 深圳报业集团出版社 (518009 深圳市深南大道6008号)

经 销: 新华书店

印 刷: 深圳市英雅印刷包装有限公司

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16

印 张: 9.75

字 数: 70千

版 次: 2008年10月第1版

印 次: 2009年3月第2次印刷

书 号: ISBN 978-7-80709-202-5

定 价: 25.00元

深报版图书版权所有, 侵权必究。

深报版图书凡是有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。



序

冥想练习的进阶快慢因人而异，不一定要每周固定完成本书的一个练习，关键在于以自己的学习节奏，持之以恒地进行。

第一章的几个基础练习，是专门为冥想入门者设定的。许多人会放弃冥想，其中一个原因就在于他们事先没有做好充分的准备就开始练习冥想。我建议大家遵循本书所介绍的顺序进行练习，当然也可根据学习的实际情况作相应的调整。倘若初时接触本书有些难以适应，你可过一段时间再回头练习。你也可以花更多时间专注在某一个冥想练习上，直到有所获益。或者你可以先把全书通读一遍，待找到感觉之后再开始考虑做哪种冥想练习。总之，你要找到最适合自己的方法灵活运用这本书，这才是我们所期望的。

时间在冥想的范畴里不具任何意义。请你先抛开

“进步”、“衡量周进度、月进度”的传统思维，将注意力集中在自己身上。

有时，你感觉自己在某堂冥想课里突飞猛进；有时又会觉得自己甚至退回初始点。不要因为前者得意；也不要因为后者失望。这些都是探索内在的必修课程。让人分心的种种情绪都是心灵的障碍，在自我探索的道路上，我们必须逐一克服。

冥想会改变我们对时间的感觉。有些冥想课似乎比实际时间还要长，或者还要短，有些甚至会让你觉得超脱了时间；这会让你觉得时间于你而言失去了意义。你会由此发现我们对于时间的感觉曾是多么主观。

这是一本教你运用一年52个休息日，通过冥想获得内心平静、保持身心灵和谐健康的简易手边书。请随时翻阅学习，我们都太容易忘记曾经学过的知识。我衷心希望本书能帮助你迈向正确的冥想之路。

目 录



序

第一章 开始自觉

	什么是冥想	3
	为什么要冥想	4
	你在哪里	6
	你的当下	7
• 冥想第1课	周围的环境	10
• 冥想第2课	自己的身体	11
	移动与静止	12
• 冥想第3课	全然安静	13
	自我意识	14
• 冥想第4课	觉察你的心	16
• 冥想第5课	觉察你的情绪	17
	完全融入	18
• 冥想第6课	觉察自我	19
	开始静坐冥想	20
	静坐的时间与地点	21
	静坐时的穿着	23
	动中的冥想	24

• 冥想第7课	处理分心	27
• 冥想第8课	觉知记忆的丧失	29
	与自然融为一体	30
• 冥想第9课	觉知时间的流逝	31
• 冥想第10课	觉知完全的放松	32
	睡眠中的自我	33
• 冥想第11课	觉知梦境及其意义	34
	冥想与心灵	35
	冥想与道德	36
• 冥想第12课	发展慈爱心	37
• 冥想第13课	延伸爱的圈子	38

第二章 专注与正念



	记录你的冥想日记	41
	专注与正念的意义	42
	练习呼吸	44
• 冥想第14课	发现呼吸的本质	46
• 冥想第15课	留意你的呼吸	47
• 冥想第16课	说话与呼吸	48
• 冥想第17课	为健康而呼吸	49
	呼吸与想象	50
• 冥想第18课	妙用颜色及脉轮	51
	循环调息法	52
• 冥想第19课	练习循环调息法	53

