

<<冥想的力量>>

图书基本信息

书名：<<冥想的力量>>

13位ISBN编号：9787308074322

10位ISBN编号：7308074323

出版时间：2010年5月

出版单位：浙江大学出版社

作者：(印) 阿迪斯瓦阿南达

页数：328

字数：429000

译者：王志成,梁燕敏,周晓微

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;冥想的力量&gt;&gt;

## 前言

冥想已经成为亚洲的主要文明，它是中国和印度文明的基石。

在一代又一代人那里，各种人，包括学者、艺术家、运动员、军人、家庭主妇，他们已经学会用专注和静心构成创造性生活的基础。

人们以一颗平静的心就能面对任何障碍，并且，通过冥想，人们通常会在他的意识之中突然发现难题的解决方法。

正如我们所知，其他诸如僧侣和修行者长时间的冥想，其目的都在于获得更深的深度和智慧。

这样的平静、深度和智慧，相信今日比过去更为需要，因为我们都面临着来自城市生活、失业、污染和工业疾病等等的压力。

如何正确学习冥想？

可以在古代典籍中寻求指导，也可能会有机会偶然遇到一位好老师。

然而在现代社会中，在复杂的古典传统中，有一个体系完整的指导对我们来说是非常有帮助的。

对于印度之外的读者来说，有机会接近印度灵性思想的两个主要传统——瑜伽和吠檀多，对它们进行严肃、精湛的分析是非常重要的。

幸运的是，中国读者现在有了《冥想与实践》的中文译本，这本书是精深和系统的，同时对那些想研究冥想的人也有着实际作用。

本书的作者1925年出生于印度，在加尔各答大学接受教育，在那里获得了文学硕士学位。

1954年他加入室利·罗摩克里希那修道会，1963年成为一名僧侣，被授予梵文名字：斯瓦米·阿迪斯瓦阿南达（Swami Adiswarananda）。

1966年他来到喜马拉雅山的修道院，他在那儿担任一份关于宗教与哲学的英文月刊的联席编辑。

1968年，他被派往纽约的罗摩克里希那一维韦卡南达中心，在该中心他成为灵性领导人，直到2007年去世。

斯瓦米十分智慧：他写了7部著作和许多文章。

他的另一个兴趣是信仰间对话，他经常参加此类活动。

在1993年的世界宗教会议上，他说：宗教褊狭和误解令这个世界分裂，阻碍了世界文化的和谐。

在任何地方我们都发现苦难、不团结和绝望。

以委身于上帝和宗教的名义而来的仇恨和暴力是人类历史的耻辱。

团结和相互理解的需要从未像今天这样强烈。

我们住在一个既非西方也非东方的世界上，我们每个人都是所有文明的传承者。

一个新世界的景象需要一个新的世界观，这个世界观需要建立在尊重和理解其他宗教传统之上。

这个中文译本的出现，要感谢一些人的辛勤工作。

首先，所有对印度哲学和文化感兴趣的人都要感谢浙江大学的王志成教授。

在过去数年中，王教授成功地组织翻译和出版了钵颠阁利（《瑜伽经》）、斯瓦米·维韦卡南达（《瑜伽之路》）和室利·罗摩克里希那（《室利·罗摩克里希那言行录》）的著作。

正如前面所解释的，我们相信这本书能给印度灵性哲学的两个主要传统——瑜伽和吠檀多，在当代权威性的研究以独特的贡献。

最后，译者和所有关心本书的人要感谢以下人士的鼓励和帮助，他们包括：新加坡的陈裕福博士和陈静芬博士、罗摩克里希那传道会副会长斯瓦米·沙马拉阿南达（Swami Smaranananda）、纽约罗摩克里希那一维韦卡南达中心的斯瓦米·维达阿南达（Swami Vidananda）和斯瓦米·瑜克塔阿南达（Swami Yuktatmananda）。

[英国]韩德

## <<冥想的力量>>

### 内容概要

斯瓦米·阿迪斯瓦阿南达所著的《冥想的力量》追随瑜伽和吠檀多这两个体系的方法和教导，研究冥想及其实践。

本书的论述中，广泛引述了正统的文本。

这些文本包括《瑜伽经》、《奥义书》、《薄伽梵歌》、《乌达瓦之歌》、《分辨宝鬘》、《对实在的直接经验》、《室利·罗摩克里希那福音》、《室利·罗摩克里希那大师》、《维韦卡南达：瑜伽与其他作品》、《神圣母亲室利·莎拉达·戴薇的教导》、《摩奴法典》等。

