

图解

どこでもできるはじめての瞑想

活得累 学冥想

超简单减压的上班族日常冥想术

刷牙、散步、开会、乘地铁、睡觉前……随时随地都能做的日常冥想

◆ 瞬间消除身心疲劳，唤醒强大自我 ◆



【日】宝彩有菜 著
落沙 译

全球“日常冥想第一人”

“宝彩冥想研究所”所长，43部冥想专著，15国版权引进

10年雄踞日本亚马逊冥想书总榜第1名

中华工商联合出版社



快读

田宝彩有菜 著

图解

どこでもできるはじめての瞑想

活得累 学冥想

超简单减压的上班族日常冥想术



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

活得累,学冥想/(日)宝彩有菜著;落沙译. —
北京:中华工商联合出版社,2013.11

ISBN 978-7-5158-0777-5

I. ①活… II. ①宝… ②落… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第248929号

版权局著作权登记号:图字01-2013-7768

DOKO DEMO DEKIRU HAJIMETE NO MEISO by Arina Hosai

Copyright © Arina Hosai, 2011

All rights reserved.

Original Japanese edition published by EAST PRESS Co., Ltd.

This Simplified Chinese edition is published by arrangement with
EAST PRESS Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

书 名: 活得累,学冥想

著 者: [日] 宝彩有菜

译 者: 落 沙

出 品: 快读出版

责任编辑: 于建廷 高 尚

特约编辑: 李巧娟

装帧设计: 快读出版 010-84775016

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

版 次: 2013年12月第1版 2013年12月第1次印

开 本: 880×1230 毫米 1/32

字 数: 70千字

印 张: 3.5

标准书号: ISBN 978-7-5158-0777-5

定 价: 22.00元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-64787702

社址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

网 址: <http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@163.com @sina.com (总编室)

出现印装、质量问题
版权所有,侵权必究

更换,邮寄到付)

目

录

前言 为什么冥想

冥想是一种思维整理术……001

冥想是一种自我疗愈法……002

冥想是压力烦恼的克星……002

冥想简单易学

3 个动作完成冥想……004

从佛陀修行看冥想的历史……005

从科学角度看冥想的原理……007



第1章

小冥想的大功效

冥想几分钟，身体、大脑、心灵就能焕然一新

净化心灵

- 1 消除烦恼……010
- 2 增强抗压能力……012
- 3 告别想不开……014
- 4 不再心烦意乱……016
- 5 学会善待他人……018
- 6 豁然开朗……018

治愈身体疲劳

- 1 放松身心……020
- 2 缓解肩酸腰痛……022
- 3 酣睡好眠……024
- 4 改善代谢，胃口好……025

提升大脑效率

- 1 加深理解力……026
- 2 加强集中力……028
- 3 提高记忆力……030
- 4 增强判断力……032
- 5 增进洞察力……033
- 6 增强创新力、策划力、交涉力……034

1 句真言、3 个动作，轻松开始冥想

放松身心的冥想法

- 1 寻找适宜的场地 设座……038
- 2 坐下 就坐……040
- 3 上身前屈 起始前屈……042
- 4 闭目 合目……044
- 5 直起上身 起身……046
- 6 手中结印 结印……048
- 7 胸式呼吸法 吐息……050
- 8 调整姿势 调节重心……052
- 9 腹式呼吸法 深呼吸……054
- 10 进入冥想 吟唱……056
- 11 推进冥想 实践冥想……058
- 12 加深冥想 境界冥想……060
- 13 结束冥想 终止……062
- 14 解开冥想 终止前屈……064
- 15 放松身心 终止休息……066

掌握“腹式呼吸”“丹田呼吸”……068

放松身心的“冥想8守则”

- 1 自大而小……071
- 2 不拘小节……072
- 3 坦然接受……073
- 4 不懂不思……074
- 5 转“欲”为“爱”……075
- 6 喜颜欢笑……076
- 7 认可一切……077
- 8 心怀感恩……078