	专注于物体	54
• 冥想第20课	对物体进行冥想	56
• 冥想第21课	对空间进行冥想	57
	专注于身体的移动	58
• 冥想第22课	行禅时专注于下半身	60
• 冥想第23课	行禅时专注于上半身	61
• 冥想第24课	对移动的物体进行冥想	62
	找出压力的起源	63
• 冥想第25课	确认压力的成因	64
	冥想与观照	65
	观照练习	66
• 冥想第26课	观照一个象征	68
• 冥想第27课	自我观照	69
	具同理心的观照	70
• 冥想第28课	观照动物所受之苦	71
• 冥想第29课	观照植物所受之苦	72
• 冥想第30课	观照快乐	73
	从正念出发	74
	正念引导行为	75
• 冥想第31课	吃的正念练习	77
	旅行中的正念	78
	关于存在感的正念	79
• 冥想第32课	时刻保持正念	81
	大自然的正念	82

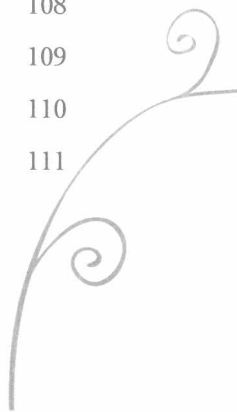


• 冥想第33课	对元素抱持正念	84
	直接观照	85
• 冥想第34课	练习直接观照	86
	制定冥想计划	87
• 冥想第35课	精进计划	90
	检验冥想计划	92
• 冥想第36课	每日的检验	93
• 冥想第37课	每周的回顾	94
	梦境探讨	95
• 冥想第38课	对梦境抱持正念	96



第三章 平静

	体验平静	99
• 冥想第39课	避免出神	100
	维持平静	101
	冥想与想象	102
• 冥想第40课	想象练习	104
	运用曼陀罗冥想	105
• 冥想第41课	如何运用曼陀罗	106
	运用声音冥想	107
• 冥想第42课	如何运用声音	108
	同理心与疗愈	109
• 冥想第43课	冥想的疗愈力	110
• 冥想第44课	练习自我疗愈	111

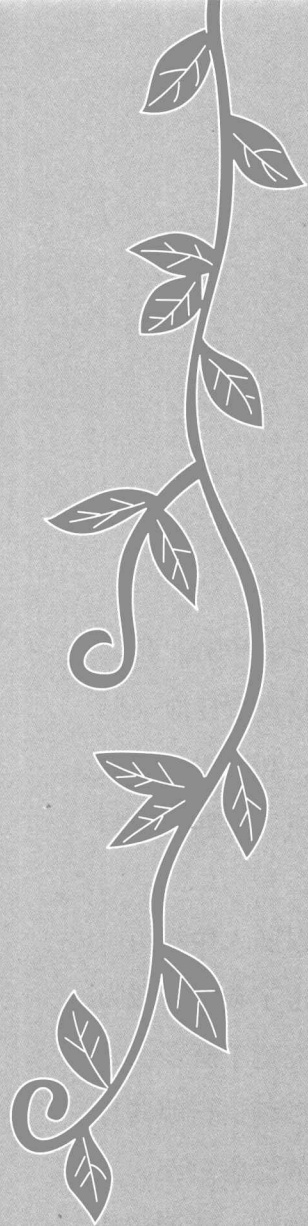


• 冥想第45课	如何处理自卑	112
	习惯与关系	113
• 冥想第46课	打破习惯，改善关系	114

第四章 洞见

	学到了什么	117
• 冥想第47课	你≠你的思绪	119
	检查你的思绪	120
• 冥想第48课	你≠你的身体	122
• 冥想第49课	你≠你的感觉	123
	检查情绪与感觉	124
	运用公案	125
• 冥想第50课	参公案	128
	参公案的方法	130
	我是谁	130
• 冥想第51课	关于存在的探索	132
	问一个关于存在的问题	133
	有人在吗	134
• 冥想第52课	标签与自我	135
	继续练习	136
	与团体和老师一起练习	140





