

● 慢生活

MEDITATION

● 自我催眠

● 专注力

冥想

唤醒内心强大的力量

● 理解力

创造你想要的生活，你想拥有的，都在冥想中

● 合理膳食

肖文键 ◎ 著

最简单最优雅的心灵放松法

众多主流媒体倾力推荐，引领健康修为新风潮

彻底改变6000万人命运的巅峰巨作 风靡中国港澳台地区
一部适用于生活、职场、商业、体育等众多领域的万能之书！

你将会发现

它为你的人生带来的喜悦和转变！
生活的美好与富足，冥想都可以带给你！

中国华侨出版社

●慢生活

●专注力

●自我催眠

MEDITATION

冥想

唤醒内心强大的力量

●理解力

肖文键 ◎著

●合理膳食

●控制力

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

冥想：唤醒内心强大的力量 / 肖文键著. — 北京：中国华侨出版社，2013.1
ISBN 978-7-5113-3035-2

I. ①冥… II. ①肖… III. ①情绪-自我控制-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第265068号

• 冥想：唤醒内心强大的力量

著 者 / 肖文键

责任编辑 / 刘洁梅

责任校对 / 高晓华

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092毫米 1/16 印张 / 14 字数 / 150千

印 刷 / 北京中振源印务有限公司

版 次 / 2013年2月第1版 2013年2月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3035-2

定 价 / 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮 编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 传真：(010) 64439708

发行部：(010) 64443051

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

人类的潜意识是个巨大的库存，通过冥想可以打开潜意识之门，为我们创造强大的内心力量！有的朋友说，即使潜意识是所有的一切，可又有什么用？眼睁睁感受着生活和工作带来的压力，我们的潜意识依然沉潜心底，我们对此无能为力。亲爱的朋友们，请不要悲观，所有的一切问题都是我们内心的投射，所有的苦难都是我们人类自己创造出的脉络场，让我们来体验。因为没有痛苦，就体验不到幸福；没有黑暗，就不知道光明的可贵。现实既然创造了苦难，我们就应该改变它，并且能够改变它，只要我们愿意！《冥想：唤醒内心强大的力量》一书必将帮你战胜苦难，找到通往幸福、自由的道路。

事实上，改变外在世界的力量在我们自己的内心。也正是基于这个原因，《冥想：唤醒内心强大的力量》将从以下几个方面展开：

“零距离接触冥想——改变意识从这里开始”从冥想基本知识层面入手，着重介绍了瑜伽冥想和禅修冥想的来龙去脉、练习方法及其操作要领，强调了冥想过程中“正能量”的重要意义，为读者朋友把冥想带入自己的日常生活做准备。

“冥想方法——正能量的高峰体验”，提供了切实可行而又便于操作的冥想实用方法和技巧，帮助读者强化心理能量。这部分内容让你在冥想音乐中，切身体验冥想带来的放松与宁静，品尝“定”的滋味，体会现代“慢生活”，产生并享受快乐，激发同情和善意。同时，向读者介绍了高品位冥想的方法，让你在更高的层次上体验冥想带来的美妙与神奇。



“冥想开发潜能——你的奇迹你创造”，首先告诉读者的是通过冥想认识自己，因为只有这样，才能有助于内在潜能的挖掘和发挥。在这一章中，你可以认识并掌握用冥想开发右脑的方法，从而建立起你的内在价值体系，进而运用冥想连结潜能并创造奇迹。告诉你怎样通过冥想来激发社会交往潜能、强化专注力、培养超常理解力、训练移情能力，让你的大脑潜能得到淋漓尽致的发挥。

“冥想终结坏情绪——做一个掌控情绪的高手”，为各种负面情绪提出了解决方案，如处理忧虑情绪、治愈悲观、改变固有观念、消除愤怒、解除不安、控制欲望、为不满找到出口、摆脱恐惧，从而使你整饬心灵，鼓舞斗志。

“用冥想养生——强大内心力量的物质保障”开明宗义地提出了“冥想有益于身心”的重要观点，认为内心是否强大离不开身体健康这一基础性的物质支撑。换言之，只有在身体方面有效的保护和有力地防卫之下，才能使内心修炼出强悍的精神力量。在这一观点指导下，本章从治愈自身症状、唤醒肌肤、合理膳食、延缓衰老，以及减肥和改善睡眠几个方面，提出了具体的冥想操作方法，让你获得健康的身体，进而切身感受到由此带来的内心愉悦与自在。

