

吸引系列丛书

冥想

李胜杰 ◎ 著

神奇的冥想吸引法则

一个改变千万人命运的秘密法则
一套简单运用的冥想工具

心灵导师 张德芬 李 践 刘景斓 李 强 倾情推荐

再度掀起《吸引》深度运用的热潮

北京工业大学出版社

013035980

B842.6
182

吸引系列丛书

冥想

李胜杰 ◎ 著

★ 藏书 ★
图书馆



北航

C1643376

B842.6
182

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

冥想 / 李胜杰著. —北京: 北京工业大学出版社,
2013.4

(吸引系列丛书)

ISBN 978-7-5639-3437-9

I. ①冥… II. ①李… 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033536号

冥 想

著 者: 李胜杰

责任编辑: 韩丽萍

封面设计: 大象设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园100号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 三河市九洲财鑫印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 17

字 数: 268千字

版 次: 2013年4月第1版

印 次: 2013年4月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3437-9

定 价: 32.00元

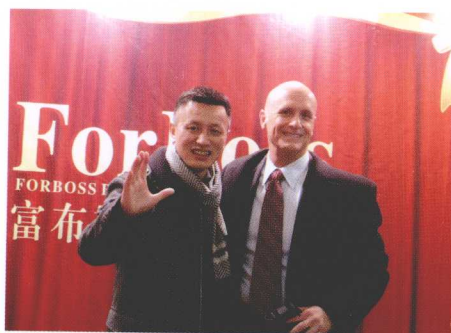
版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)



一切的财富来源于心灵的富有！

——心灵财富创始人 李胜杰



李胜杰与《不抱怨的世界》作者威尔·鲍温交流



李胜杰与乔·吉拉德同台演讲



李胜杰与安东尼·罗宾（中）和李阳（右）在一起



李胜杰与著名演讲家李燕杰先生交流



李胜杰与阿里巴巴集团主席马云交流



李胜杰与蒙牛集团创始人牛根生交流

总 序

每一个人的内心都渴望着幸福与成功，希望自己能够梦想成真，然而很多人却因找不到开发自身潜能的方法，只能安于现状。其实，每一个人身上都有着强大的能量，因为每一个人自身就是宇宙中吸引力最强的磁铁，在人们的心中有比世界上任何东西都更强大的吸引力，这无法估量的吸引力正是引导人们走向成功的巨大力量。

梦想，是每一个人心底最美好的向往，只是人们在追寻梦想的旅途上往往忘记了对自我的探索。在十几年的培训生涯中，我接触了各种各样的学员，这使我更加坚信人们内在的心灵力量。每一个人身上都隐藏着秘密的巨大力量，只要我们学会运用开发潜能的吸引力法则，将自身隐藏着的秘密力量充分地发挥出来，它就可以给我们的生活带来更多的活力，增强自己的气场、身心的能量和磁场，让自己获得健康、幸福和喜悦。

我从事培训工作多年，曾于2001年出版了《心灵财富训练》一书，该书对潜意识等吸引法则理论有较多的阐述，受到大众的欢迎。随着《秘密》一书在中国流行起来，众多读者对吸引力法则有了更多的认知。之后，很多读者和学员不断地与我交流有关吸引法则的看法。从2010年，我开始重新审视吸引法则，总结多年的教学经验，结合当前众多先进理念、思想和科学依据，开始创作这套“吸引系列丛书”。

2012年3月，《吸引》出版面世。该书一经出版，即受到广大读者的热烈欢迎。“吸引系列丛书”包括《潜意识》《暗示》《冥想》《催眠》《静心》《幸福》六本图书。《吸引》是这套丛书中总结性的读本，后面的系列图书是《吸引》的详尽解读。它们既各成一体，又互为补充，从而构成一个完整的吸引法则体系，成为一套提供了全面解读吸引法则的专