23 种上班族日常生活场景里的冥想术

起床时

1 晨醒冥想……082

对自己说好听的话：给大脑注入正能量

2 左右脑逆转冥想……083

调整习惯动作：治疗腰痛、眼睛疲劳等身体不适

做家事时

3 “顺其自然”冥想……084

放弃思考，专注于动作：消除担心情绪

4 呼吸冥想……085

10 次呼吸轮回：获得好心情

在咖啡店和餐厅就餐时

5 咖啡冥想……086

想象路人的“儿提时代”：温暖你的心灵

6 点餐冥想……087

精心挑选心爱美食：排除负面思维定式

沐浴时

7 淋浴冥想……088

用心感受水流：净化身心

8 泡澡冥想……089

泡澡时吐息：温暖放松身体

就寝时

9 实况转播冥想……090

先描述再动作：调整负面心情

10 晚安冥想……091

列举 10 件开心事：获得充沛睡眠



散步时

11 散步冥想……092

大幅摆手漫步前行：消除抑郁、焦虑

12 一休禅师的冥想……093

用心感受“色彩”：美化大脑意识

等待时

13 五感回溯冥想……094

回想之前思考的事：改变思维的恶性循环

14 2B 冥想……095

两次呼吸的最短冥想法：获得好心情

工作间隙

15 F 冥想……096

盘腿唱真言：提高工作效率

16 “大扫除”冥想……098

扫除“痛处垃圾”：治愈职业病

17 消解怒意的冥想……099

原谅自己的怒气：改善人际关系

乘车上班时

18 倾听冥想……100

全神贯注于周围的声音：获得专注力

19 观赏冥想……101

欣赏流逝的风景：提神醒脑

20 行车导航冥想……102

用心感受“身体的摇晃”：活跃大脑

21 车站等待冥想……103

从被迫等待的心情中解放出来：治愈焦躁

户外（热闹的场所）

22 “您先请”冥想……104

彻底贯彻“谦让原则”：过上优雅生活

23 红绿灯冥想……105

“目不转睛”地观察行人：令你神清气爽





前言

为什么冥想

冥想是一种思维整理术

说到“冥想”，你会想起什么？

很多人或许会认为冥想是潜行深山、遁于道场的刻苦修行，但事实并非如此。

冥想是一种具有实践性的智慧技能，能使我们幸福快乐、健康长寿。

冥想是一种科学的“思维整理术”，由古代传承至今。它是一种清理大脑的方法，简单合理，且不拘泥于时间与地点。我们只需每天抽空做 5 分钟、10 分钟的冥想，便能马上感受到它的效果。

在本书中，我们会以正式的打坐冥想为引，向大家介绍坐姿冥想、站姿冥想、漫步冥想等各种形式的冥想。与此同时，也会以浅显易懂的方式科学地将冥想的原理娓娓道来，探讨我们为何需要冥想，以及向大家解说冥想能够达成的效果。

冥想是一种自我疗愈法

或许有人会认为冥想是一种特殊技能，只有那些几近成仙的人历经多年的苦修才能习得，但事实恰恰相反。冥想就跟刷牙一样非常简单，学会了之后任谁都能运用自如。

而且，正如刷牙能清洁牙齿、洗脸能清洁面容一样，冥想同样能够清理思维。不仅如此，冥想还无须借助牙刷和肥皂这样的工具，随时随地都能进行。

冥想能使我们心无杂念，从而澄清我们的视觉与听觉。那种感觉就好比眼前黑白的景色忽然变得五彩缤纷，所感知到的一切一下子豁然开朗、都纯净地闪耀着光辉一样。变化之大甚至会令你不禁对平时轻车熟路走过的街区感叹道：“啊，这儿以前就这么漂亮吗？！”从而越发乐在其中。心放宽了，人也变得亲切和善。这便是冥想能给日常生活带来的改变。

冥想简单易学，可以说是一种最有效效果的舒压疗愈法。

冥想是压力烦恼的克星

当今时代信息爆炸，我们大脑中时刻充斥、翻新着各式各样的信息。正因为脑中没有多余的空间，我们才会常为小事焦躁不安、紧张不已。

然而，即便我们想要清理那些信息，也没法把手伸进脑袋里，去整理、丢弃无用之物。所以我们才需要学习冥想。

事实上，大脑占用了我们身体中 20% 的血液，消耗了身体中 50% 的氧气。而冥想能让大脑恢复健康，连带地使我们的身心也受到影响，只要多加练习，就一定能切实地感受到冥想的妙处。

不管在职场、学校还是家庭……每个现代人都有着自己的压力和苦恼。在此，我诚邀大家心无挂碍地把冥想带入你的生活，早日过上神清气爽、健康的每一天。



冥想简单易学

3 个动作完成冥想

所谓冥想，就是指闭目、放空。其目的在于“清理整顿杂念”。要说为什么要这么做，那便是为了让大脑更好地工作。

打个比方，为了让满是油烟污垢的机器运作顺畅，我们会把它擦干净。为了使资料和垃圾被乱扔一气的办公室提高效率，就得把它整理得井然有序。同理可证，想要大脑更好地工作，我们就需要清理它。