另外，本书在体例安排上，每篇文章开篇以名言警句契合文章主题，在正文之后，设置“相关知识链接”一栏，作为正文的延展，旨在为读者朋友提供更多的知识点，加深对该文的理解，以便更好地掌握和运用其中的原则和方法。

冥想是改善生活的一种自然而不费力的方法，也是一种使人摆脱精神压力与情绪焦虑，从而获得完美、和谐、精力充沛、发挥潜能的生活艺术。在这一观点指导下，本书笔者相信，每个人都能找到生命的意义，只要我们心中有爱、幸福、平安和喜悦，一切都会走向完美！

冥想，唤醒内心强大的力量。改变从自己开始，从思想上开始！

目录

CONTENTS

M E D I T A T I O N

第一章

零距离接触冥想——改变意识从这里开始

1. 揭开“冥想”的神秘面纱 // 003
2. 为什么瑜伽冥想能愉悦身心 // 010
3. 禅修冥想如何调身、调息和调心 // 018
4. 你知道冥想的正能量吗 // 026
5. 怎样让冥想走进你的生活 // 030

第二章

冥想方法——正能量的高峰体验

1. 学一学强化心理能量的冥想方法 // 039
2. 你知道伴随冥想的音乐有哪些吗 // 042
3. 用什么方法体验冥想中的放松与宁静 // 045
4. 如何在冥想过程中品尝“定”的滋味 // 051
5. 冥想是这样营造现代“慢生活”的 // 054
6. 可否尝试一下用甜蜜冥想法发现快乐 // 058
7. 怎样感受冥想过程中的同情与善意 // 062
8. 冥想中有哪些实用性技巧 // 067
9. 你敢冲刺高品位冥想吗 // 076

第三章

冥想开发潜能——你的奇迹你创造

1. 通过冥想真的能够认识自己吗 // 089



2. 冥想是不是可以真的开发右脑呢 // 093
3. 如何通过冥想建立你的内在价值体系 // 098
4. 冥想连结潜能就能做奇迹的主宰者吗 // 103
5. 动态冥想是怎样开发创造性潜能的 // 108
6. 社会交往潜能可以通过冥想来激发吗 // 113
7. 在静观冥想中真的能强化专注力吗 // 119
8. 怎样通过冥想培养超常理解力 // 124
9. 怎样通过忘我冥想训练移情能力 // 127