还有一些冥想主题的教导分散在其他文本中，为了方便灵性探索者，也一并放在《冥想的力量》中。作者对这些文本的解释都是基于瑜伽和吠檀多的正统解释。

<<冥想的力量>>

作者简介

## <<冥想的力量>>

### 书籍目录

#### 概论

#### 第一部分 冥想过程

##### 第一章 冥想的意义

##### 第二章 冥想的状态

##### 第三章 冥想的目标

##### 第四章 冥想的益处

##### 第五章 瑜伽系统中的冥想

##### 第六章 吠檀多中的冥想

##### 第七章 关于冥想的神圣文本

##### 第八章 冥想中的三个关键要素

#### 第二部分 冥想对象

##### 第九章 瑜伽和吠檀多中的冥想对象

##### 第十章 冥想神的形象

##### 第十一章 冥想神圣的化身

##### 第十二章 冥想神为内在深处的自我和至高无上的导师

##### 第十三章 冥想原人

##### 第十四章 冥想圣言

##### 第十五章 冥想歌雅特瑞曼陀罗

##### 第十六章 冥想伟大的吠陀圣言

##### 第十七章 冥想一段神圣的经文、一个圣言，或者一个神秘的音节

#### 第三部分 意识的中心

##### 第十八章 冥想的中心

##### 第十九章 二元论、非二元论和中心

#### 第四部分 专注的方法

##### 第二十章 心意的撤回与专注

##### 第二十一章 体式

##### 第二十二章 时间和地点，灵性振动和地理方向

##### 第二十三章 身体状况、饮食习惯和实践

##### 第二十四章 自我分析

##### 第二十五章 神秘的崇拜

##### 第二十六章 持咒

##### 第二十七章 调息

#### 第五部分 冥想中的进步

##### 第二十八章 进展的里程碑

##### 第二十九章 神秘体验和觉悟

##### 第三十章 性格的转变

##### 第三十一章 圣典里描述的冥想进展

#### 第六部分 冥想中的障碍

##### 第三十二章 冥想中的障碍以及克服方法

#### 参考文献

#### 译后记

## &lt;&lt;冥想的力量&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：第一章 冥想的意义大地似乎在冥想。

天空似乎在冥想。

天界似乎在冥想。

水似乎在冥想。

山似乎在冥想。

诸神似乎在冥想。

人似乎在冥想。

所以，臻达伟大者，似乎获得冥想一份。

尽管小人争吵、辱骂、诋毁，而伟人似乎获得冥想一份。

对冥想进行冥想。

——《唱赞奥义书》冥想，通常被理解为对任何对象的深度专注。

在某种意义上，人人都冥想。

因为专注不仅对生存，而且对任何行业中的成功都是必不可少的。

正是通过专注的力量，我们能够做、能够听、能够理解任何事物。

不管我们是科学家还是艺术家、办公人员还是劳动者、公司老总还是衣食父母，我们都必须专注心意，以便达到我们的目标。

射手必须专注于靶子；钓鱼者必须专注于浮子；演说者必须专注于谈论的主题；音乐家必须专注于主音（keynote）；舞蹈者必须专注于舞蹈动作。

专注是获得任何对象之知识的方式。

心意则通过专注得到透镜的特性，并能够深入地渗透到任何对象之中，不管是外在还是内在的对象，都必须感知到它的真正本性。

专注是获悉内外世界之秘密的唯一方法。

苹果掉落自从创世之初就已经被观察到了，但正是艾萨克·牛顿（Sir Isaac Newton）爵士对这一事实的反思和专注，才有了对“万有引力”定律的确切表述。

然而，冥想不止是专注。

在瑜伽哲学和吠檀多哲学中，冥想是一个精神过程，冥想者通过它与冥想对象合二为一。

专注（dharana）是这一过程的预备阶段；当专注变得容易时，它就表现为冥想（dhyana）的形式，心意在其中持续地流向它的对象。

冥想的顶峰就是融入冥想对象的三摩地（samadhi）。

圣典把专注定义为“心注一处”。

当我们能够将心意持续地集中于一个具体对象十二秒，就可以说我们达到了专注的状态；如果心意能持续十二次专注状态，我们就可以称之为冥想；如果心意能持续十二次冥想状态，则达到了三摩地的阶段。

