



您为此书添加的 KINDLE 笔记：

冥想(20世纪最具影响力瑜伽大师斯瓦米·拉玛首部简体中文译作，来自喜马拉雅山巅的修行方法。)

作者：斯瓦米·拉玛、刘海凝

免费 Kindle 极速预览：<http://z.cn/fz5kqoD>

63 条标注

标注（黄） | 位置 39

冥想当中，你不需要阻止自己的思维，它会自发地

标注（黄） | 位置 67

控制并不意味着扼杀一切，但也不是过度放纵。这是一种

标注（黄） | 位置 139

“冥想（Meditation）”这个词的英文单词词根与“医药（Medical）”和“医治（Medicated）”等词的英文

标注（黄） | 位置 171

只是一种非常简单、安静、不费力气的专注与

标注（黄） | 位置 171

冥想中，我们应当尽量避免胡思乱想、浮想联翩，连那些平时稍纵即逝的思绪和联想也都要尽量舍弃。当然，这并不等于说我们要完全清空大脑，事实上这也不可能。我们这样做只是让意念专注于某一个特定的对象或物体，因为这将引导注意力转向

标注（黄） | 位置 225

冥想不是沉思或

标注（黄） | 位置 229

冥想也不是催眠，更不是自我

标注（黄） | 位置 232

相反，在冥想的时候，你不需要给大脑直接暗示或试图控制它。要做的只是观察它，让它安静

标注（黄） | 位置 236

冥想还不是宗教。冥想并不通过某种奇怪而陌生的练习改变你的信仰或文化

标注（黄） | 位置 246

冥想时，你需要学会：如何放松身体；如何以舒适、稳定的姿势进行练习；如何让自己的呼吸平缓安稳；如何平静地目睹自己的思维如装满货物的火车一样在大脑中奔驰；如何评估思考质量，提升正面、有益于成长的思考；如何保持专注，在任何情况下都能