第四章

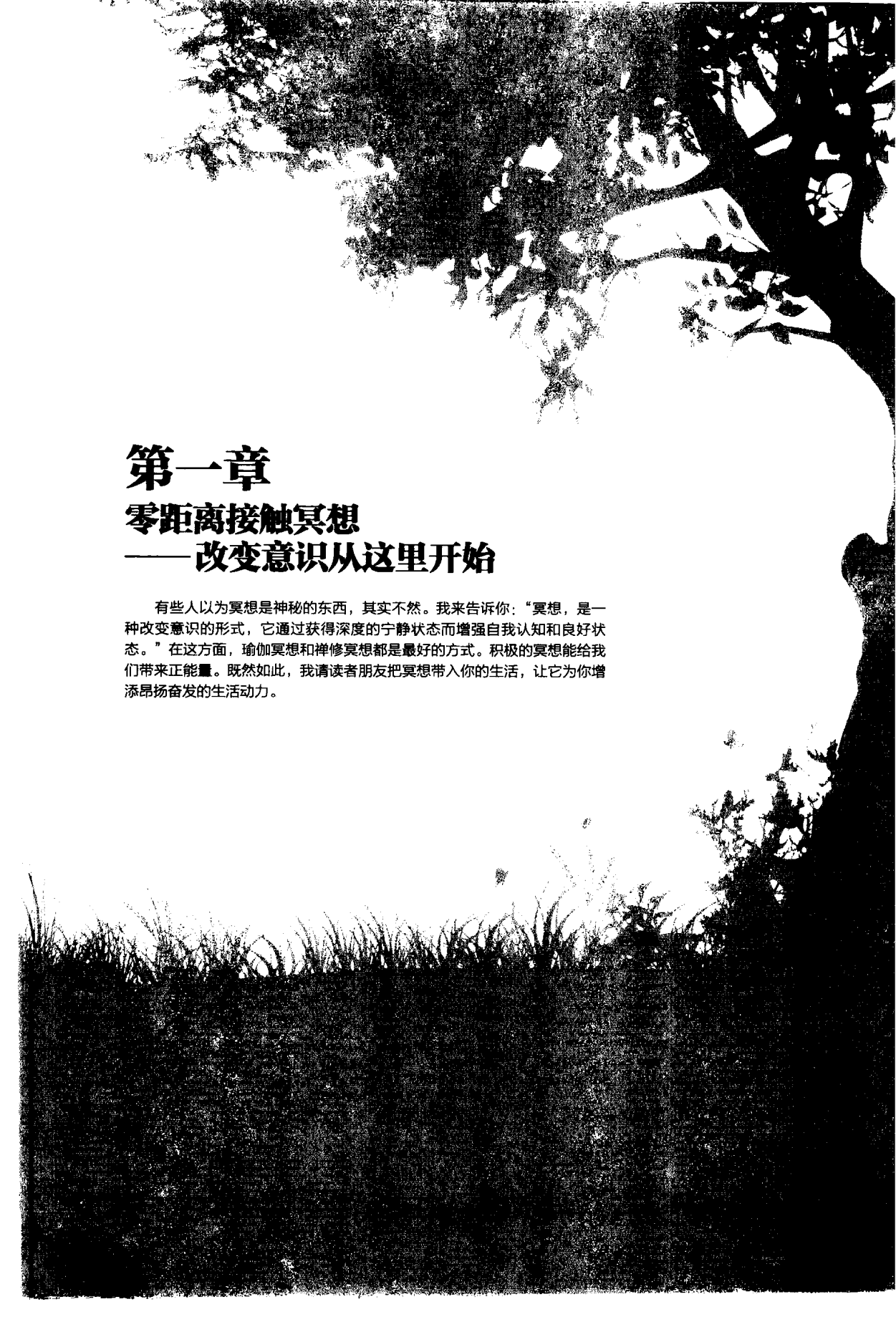
冥想终结坏情绪——做一个掌控情绪的高手

1. 你会用冥想来处理忧虑情绪吗 // 133
2. 何不用集中冥想来治愈悲观呢 // 138
3. 用什么方法可以改变固有观念 // 143
4. 当你愤怒时，不妨试试自闭冥想 // 148
5. 什么是解除不安的死亡冥想 // 153
6. 控制欲望用什么冥想方法 // 158
7. 如何让冥想为不满找到出口 // 163
8. 摆脱恐惧的冥想步骤是什么 // 169

第五章

用冥想养生——强大内心力量的物质保障

1. 冥想是否能疗愈我们自身出现的症状呢 // 175
2. 冥想美容法果真能唤醒我们的肌肤吗 // 182
3. 正念进食冥想会给饮食带来哪些益处呢 // 187
4. 静坐冥想真的能够延缓人的衰老吗 // 194
5. 有哪些切实可行的冥想方法可以减肥呢 // 201
6. 有哪些切实可行的冥想方法可以改善睡眠呢 // 207
7. 你能用你的感官冥想创造健康与自在吗 // 212



第一章

零距离接触冥想

——改变意识从这里开始

有些人以为冥想是神秘的东西，其实不然。我来告诉你：“冥想，是一种改变意识的形式，它通过获得深度的宁静状态而增强自我认知和良好状态。”在这方面，瑜伽冥想和禅修冥想都是最好的方式。积极的冥想能给我们带来正能量。既然如此，我请读者朋友把冥想带入你的生活，让它为你增添昂扬奋发的生活动力。

1. 揭开“冥想”的神秘面纱

人类一直以来有一个基本的注意力紊乱的缺陷，只是在近几年，西方精神病专家才认识到这种现象，而冥想成为了解决这一缺陷的最好的方法。

——伊尔文大学研究精神病、哲学和人类学的教授罗杰·沃尔什

冥想，是一种改变意识的形式，它通过获得深度的宁静状态而增强自我认知和良好状态。在冥想期间，人们会集中在自己的呼吸上并调节呼吸，采取某些身体姿势（如瑜伽姿势），使外部刺激减至最小，产生特定的心理表象，或什么都不想。冥想是一门意境艺术，从严格意义上讲，冥想是一种感觉范畴的理念，只有个体通过实际体验才可以真正理解。