业工具书。

我创作“吸引系列丛书”的最终目的是帮助人们心想事成，实现生命的转变。这套丛书包括潜意识法则、暗示法则、冥想法则、催眠法则、静心法则、幸福法则等方面的内容，每本书中都提供了切实有效的21天实践练习，以帮助读者实践内在的想法。希望这套丛书能帮助你改善人际关系，改善健康，增加财富和幸福感，为你带来幸福、愉悦以及内心的宁静。无论你是谁，无论你身在何处，无论你面对何种境遇，通过各项目的21天实践练习，相信你将有所改变。

人的财富与其内在相一致。内在的富足是外在富足的源泉，一切财富来源于心灵的富有。我真切地希望通过“吸引系列丛书”，能把一套简单有效的方法奉献给更多的追求梦想的朋友，给大家提供更多有价值的工具和方法，帮助更多的朋友实现自己的梦想。

在学习的过程中，大家遇到什么样的问题，或者是有什么样的想法，可以与我互动。欢迎大家给我提供更好的意见或建议。

李胜杰

2012年11月于北京

前 言

在最初的培训生涯中，我整日奔波于各个城市之间。开始，我乐此不疲，总觉得这种忙碌让生活变得更加充实有意义。但渐渐地，我不再感到快乐了，那种不知何故的忙碌让我身心俱疲，这让我开始警醒、反思。之后很长一段时间，我把自己关在房间里，回想过去的种种经历，我找到了解决之道——适当地放空自己，让自己沉静下来，反思自己、接受自己，才能最终改变自己。

在潜能开发的原理中，有这样一个名词——冥想。它是指通过放松，排斥外界干扰，在静休状态中，观察自己的心，通过心灵的运动来减少内心的痛苦和杂念，达到心灵的充实和均衡。

这也正是我所感悟到的“放空自己”。

很快，我便感受到了冥想带给我的神奇魔力。我开始变得精力充沛，即使一天要跑几个城市，也觉得周身总有用不完的能量，就像拥有了神力一般。翻阅了前人一些有关冥想的理论研究之后，我开始致力于现代冥想的探究，并期望将这种古老的心灵训练术运用于现代人的生活工作中，帮助更多的人走出困惑，改变人生。

其实，冥想是一种简单的艺术，生活中我们也总会不自觉地运用到它。比如，当我们的内心有了一种想听音乐的想法时，那么我们的身体就会随着心灵的指导走到CD架的旁边，挑选出自己喜欢的一张，放进播放机内收听。而在这个时候，当我们的耳朵听到那音响中缓缓流淌出来的音乐时，我们的内心就会感到非常的舒服，甚至感觉现在的自己无比的轻松和愉悦。

在本书中，我就是运用这种生活中简单的经历，以及轻松的语言，通

过吸引大师对桑普的指引，为读者打开冥想的大门，走进冥想世界，体会冥想带给人的曼妙感觉。

修炼冥想，首先要从九大心经开始：放弃过去的自己、勇敢接纳自己、设定冥想目标、让冥想充满善意、学会积极的陈述、坚持的力量、强烈的意愿、学会付出、拥抱自我。这是我们进行成功冥想的基本要素。

而接下来的六大实战技法：人地相接获取大地能量、找寻心灵朋友开始心智能量、通过冥想扩充自身能量、祈祷让奇迹不再遥远、为心灵创造休息的庇护所、运用冥想日记记录心灵轨迹，又将引领我们进入到冥想的更高层次。

通过冥想，铲除心魔，完成“心灵大扫除”，让我们找回最真实的自己，坚守内心的梦想与快乐，呵护自己的身心健康，激励自己拥有无限的力量，从而成就更加圆满的自我。

21天的冥想实践，又将为我们打开全新的未来世界。你是否期待和谐的人际关系？你是否想要拥有一个健康的身体？你是否期许容颜美丽永驻？你还想敲开财富大门、手握幸福之钥、攀登成功巅峰？