冥想分三个不同深度，即：专注、冥想和三摩地，并在三摩地中达到冥想的顶峰。

我们已经说过，专注是认识对象的方式。

但要完全获得一个事物的真正性质，唯一的方法就是通过专注，并与所知事物完全合一或同一。

那时，对一个人或事物的认知就是我们对该人或事物所思考的内容。

冥想是获得完全的、正确的认知之最合适方式。

冥想不同于反思性的推理。

理性只获得一个清晰的事物观念，它就得到满足，而冥想则寻求对它们的直接知觉。

理性是头脑的功能，而冥想是上帝的居所——心的功能。

只有理性的认可绝不会终止疑虑，也没有力量转变我们。

它不能平衡激情和理性、欲望和冷静，也无法根除我们世俗的习性，这些习性的种子只有通过冥想才能被摧毁。

冥想将我们无数不和谐的冲动整合到生命的中心目标，即自我现实之中。

## &lt;&lt;冥想的力量&gt;&gt;

我们的欲望、本能和冲动，就像交响乐中不同的乐器，结合在宏大的节奏和乐曲的交响中。

冥想不止是默观（contemplation）。

默观是思考神圣者，而冥想则是心意自发地流向神圣者。

默观的状态可以比作一只围绕着花朵嗡嗡作响的蜜蜂，落在花上，吸吮它的甘露。

而当蜜蜂落在花上品尝甘露时，它就到达了冥想状态。

冥想有时和祈祷联系在一起，但它们之间是有明显区别的。

祈祷是以二元论的方式发挥作用的，因为它指向一个与我们分离的人格，神或神性人物。

在冥想中，那种表面上的二元论被瓦解了。

冥想在开始时或许需要努力、需要信条、需要人神同形同性的意象和象征，但最后总是在三摩地中融入并超越了所有形式、名字和概念的神圣者。

意象、概念和象征，只是在这一灵性冒险中充当了垫脚石。

所以，据说在祈祷中我们与上帝交谈，而在冥想中我们在自己之中倾听上帝的无声之声。

在祈祷中我们与神圣者交谈，但在冥想中我们与神圣者合二为一。

冥想是最高形式的崇拜。

在崇拜中，商羯罗说，一个人放弃了他外在的活动以及“在神圣的、纯洁的阿特曼之圣所的崇拜，这个阿特曼是独立于时间、地点和距离的，它无处不在”。

当我们冥想时，阿特曼或自我就是我们崇拜的真正内在的圣所。

而外在的圣所，也就是虔诚的奉献者朝圣的圣地，它具有某些缺陷。

例如，圣地可能地处遥远，朝圣者要承受身体上的疲累。

朝圣者的安慰可能会受到天气的干扰，小偷或无道德的祭司也可能给他们带来麻烦。

人们可能因为种种限制，而只能在某些特别的时候去朝圣，因为朝圣灵验与否据说依赖于吉祥的季节。

此外，传统朝圣带来的益处并不是永存的。

但是，在阿特曼的神圣居所崇拜的人，则不存在这些缺陷和障碍。

根据《摩诃婆罗多》所载，与我们真正的自我沟通，是最有效的冥想形式，它被比作在圣河中沐浴：

“阿特曼之河充满了自制之水。

真理是水流，正行是堤岸，慈悲是水波……在圣河中沐浴。

普通的水无法净化我们内心深处的灵魂。

”因而，冥想是心意最伟大的净化者。

灵性探索者常常问：如果上帝是自明的，是一切实在的实在，那为什么我们无法真切地看到他？

我们为什么必须经历灵修才能见到他？

吠陀知微者回答说，我们无法看到上帝，是因为不纯的东西落在我们的心意之镜上，它们混淆并误导我们。

因为，我们感知和体验的世界是通过我们的心意反映出来的。

如果镜子覆盖着尘埃或污物，它反映给我们的内容就会被扭曲。

但是，只要我们擦亮心意之镜，那么它就能反映实在，也就是上帝。

这一活动伴随着灵修戒律和苦行，包括控制感官和各种形式的冥想。

冥想是一种控制心意的技巧。

被控制的心意是我们最好的朋友，不被控制的心意则是我们最痛恨的敌人。

人的心意以其不安而闻名。

在《薄伽梵歌》中，用了四个词来描述心意：不安、狂暴、强大和顽强。

一个古老的谚语把沉溺于感官享乐的不安的心意描述成一头发疯的大象，而商羯罗则把它比作老虎：

“在感官享乐的森林地带，潜行着一只大老虎，叫心意。

它阻止渴望解脱的善良之人去那里。