冥想并非新生事物，它已经存在了好几千年。在过去，人们一直把冥想看成是宗教中的一种神秘仪式，并没有多少人去尝试练习。20世纪六七十年代，科学家们开始对冥想进行正式的研究。首先，印度有一个叫B.K.阿兰德的研究者发现，冥想者的注意力是非常集中的，以至于能够让自己陷入仿佛沉睡的状态之中，即使是用温度非常高的物品刺激他们皮肤，他们也不会有什么反应。冥想者果真睡着了吗？1967年，哈佛医学院教授赫伯特·贝森专门进行了实验。他发现，冥想者冥想时吸收的氧气比平时少了17%，每分钟的心跳频率也少了三次，脑波也有所变化。而这些都是人们在睡觉时的反应，但是冥想者其实并没有真的睡着。为了进一步找出其中的原理，1997年，美国宾夕法尼亚州神经学教授安德鲁·纽伯格在实验中发现，冥想者的大脑在冥想时并没有关闭，只是大脑顶叶



使冥想者失去了对周围事物的感觉，即大脑顶叶阻止了信息进入的控制方位和时间。这一系列研究都证明：冥想者可以让自己的注意力高度集中。这一研究成果意味着可以解决人类一直以来存在的一种注意力紊乱的缺陷。

正是这种心灵自律行为，它可以使意识在十分清醒的状态下，让意识的活动更加敏锐与活跃。冥想能提高我们潜在意识的力量。具体地说就是可以让我们的左脑平静下来，让意识自主地去听右脑的声音，这样我们的脑波会自然的转成 α 波。当脑波呈现为 α 波时（特别是中间 α 波），想象力、创造力与灵感便会源源不断地涌出，此外对于事物的判断、理解力都会大幅提升，同时身心会呈现安定、愉快的感觉。比如有位女士为照顾她患病的丈夫而操劳终日，每当夜深入静时，她总感到整个人像散了架似的。自从练习冥想之后，整个人焕然一新，精力旺盛。还有一位女士是为了治疗偏头痛而练习，当她坚持一段时间后，感觉浑身舒服，睡眠也好了。对于女性来说，来自生活和工作上的压力很大，来自内心的焦躁、委屈和烦恼也很多，练习冥想就可以摆脱这些烦恼，放松心情。

其实，大多数时间我们处于过去或未来之中，但是快乐与亲近只发生在现在。在当今年代，我们的心意很容易受到波动：亲情、爱情、友情带给我们的喜与忧；学习、工作、升迁降职带给我们的躁动；还有那不可抗拒的生老病死引起的恐慌……我们有很多理由认为自己不能冥想，比如太忙、太爱分心、太难，其实，冥想完全可以让你停止意识以外的一切活动，从而达到“忘我之境”。

事实上，冥想除了解决人类注意力紊乱的缺陷，还有帮助人们减轻压力的作用。通过对冥想者大脑的扫描可以知道：有规律地冥想，可以调节大脑神经，让处于压力下的大脑得到放松。因此，冥想者比一般人更容易达到平静而快乐的状态。一些大脑神经系统专家利用复杂的成像技术做测试，得出的结论更是让人激动：在深度冥想中，大脑如同身体一样会经历微妙的变化，冥想可以训练头脑，重新改造大脑。许多医学研究还证明，冥想可以预防冠心病、前列腺疾病、高血压的发生，还可以防止或减轻像

心脏病、艾滋病、癌症等慢性疾病所产生的疼痛，同时可以提高人们的免疫力。有研究者表示，冥想者的技术越高，他的免疫系统的功能就越好。已经有研究证明，爱冥想的女性患上乳腺疾病的机率非常小。

冥想所具有的神奇作用让很多人都误以为练习冥想是一件很困难、很复杂的事情。在他们看来，冥想应该是去丛林深处的某个僻静地，然后点着薰香，像宗教人士那样盘腿而坐，而且坐的时间非常长。其实不然，冥想其实是一件非常简单的事情。公园的草地上、宽敞的室内场馆中，或者舒适的椅子上，都是适合冥想的场所。冥想的方式也有很多种，有坐禅的冥想、站立姿势的冥想、舞蹈式的冥想，祈祷和读经也是冥想的一种。除此之外，休闲式冥想（直坐或稍微向下斜躺在座椅上）、慢走式冥想（刚开始每步都走得相当慢，之后就完全意识不到自己的步伐）、超然冥想（反复重复一个梵语音节）、音乐冥想（闭上眼睛随着音乐进入宁静的状态），等等。冥想所需要的时间也可以根据个人的习惯从几分钟到一个小时都可以。