那么，请别再犹豫，积极地加入运用冥想的行列，改善内心的能量。抛开心中的杂念，给自己一个放空的机会，让心灵之水尽情地沉淀，让自己获取宇宙的能量，实现最华丽的转身！

目 录

引 子 桑普的新课程 / 1

课程篇 吸引大师的十堂课 / 9

- 第一课 冥想是改变人生的简单艺术 / 11
- 第二课 冥想修炼的九大心经（一） / 29
- 第三课 冥想修炼的九大心经（二） / 49
- 第四课 成功冥想的五大实战技法 / 65
- 第五课 铲除心魔，感受冥想的神奇魅力 / 81
- 第六课 冥想，找回本我，坚守自己 / 99
- 第七课 冥想，免费的私人医生 / 115
- 第八课 冥想，美好未来看得见 / 133
- 第九课 冥想激励，把自己激励成巨人 / 149
- 第十课 冥想成就圆满的人生 / 167

实践篇 打开全新的未来 / 181

- 训练一 冥想和谐关系 / 187
- 训练二 冥想健康 / 199
- 训练三 冥想美丽 / 211

冥 想

训练四 冥想富有 / 223

训练五 冥想幸福 / 235

训练六 冥想成功 / 247

尾 声 桑普感慨万千 / 259

引 子 桑普的新课程

通过与吸引大师的沟通和学习，桑普已经认识并了解了有关潜意识和暗示方面的知识以及运用方式，那段时间的学习让桑普受益匪浅。

本书中，吸引大师又介绍了一种新的实用技巧——冥想。究竟冥想是什么？冥想对自己的工作、生活、家庭都有哪些帮助呢？又该怎样才能让冥想为我所用呢？桑普就这些问题与吸引大师展开了交流。

吸引大师：有一种神奇的力量叫冥想

吸引大师刚一下飞机，桑普就迎了上来。

桑普看着面色红润的吸引大师说：“大师，您一个多月在世界各地饱览湖光山色，气色变得更好了。”

“我在瑞士的冥想中心，待了十几天，精神的确不一样呀。”

“冥想中心？”

“在瑞士，人们追求精神世界的快乐。瑞士南部有一个著名的度假胜地，那里有一个冥想中心。”

“冥想中心是做什么的？”

“冥想中心，就是通过冥想，为现代都市人提供一个心灵歇息之地，满足人们追求精神世界快乐的需求。”

两人热烈地交谈着，不知不觉便到了吸引大师的家里。帮吸引大师把行李拿进卧室后，桑普在客厅坐定。大师稍微收拾了一下，也走到客厅坐下。

“大师，我还真不知道冥想是怎么一回事儿。”桑普还在回想着路上吸引大师说的话。

“如果用一句话来解释冥想，那么冥想就是和我们自己在一起。”

“和自己在一起？”桑普有点困惑。

事实上，我们大多数的时候，都是和别人在一起的，比如说我们和同事、家人或者朋友生活在一起，与他们心心相通。可只有当我们和自己在一起时，才能真正获得我们所需要的能量和动力。

冥想，就是通过放松的方式，排斥外界干扰，在静休状态中，观察自己的心，这就是和自己在一起。平时，你与别人在一起时，受外界干扰多，你的心灵考虑的问题、接受的观点，也可能就是别人的，而不是属于自己的。

冥想，也可以理解为对事物的专注。人人都会冥想，而且人人也都会运用到冥想。

通过专注，我们能听，能写，能说，还能达成某些愿望。比如，射击运动员可以通过专注于自己的射击目标，枪枪命中靶心。还有，音乐家可以通过专注于自己的琴键和琴谱，弹奏出很动听的音乐。

对于冥想而言，只有单纯的专注是远远不够的。只有让我们自己的内心真正地放松下来，并且给自己设定一个明确的冥想对象，才能真正地实现冥想。换句话说，冥想是一种有目标的想象。

一位神经衰弱者长期失眠，全身疼痛，多种检查找不到毛病，服用各种药物均无效果。后来医生每天给病人出几道物理题或指定一篇作文，七天后，病人睡眠恢复正常，疼痛感也消失了。