我们会在第2章中详细地说明如何清理。而现在，让我们先从大脑的“使用方式”和“锻炼方式”这两个角度初步了解一下冥想。

锻炼身体时，我们会做些什么呢？首先，会做一些给肌肉增加“负荷”的力量运动来锻炼肌力。此外，舒展筋骨的“伸展操”和恢复体力的“休息”也必不可少。

也就是说，为了能更好地使用肌肉，“收缩”“释放”“休息”都是必要的。只有把这三者结合起来，才能使锻炼得以进行下去。大脑也是如此，必须先“凝神”思考，而后“放空”“休息”。

冥想把这三个动作称为“凝神”“入定”“三昧”。

进行冥想的人通过反复执行以上三个动作来清理杂念。

分别做“凝神”“入定”“三昧”也能获得一定的效果。具体做法会在



冥想就是“闭上眼什么都不想”。

后面第3章按日常场景分别介绍。

正如运动会使人焕然一新，神清气爽的道理一样，冥想能使人灵台清明，精力充沛，整个人看起来神采奕奕。

从佛陀修行看冥想的历史

冥想具有非常悠久的历史。

追本溯源，冥想最初是由为了锻炼身心的古印度修习术发展而来的。在古印度，人们把“心灵”与“身体”的修习称为“瑜伽（修习、锻炼）”。而瑜伽便是人们为了获得幸福健康的人生而做的修习。其中身体锻炼的修



释迦牟尼放弃苦修后得道开悟。

习作为我们现在常常听说的“瑜伽”传承至今，也开枝散叶形成了各式流派。

而作为“心灵修习”的冥想也广泛传播到世界各地，作为“佛教”或“禅”为人所知。

因此，我觉得将在古印度时代就已萌芽的冥想研发完成的第一人，就是日后成为佛陀的释迦牟尼。

释迦牟尼开悟前，曾进行了长达六年的坐禅、断食等苦修。当时他的身体虚弱至极，自知如此并不能获得真理，便接受牧羊女苏耶妲供养的乳糜，放弃了苦行。据说，释迦牟尼身体逐渐恢复健康后，最终在那村外的菩提树下得道开悟。

释迦牟尼对弟子说：“苦修没能使我开悟。而放下令我获得真理。”

这便是冥想的要点之一。记住，冥想并不是一种苦行。

在你刚开始修习冥想时，或许会有些不知该如何是好，无从下手的感觉，但正如我们生来就会灵活地运用我们的手脚一样，我们也能自如地掌控好我们的大脑。更不用说，冥想后神清气爽的感觉是多么美妙了。请你一定要试试看哦！

从科学角度看冥想的原理

说起冥想，很多人可能会联想起某种神秘的仪式。然而，冥想并不是宗教。冥想是“心灵的科学”，也可以说是“大脑的科学”。

冥想是一种为了“放空自己”而让我们控制自己大脑的方法。我们大脑的各个部分各自执行着不同的工作，有的处理我们五感所接收到的情报，有的监管五脏六腑的运作。而其中负责“思维”的部分，我们称之为“头脑”。

那么，“放空”是怎样一种状态呢？请看下面的示例。

当猎犬看到猎物时，会立刻开始追逐。请试着把“头脑”当成“猎犬”，想象一下它看到“猎物”即“思考的种子”后，立刻开始“追逐”的情形。因为“思考”是一种实时进行中的过程或者说程序，所以如果猎犬不进行追逐这个动作就无法构成“思考”。为了不让它追逐，只需压制“猎犬”（头脑）即可，但如此一来，“猎犬”（头脑）便会一直处于焦躁不安的状态；如果不采取压制的方式，而是把“猎物”（思考的种子）彻底清除，这样由于失去目标，“猎犬”（头脑）也就不会行动了。也就是说，不会发生“思考”这个行为。冥想就是通过这样的方法，使我们达成“放空”的状态。

冥想的原理都可以用科学的方式获得解答，并不需要我们借助信仰神



冥想是用科学的方法整理“杂念”。

明或者相信奇迹的方式才可以理解。

通过冥想，我们的确可以体会到“仿佛置身天堂般的恬淡心情”“之前愁苦万分的心情奇迹般地一扫而空”又或者“好像自己也拥有了神明、佛陀那样心怀天地的淡定博爱的气度”等感觉，但这一切都是因果使然。

懂得冥想的原理，会让我们明白自己的大脑是如何运作的，使我们能更进一步地感受到冥想的神奇效果。

第1章

小冥想的大功效