第一章 开始自觉

自

觉 (Self-awareness) 一般从3岁时开始产生。在这之前，我们顺从生理需求（吃喝、舒服）以及直觉反应（恐惧、兴趣、欢喜）。当我们产生个人的喜恶，并做出决定或提出要求以满足自我时，自觉（或称自我意识，包括自主与独立）便日渐养成。

自我将会如何发展，取决于我们的性格以及人生经历。我们对自己的想法、他人对我们的看法，决定了我们将成为什么样的人。但我们到底有多自觉？对自己究竟了解多少？自控能力如何？为了更为客观地认识自己，需要进行哪些练习以改变自我的缺陷？自我是一个不断改变的动态过程，人生所经历的每一件事情都会改变我们眼中的自己。我们应如何面对这样的改变？只能屈从命运，被动接受改变吗？还是可以更加积极地妥善处理？冥想可以为你回答上述问题。

什么是冥想

冥想是关于自我的一种直接体验，但并非每个人都能身体力行。大多数人所体验的往往只是充满内心的思绪、情绪和感受，是一种在不断改变的“情绪流动”——喜怒哀乐。

这种流动对心灵而言，就如同杯子里的水之于杯子。在冥想中，我们与这种流动保持距离，成为旁观者，而非参与者。当这样的练习不断深入，我们最终会体悟：即使思绪停止，心仍然安在。此时我们不会分心，会获得一种平静而澄明的觉知，一种存在感而非行动感；会获得一种沉静、安定的感觉，而非困惑。冥想的这个过程使我们的人生顿时豁然开朗。

冥想是一种平衡而专注的状态，不是昏昏欲睡的忘却。做好进入冥想的准备之后，你的心将变得集中而专注，免于被杂念耗竭。在冥想时，心会保持平静，得到滋养。如果将冥想练习视为“进入内省的状态，远离其他人”，其实并不正确。因为冥想会帮助我们，让我们的心灵不再因为杂念而焦虑，进而对他人能有更敏锐的觉知，也更能以热情及同理心相待。冥想可以协助我们发展专注力，提高工作效率与效能，以更清明、沉静、安定的心态，面对日常生活的各种挑战。

我们必须身处一个安静的房间，坐在一个软垫上进行冥想吗？这种认知当然是错误的。但我不否认，每天静坐一段

时间，对冥想的进展大有帮助。然而，我们还是可以选定一个适当的时间点进行冥想。

例如，坐火车的途中、等候朋友或是散步时。几分钟的冥想可以帮助你在压力沉重的活动（如公开演讲）之前放松心情、平静心绪；在一个疲乏、无聊的会议或一天辛苦的工作之后，重新让身心恢复元气。

在所有伟大的宗教或灵修传统看来，冥想都是协助个人成长的重要途径。近年来，心理学家也认同冥想有助于放松心情。

为什么要冥想

冥想不是探索一种新的技能，而是探索原本存在、并一直存在的心的自然状态。冥想让我们看到真实的自我。若举例说明为什么要进行冥想，最好的例子就是：想象一个拥挤混乱的房间，我们总试图找出空间来置入新东西，却又不愿意丢掉旧东西。堆在地板上的东西使我们跌跌撞撞，找到椅子后，一定要先把椅子上的东西移走才能坐下；我们要在房间里找到某样东西，总是要经历一番挫败而费时的搜寻。

让我们想象另一个房间：许多杂物都已经被移走，我们可以在此活动自如，压力顿时减轻了。我们可以仔细欣赏房间的颜色、装饰，舒适地坐下、放松。这个房间就是指我们

的内心，上述的转变过程，即是冥想所带来的效用。

因此，冥想是心理的大扫除，也可称之为心灵净化。这个过程可以让内在获得滋养、放松，发展出专注与觉知的力量，帮助我们用安稳、平和的心去应对每一天的挑战，以更有效率、更具效能的方式工作。但冥想的效用还不只这些。