因为在做物理题和写作文的过程中，需要这位神经衰弱者全神贯注，还要借用想象。如此一来，意识的焦点就转移了。

这就是通过冥想，引导患者减轻心理负担，转移意识焦点，从而摆脱病态情绪，增进了健康。

桑普明白了，他说：“大师，有一句话是这样说的——集中你的意焦，你就是一束激光。只要一个人将自己的关注力聚集在一个焦点上，就会让人的身心得以改变。是这个意思吗？”

大师点点头：“是这样的。我们学过潜意识，你也知道，只要我们学会开发潜意识的力量，就能拥有无限能量。在这里，冥想，实际上也是通过集中关注力，有目的地调动潜意识的力量。”

桑普接着问：“也就是说，冥想，是启动潜意识的一种手段？”

大师说：“对。潜意识是隐藏在我们身上的巨大能量，要调动这种能量需要与它沟通。冥想就是一种沟通手段。当然，也不光是冥想，还有暗示、催眠等都是沟通潜意识的手段。”

“冥想，这种改变心灵的手段，有理论基础吗？”桑普问。

吸引大师从生理和心理两个方面为桑普做了解释：

从心理上讲，冥想能让我们暂时与自身的压力、面对的困难挫折进行有效的分离，并且通过冥想能让我们换个角度审视这些压力和困难。在这样的情况下，就能让我们真正地走入自己的内心世界，了解内心的真正想法，进而发挥我们内在的最大能量。

从生理上讲，冥想可以使我们的体温和血压有所降低，而且能让我们的身体节律放慢放缓，这样我们的身体就能够得到放松，并且能得到适当的休息，进而就能聚集能量，以至于达到修复我们日常工作生活中受损的运动部位及内脏器官的目的。因为在冥想状态下，人的意识焦点集中，心态平静，心理变化也会引起生理上的调整。

大师说：“总体来说，通过冥想，可以唤醒我们内心中沉睡的强大力量，从而恢复我们的精神面貌，并且以放松的状态进入到我们的日常工作生活中去。”

听完了吸引大师的介绍，桑普觉得冥想还真的有点高深莫测，好像充满了无穷的力量和智慧。

有一种创造能量，你不自觉地在运用

说到冥想，可能大家的感受跟桑普是一样的，觉得冥想是一种高深莫测的东西。关于这一点吸引大师告诉桑普：其实冥想并没有他想象中的那么复杂，而且冥想一点也不神秘。事实上，只要我们曾经专注地思考过一件事情或者专注地仰望过一次夜空，那么就代表我们和冥想有过接触，而且还运用过它。

冥想是通过放松自己实现的一种创造能力。我们都知道，通过锻炼身体能提高我们自身的免疫力，从而达到战胜疾病的目的。而冥想呢，锻炼的是我们的心灵，通过它能够让我们的心灵具备不被压力和烦恼击垮的强大的内在力量。

当你心情不舒畅的时候，你的身体就可能患上疾病；而当工作繁忙的时候，你内心的压力也会随之增大，这种情况也会让你的身体出现各种各样的异常。这些都是内心对某些负面东西过分关注，进入一种惶恐的冥想状态造成的。

还有，有些人在生活或工作中出现了一次失败，然后便接二连三地失败，甚至一直到死都觉得自己失败透顶。这些都说明，如果我们的内心脆弱不堪，那么每天我们都会被各种各样的琐事所困扰，沉湎其中，专注于失败和失意，此时冥想就会发挥负面作用，让我们的身心不堪其苦。

如果没有经过专门的训练，我们平时的冥想，都是不经意的。有时这种冥想会将我们导向痛苦，有时也会将我们导向快乐和轻松。例如，当我们的内心有了一种想随着音乐跳舞的想法时，那么我们的身体就会按着这个想法为自己放一首舞曲，然后随着音乐摆动自己的身体。当我们伴着音乐的节奏，尽情地摇摆、晃动我们的身体，我们的心情就会变得愉悦轻松，甚至畅快无比。因为此时我们的情绪和心灵已经在音乐的抚慰下，不自觉地进入了冥想的状态，在冥想中享受轻松和畅快，身体和大脑也因冥