标注（黄） | 位置 261

冥想中最重要也最常被忽略的步骤就是前期

标注（黄） | 位置 281

每个时段大约练习5—15分钟

标注（黄） | 位置 284

每天在固定时间冥想会取得最快的

标注（黄） | 位置 286

冥想整个过程的五个步骤： 第一步：

标注（黄） | 位置 288

舒适、整洁、放松的

标注（黄） | 位置 290

第二步：

标注（黄） | 位置 290

洗一个温水澡并做一些缓慢的伸展

标注（黄） | 位置 298

第三步：放松 完成伸展练习之后，进行简短的放松练习会十分

标注（黄） | 位置 307

第四步：大脑与神经系统的放松 呼吸是一种强大的力量，对身体的紧张程度、大脑的稳定和清晰度都会造成巨大

标注（黄） | 位置 312

第五步：冥想

标注（黄） | 位置 315

慢慢让你的呼吸深长而柔和。静静地坐着，将意念集中在曼陀罗上。持续以舒适的坐姿练习，让大脑平静下来并向内

标注（黄） | 位置 316

在准备结束冥想的时候，先让意识回到呼吸上，然后再过渡到身体。双手手掌轻轻覆盖眼睛，睁开双眼目视掌心，渐渐地把意识从对内的感受转移到外部

标注（黄） | 位置 322

在瑜伽哲学中描述了人的四种原始本能——食物、性、睡眠和自我保护，它们是激发所有人欲望的原始

标注（黄） | 位置 323

失衡会造成生理影响和情绪波动，严重破坏练习者的专注力和冥想

标注（黄） | 位置 328

愉悦是最有效的良药。掌握这个秘诀的人都知道，在吃饭的时候心情应当

标注（黄） | 位置 332

所有的食物都要经过充分咀嚼。如果想要最好地享受食物，最佳方式便是：减慢进食速度，细细品味。良好的消化还需要充足的水分，新鲜的水果和沙拉应当成为饮食的

标注（黄） | 位置 335

如果想进行冥想、性交或睡眠，应至少在用餐后四小时才可

标注（黄） | 位置 337

大量食用肉类后的3—4小时内是不能进行冥想

标注（黄） | 位置 347

食物和饮品会强烈影响冥想的

标注（黄） | 位置 349

许多习惯大量饮用咖啡、茶和其他含咖啡因饮料的人开始注意到，这样的饮品会带来身心的

标注（黄） | 位置 353

酒精及其他易导致情绪发生波动的致幻剂、麻醉品会严重干扰

标注（黄） | 位置 357

睡眠与饮食一样，对冥想有着显著的

标注（黄） | 位置 369

选择了什么样的坐姿，都要经常进行练习，不能总是半途而废去尝试新的

标注（黄） | 位置 375

高质量的冥想姿势，要求身体必须静止、稳定、放松、

标注（黄） | 位置 376

误以为冥想时必须采用复杂的莲花坐姿，双腿交盘。但事实却

标注（黄） | 位置 377

必须将头部、颈部和上半身躯干保持在一条直线上，以便自由地使用横膈膜进行

标注（黄） | 位置 385

让拇指和食指相碰并形成“手印（Mudra）[1]”（见下图）。这个手印形成了一个小圆圈，你可以把它想象为内在能量循环的一条小

标注（黄） | 位置 391

高位坐（Maitri Asana） 在高位坐中，你可以舒适地坐在椅子或者长凳上，双脚平放于地面，双手搭放在大腿上

标注（黄） | 位置 395

简易坐（Sukhasana） 如果你身体比较柔软，也可以选择另外一种坐姿：简易坐（见下图）。这种坐姿需要你坐下来并交叉双腿，如图所示，每只脚都放在另一侧膝盖下方的地板

标注（黄） | 位置 402

吉祥坐（Swastikasana） 如果能自如地使用吉祥坐（见下图）进行冥想，你将从中

标注（黄） | 位置 429

雷电坐（Zen Sitting Position） 有些人臀部或膝盖已经出现了问题，盘腿坐比较困难。他们或许听说过一种坐姿：将身体跪坐在双腿

标注（黄） | 位置 435

至善坐（Siddhasana） 传统上，至善坐（也叫勇士式）是教给高级学员的，不推荐大多数人使用（见下图）。这是因为至善坐与莲花坐一样，对身体的要求比

标注（黄） | 位置 442

当他能够保持这个姿势超过三小时并且没有疼痛感的时候，他就达到了体式成就（Asana

标注（黄） | 位置 444

至善坐的要领是：先做会阴收束法（向内收缩括约肌）[4]；然后，将左脚放在会阴（肛门和外阴之间的区域）处，将右脚跟放在生殖器官上方的耻骨位置；调整双脚和腿的位置，使两个脚踝摆放在一条直线上，或将它们上下相叠；把右脚脚趾放在左大腿和小腿之间，只露出大脚趾，轻轻地将左脚脚趾拉到右大腿和小腿之间，也只露出大脚趾；双手放在膝盖

标注（黄） | 位置 450

莲花坐（Padmasana） 与至善坐一样，我们一般不推荐大家使用莲花坐进行

标注（黄） | 位置 489

你越是减少与自己的对抗和压迫，就越容易放松和安静

标注（黄） | 位置 537

思想斗争、愤怒、自我评判对习练都不会有任何帮助，相反会耗费更多精力。想法会不断涌现，但只要
你以中立的态度看待它们，不制造任何内部冲突，大多数念头都会自行

标注（黄） | 位置 768

第一个月，你可以使用背部靠墙的方法来检查自己的头、颈、躯干是否保持在一条直线

标注（黄） | 位置 798

意念有四种功能：心（Manas）、智（Buddhi）、自我（Ahamkara）和意识（Chitta）。我们要了解这
四种功能并协调它们的

标注（黄） | 位置 799

心（Manas）是较低级的意念，我们通过它与外部世界进行

标注（黄） | 位置 801

智（Buddhi）是较高水平的意念，是通往内在智慧的通道。它能够提供决定与判断的能力，具有鉴赏力
和

标注（黄） | 位置 803

自我（Ahamkara）是指“我执”，即小我的意识。它认为自己是独一无二、完全独立的实体。它既带
给我们存在感，也会造成分离、痛苦和距离

标注（黄） | 位置 805

意识（Chitta）是记忆的仓库，储存我们的印象和

标注（黄） | 位置 881

有时人们感觉自己已经可以控制意念了，但这通常只是错觉，因为即便他们能够控制意识意念，也无法
控制不可知的无意识意念。它非常强大，

标注（黄） | 位置 885

情绪是一股强大的力量，它通常在意念的湖面之下运转，就像一条在水下穿游的

标注（黄） | 位置 887

审视所有的恐惧，这时你会发现，大多数恐惧都是自己想象出来的，荒谬

标注（黄） | 位置 891

那些意识到生命中还隐含着真理的人，那些经历过世上的欢乐与愉悦却发现这并非圆满的人，他们都会意识到：只有练习冥想才能获得真正的满足感，因为它会产生最高级别的愉悦，带来

标注（黄） | 位置 898

十分享受这种深入的安静

标注（黄） | 位置 899

冥想者视这种静谧为个人的栖息地，这才是冥想的终极

标注（黄） | 位置 905

一个人越接近内心深处，就越接近永恒的真理。道路各不相同，能够帮助你实现内心深处满足感的，就是你要

标注（黄） | 位置 916

冥想体系都是为了帮助学生了解自己最内在的

标注（黄） | 位置 970

性是在一定年龄阶段的生理和情绪需要，但这种欲望应该得到管理，不应成为生活中最重要的

标注（黄） | 位置 986

学生不再感到不安或受到刺激。这种内在体验，足以证明练习者在