面对现代生活的忙乱和压力，大部分人很少有时间进行自省，更没有时间来体验自己是谁，关注内心深处的自我，以至很多人对自己都很迷惑。

冥想是通往自我觉察的有效途径，让我们看清自己，如同擦亮沾了灰尘的玻璃窗一样。这个过程意味着心灵层面上的提升——我们了解到自己不只是一个由行将就木的大脑及肉身构成的躯壳；对于世间万象不应只看到其表象。

以上理由想必已经足以说服各位学习冥想。除此之外，冥想对身体也大有益善。当心灵变得平静，身体也会随之放松，进入均衡、健康的状态。当我们益发能游刃有余地处理压力之外，随着日渐平静、安然的心感受到的幸福越来越多，血压也会随之下降，效益还能延伸到全身通畅。

释放这些压力之后，身体抵抗病毒的能力会更强，其他疾病的发生几率也会下降。有证据显示，长期进行冥想的人，比没有冥想习惯的人更长寿，更能享受大自然中的乐趣。

再者，冥想还有助于抑制痛苦、增进治病疗效，增强身心的疗愈能力，且无因使用药物所带来的副作用。

你在哪里

除了睡觉时，我们大部分的注意力都被引向外部世界：职场、电视屏幕、报纸杂志、影片录像带、音乐、交通噪音，以及他人的声音及需求。我们被周围泛滥的信息、舆论轮番轰炸着。据说，《纽约时报》某篇报道的内文所涵盖的信息，比18世纪一位受过教育的人一辈子所接触到的信息还要多。难怪我们没有时间内省，思考生命的重要谜题：我们是谁，我们究竟来自何方？

“你在哪里？”这句话是要问你：真正的你（自己）在哪个地方。人生大部分的时间里，尤其是童年时期，人们都试着要告诉我们，我们是谁，这些声音偶尔会彼此冲突。随着年龄的增长，我们便被他人贴上让我们手足无措、迷惑不已的标签，这些是他人用以标示我们的记号。这些标签包括：父母、老师、朋友、伙伴、同事、政治人物、营销人员、神学家、银行经理、生物学者以及物理学家……他们评定我们好或坏、聪明或迟钝、美丽或平庸、成功或失败、节俭或奢侈、敏感与否、自私与否等等。接受他人对我们的评价是必要的，但唯一真正认识你的人，只有你自己。只有你才是自己的专家。

“你在哪里”这个问题，就是要请你多思考一些关于自己的问题。不要以世俗的成败观念，而要以你当下存在的状

态来审视自我。你是不是已然相信他人贴在你身上的所有标签？你能否清楚辨别出来？你能与自己自在相处吗？你可以清楚觉知到自己的意识，或清楚哪些事情吸引你吗？你能控制自己的思绪吗？还是完全无法控制？谁主宰了你的心，是你，还是杂念（应该忘记的事情、过去的争执或尴尬、徒劳无功的努力、不实际的幻想）？你清楚藏在这些杂念背后的自己是谁吗？生命的存在就是一个奇迹，你对于所谓的奇迹了解多少？你是不是能够从所有杂念当中跳脱出来，回过头来思考真正活着的感受与经验？

冥想可以帮助你渐次明白这些关于人生的大哉问。

你的当下

在世俗的生活里，我们不仅没有时间向内观照，也没有时间对周围的事物投以关注。忙乱的生活使我们无法在任何一件事情上投注有效的关注。要处理的事情堆积如山，排山倒海的焦虑感总是把我们的注意力又转移到其他事情上，仿佛一个在玩具店里的小孩，被大人不断催促离去的声​​音弄得紧张，只能匆忙浏览一下店里的玩具。我们从没有真正地活在当下过，也没有时间好好欣赏事物的微妙变化，例如事物的特征、形状、颜色的变化，以及万象的和谐或差异现象等。

当我们特别抽出时间关注某件事物时，又会习惯性地用