冥想方法很多，主要源于印度教、印度佛教、中国佛教和日本佛教，大多以“静”为主。以下是其中三种较普及的冥想修行法。

印度式冥想：起源于印度教，既可静态又可动态，而且任何时间都可以进行。一般适合在安静场所、单独或集体进行。第一步，全身放松，平躺于地面；第二步，调息，即呼吸控制练习；第三步，身体静止，精神放松，摆脱对身体功能的注意；第四步，将外在意识长时间固定在一个意念对象上，不间断地默念自己沉思的对象，超越任何有关自我的回忆，达到一个更高的境界。印度式冥想能够提高自身体质，改善心理物理平衡。

日本式冥想：起源于日本传统佛教，采取静态即打坐参禅的方式。早晚各一次，或者一日多次。一般是在完全安静的环境中，单独或集体打坐。第一步，弯腰，面壁，盘腿坐于地垫上；第二步，把注意力集中在距地面一米处；第三步，呼吸均匀，停止一切思考和欲念；第四步，保持心无杂念；第五步，松开盘腿，缓缓站立，双手合十，弯腰再盘腿而坐。日本式冥想能够使人远离日常的烦恼，保持头脑清醒，注意力集中。



中国传统式冥想：起源于绕式打坐修行术，采取静态方式。一日一次或多次。盘腿坐于静室，默念经文，可用音乐做背景，单独或集体静坐参禅。第一步，盘腿坐于莲花坐垫，眼睛微闭；第二步，按传统方式，先三叩首；第三步，将意识固定在一个对象上，如固定在呼吸、直觉或同情心上；第四步，调息，心中默念自己沉思的对象，超越任何自我，达到全身心的放松；第五步，暂时把自己带回到现实中，然后再次入定进入沉思。中国传统式冥想令人超越自我，解脱烦恼，调节心境。

虽然冥想有着多种多样的方式，但是并非每种冥想都适合自己，如果采用不当，不仅会有痛苦，而且还会白费心力，最后带来的则是身心的疲劳。适合自己的冥想方式只能靠自己的感性来判断。看部喜欢的电影、听听最喜欢的音乐（古典、爵士），都可以算是冥想的方式。只要你感觉舒服就可以。但是，冥想并不是单坐在那里感觉而已，它是一种需要很长时间追求到的境界。在被称为“冥想”的状态里，你不用再去考虑过去、现在和将来。

冥想是一种身体放松与敏锐的警觉性相结合的状态，它既可以带给我们健康，也可以带给我们精神回报。当我们处于沉重压力之下时，心情会不那么舒畅，肩背也会不那么舒展挺拔，加上横膈膜受到压迫，呼吸变得浅且短促，新鲜氧气摄入不足，就会导致机体代谢缓慢下来。可想而知，代谢缓慢的身体一定积存了许多毒物与废物，而冥想所要求的深呼吸则可打开被禁锢的横膈膜，加快毒物与废物的代谢，这不仅是一次有效的心灵排毒，对瘦身、舒缓并唤醒肌肤也大有益处。

冥想是一种工具，通过练习，你可用全新的方式认知关于你和他人之间联系的可能性；冥想是一种精神，通过体会，你会因此而提升自己每一个生命阶段的质量；冥想是来自天籁的声音，用心倾听，在这个焦躁的世界里你就能日趋得到属于自己的幸福。



相关知识链接：注意力缺失症

注意力缺失又叫注意力缺失症。儿童是这一症状的多发人群，也有

成人型注意力缺失症。注意力缺失症患者有利的特质包括，创造力，不随俗的思考方式，独特人生观、与众不同的幽默感，惊人的坚持度和毅力，直觉非常强；不利的特质包括，无法把伟大的点子化为行动，无法对别人解释自己的想法，长期无法发挥潜力，因为挫折，常常有愤怒或沮丧的情绪不善于处理金钱或做财务计划，挫折忍耐低，即使很努力，表现却时好时坏。

总是被不了解的老师视为懒惰、不专心或态度不好。缺乏组织能力，儿童会把书包和衣橱塞得满满的，成人则是把所有的东西堆成一堆。无法管理时间，特立独行，缺乏耐性，容易分心。无法欣赏自己的优点或了解自己的缺点。常常使用酒精或其他药物，或有其他成瘾行为。很难坚持完成一件事情。常常没有任何道理的改变计划、改变方向。无法从错误中学习，解读社交信息有困难，不容易交朋友。

每个人都有走神的时候，但怎样才能判断自己是否患有注意力缺失症？这个界限究竟在哪里？在什么样的情况下我们才需要为自己的心不在焉担心？在什么情况下我们该寻求心理医生的帮助？专家认为，判断是否患上了注意力缺失症，可以从以下三个方面来考量。