”斯瓦米·维韦卡南达则把不安的心意比作猴子，猴子不仅陶醉在欲望之酒里，而且同时被嫉妒之蝎所刺、骄傲之魔所袭。

不安的心意就像怪兽，能让生活成为梦魇——但同样的心意，一旦得到控制，就将成为最可信赖的朋

## <<冥想的力量>>

友和帮手，维护着平静与快乐。

克服心意不安的方法是什么？

纵容任何心意中出现的欲望而无法达到预期目标，只会导致更大的不安。

通过自我折磨和禁欲只是压制欲望，将它们赶到地下。

试图通过改变我们的环境来转变心意也是徒劳的，因为无论到哪里，我们的心意以及它的习性都跟着我们。

根据《薄伽梵歌》，唯一的方法就是通过控制和规范来面对它。

这种控制的逻辑是强制性的。

如果我们认为自己只不过是物质身体，那么我们肯定会死；如果我们仅仅是情绪上的疯狂和冲动，那么就绝不会有宁静；如果我们只充满欲望和梦想，那我们永远也不会自我实现。

除非我们控制了身体、欲望和心意，否则我们绝不会找到真正的平静和实现。

然而，除非通过冥想，得到我们内在的存在之核心——自我的指导，否则，我们的控制是无法成功的。

正如《薄伽梵歌》所言：“心意不受控制的人没有自我的知识，也没有默观。

没有默观，他就不可能拥有平静；没有平静，他怎么可能会有快乐？

”

## &lt;&lt;冥想的力量&gt;&gt;

## 后记

经过前后一年多时间的努力，斯瓦米·阿迪斯瓦阿南达的《冥想的力量》（原名为《冥想与实践》）一书终于完成了。

这是一件值得高兴的事。

翻译此书的最初动机有两个：首先，希望为中国当前流行的瑜伽文化提供一点资源；其次，我本人在关注文化对话、文明对话，希望通过翻译一些源于印度文明的著作，以推进这样的对话工作。

例如，我长期从事信仰间对话，关注很多西方的信仰间对话理论，但我两年前开始意识到我们也应该从古老的印度文明中汲取信仰间对话的资源，在印度吠檀多哲学和瑜伽哲学中汲取营养，并努力为信仰间和谐、人类诸文明间的和谐与丰富提供新的动力。

本书的翻译最初得到陈裕福（TanJuHock）博士、陈静芬（TanChayHoon）博士的支持。

他们最初提出翻译这部著作，并在版权问题上一直帮助我。

罗摩克里希那传道会副会长斯瓦米·沙马拉阿南达（SwamiSmaranananda）、纽约罗摩克里希那一维韦卡南达中心的斯瓦米·维达阿南达（SwamiVidananda）和斯瓦米·瑜克塔阿南达（SwamiYuktatmananda）都一直支持这样一项工作，并帮助协调解决版权问题。

英国考文垂大学韩德（AlanHunter）教授是我多年的朋友，一直关心我的学术研究，并为此书撰写了中文版序言。

本书的翻译分工如下：前言、概论、第一章至第八章由王志成翻译，第九章至第二十七章、第三十二章由梁燕敏翻译，中文版序言、第二十八章至第三十一章由周晓微翻译。

译文彼此进行了校对。

在此基础上，王志成对全书进行了统稿和校对，确定了基本的人名、地名和术语，对少量文本进行了技术处理。

不少梵文单词，在国内并不统一，我们择善用之；有的则找不到对应的翻译，我们自己尝试翻译。

另外，关于Self一词，我们翻译成自我，而self一词则翻译成小我，但书中self一词出现不多，更多的是Self一词。

还有，书中出现很多ego一词，我们根据作者的意思，翻译成私我。

感谢安伦先生对本书的关心和支持，并就译文提出了修改意见。

感谢郝宇晖女士对本书的关心和支持，并就本书的设计提供宝贵的参考意见。

最后，感谢浙江大学出版社领导的支持，感谢张琛女士和赵静小姐的勤奋工作，让这本充满灵性知识的著作以第一时间与读者见面。

王志成教授2009年3-9月于伯明翰大学-浙江大学本次重印修订了个别地方，希望大家喜欢。

王志成2011年7月13日于浙江大学

<<冥想的力量>>

编辑推荐

<<冥想的力量>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>