第一，在过去的6个月内，你“经常”或“很频繁”地存在以下9条表现中的6条或以上：

- (1) 在工作或生活中不能注意细节或经常犯粗心的错误；
- (2) 在工作或娱乐中很难保持注意力；
- (3) 别人与你讲话时，你没留意听，经常走神；
- (4) 不遵从指令且完不成工作；
- (5) 难以组织好工作和活动；
- (6) 逃避、不喜欢或不情愿参加需要持久保持注意力的工作或活动；
- (7) 丢失工作或活动中的必需品；
- (8) 很容易分散注意力（多因外界刺激）；
- (9) 在日常活动中健忘。

第二，上述表现至少“经常”或“很频繁”地影响到了以下功能中



的至少1项或以上：

- (1) 家庭生活；
- (2) 工作；
- (3) 社会交往；
- (4) 在社区中的待人处世；
- (5) 教育活动；
- (6) 婚姻关系；
- (7) 对钱财的管理；
- (8) 开车；
- (9) 休闲或娱乐；
- (10) 处理日常事务时。

第三，上述表现从7岁以前即开始（最宽的标准从10岁前开始），并持续至成人期。如果你的走神问题符合这三个条件，那么你无疑需要心理医生的帮助，而且越早越好。

如果发现孩子有注意力缺陷、多动或者冲动症状超过6项，已持续6个月以上，达到适应不良的程度并与发育水平不相称时，家长或老师都应引起重视。此外，孩子是家庭乃至国家的希望，全社会都应该给予多动症患者更多关注，医生、家长和老师应携起手来帮助多动症儿童得到及时、正确的治疗。

成人型注意力缺失症患者，要勇敢地面对自己的缺陷并积极地去改善它。因为只有接受自己，与自己为友才是重塑新生活的前提。而对那些天性抑郁的注意力缺失症患者来说，则需及时寻求心理医生的帮助。一是有必要为自己建立一个支持系统。比如你可以在网上寻找一个这样的患者群体，发帖子和加入聊天室，二是每天排好优先序列。如果你最重要的是陪伴孩子，那么就不要担心家里整理得怎么样，衣服有没有洗完。如果第一要紧的是保证送孩子上舞蹈课，那么就别在路上挂记干洗店的事。三是给自己留点时间。让自己有时间休息，给自己一个安静的空间，也是很重要的。就算只有10分钟，闭上眼睛，深呼吸。如果你能忘

却周围的喧嚣，哪怕就几分钟，你就会有力量继续下去。四是微笑，保持幽默的心境。每周回顾你的生活，想想那些你闹的笑料，然后大笑一场。有些情况下，如果你能保持幽默感，你或许能减轻自身的压力。



2. 为什么瑜伽冥想能愉悦身心

最高的冥想是由真我与宇宙联合而产生真理、明辨、喜乐的知觉。另一种冥想是由舍弃世俗和持久的锻炼达成，可以消解那些旧的习性。

——摘自印度《瑜伽经》

“瑜伽”这个词，是从印度梵语“yug”或“yuj”而来，其含意为“一致”“结合”或“和谐”。瑜伽是一个通过提升意识，帮助人们充分发挥潜能的哲学体系及其指导下的运动体系。瑜伽姿势是一个运用古老而易于掌握的方法，提高人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动形式。大约在公元前300年，印度的大圣哲瑜伽之祖帕坦伽利创作了《瑜伽经》，印度瑜伽在其基础上才真正成形，瑜伽行法正式成为完整的体系。正统的印度“古典瑜伽”包括智瑜伽、业瑜伽、信仰瑜伽、哈他瑜伽、王瑜伽、昆达利尼瑜伽六大体系。不同的瑜伽派别理论有很大差别。智瑜伽提倡培养知识理念；业瑜伽倡导内心修行，引导更加完善的行为；信仰瑜伽是将前者综合并衍生发展而来的；哈他瑜伽包括精神体系和肌体体系；王瑜伽功偏于意念和调息；昆达利尼瑜伽让人能从容面对生活中的压力，同时保持青春，美丽健康。这些不同体系理论的瑜伽，对于修习者来说都是通往精神世界的工具。

《瑜伽经》中曾对冥想下过这样的定义：“凝神就是将心集中在身体的灵性意识中枢内，或某种神圣形式上；入定是流向专注对象的连续的意识流；三摩地（三昧）是在冥想中，对象的真实本性放出光芒，不再受感知