

MEDITATION

冥想

唤醒内心强大的自己

张宁◎著



全球1%最顶尖成功人物都在运用的最强大心灵力量

乔布斯、比尔盖茨、奥普拉、老虎伍兹、斯瓦辛格等名人多年使用和推荐
用神奇的冥想，唤醒和塑造全新的自己！

文匯出版社

MEDITATION

冥想

唤醒内心强大的自己

张宁◎著

文匯出版社

图书在版编目 (CIP) 数据


冥想, 唤醒内心强大的自己 / 张宁著. -- 上海 :
文汇出版社, 2017.1
ISBN 978-7-5496-1859-0

I. ①冥… II. ①张… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 214042 号

冥想, 唤醒内心强大的自己

出版人 / 桂国强
作者 / 张宁
责任编辑 / 乐渭琦
封面装帧 / 姚姚设计工作室

出版发行 /  文汇出版社
上海市威海路 755 号
(邮政编码 200041)
经 销 / 全国新华书店
印刷装订 / 三河市京兰印务有限公司
版 次 / 2017 年 1 月第 1 版
印 次 / 2017 年 1 月第 1 次印刷
开 本 / 710 × 1000 1/16
字 数 / 188 千字
印 张 / 15

ISBN 978-7-5496-1859-0
定 价 : 39.80 元

目录

contents

前言

第一章

揭开“冥想”的神秘面纱

1. 什么是冥想 _ 004
2. 冥想如何调动身体内在的力量 _ 005
3. 每天冥想 15 分钟，唤醒生命原动力 _ 006
4. 治愈身心从冥想开始 _ 007
5. 初学者如何进入冥想状态 _ 009

第二章

冥想：唤醒内心强大的自己

1. 你是否做好了冥想准备 _ 012
2. 冥想中有哪些舒适的姿势 _ 018
3. 冥想有哪些最有效的方式 _ 025
4. 在运动中如何做到调息、调形、调心 _ 042
5. 让冥想成为生活的一部分 _ 053

第三章

冥想：完美的自我修养

1. 探索你的身体意识 _ 061
2. 来自内在的疗愈冥想 _ 066
3. 如何用冥想放松紧绷的身体 _ 075
4. 用宁静激发灵感进入你的灵感世界 _ 085
5. 你知道如何通过冥想缓解疲劳吗 _ 088
6. 静呼吸，自我催眠冥想 _ 105
7. 冥想是一种最方便、最有效的美容方式 _ 119

第四章

冥想：让自己回归生活本身

1. 慢生活，让我回归到生活本质 _ 131
2. 冥想为你创造随时可以造访的心灵居所 _ 141
3. 转念作业冥想拨开痛苦的迷雾 _ 155
4. 在冥想中如何释放你愤怒的情绪 _ 160
5. 冥想是怎样带给你安全感的 _ 166

第五章

冥想：给自己最好的礼物

1. 冥想真的可以带给你积极乐观的心态吗 _ 175
2. 心想事成的冥想是怎样运作的 _ 186
3. 自我同情冥想法轻松改善人际关系 _ 195
4. 融入世界，你的天空就会很晴朗 _ 210
5. 甜蜜冥想，与真实的自己相处 _ 214
6. 爱你身边的人，一边祝福万物，一边幸福生活 _ 229

前言

如果你正在被亚健康的身体所困扰；

如果你感到自己无法应付工作、生活中的重重挑战；

如果你感到自己“压力山大”，透不过气来；

如果你在日复一日的生活中找不到幸福的感觉；

如果你觉得自己总是被一种莫名其妙的忧郁侵袭；

如果你觉得自己与他人的人际关系太过紧张；

如果你想在灯红酒绿的闹市中找到自己的心灵栖息地；

如果你想要和更高层次的灵魂进行交流；

那么，你不妨去冥想。

说起冥想，可能很多人会觉得陌生和神秘，甚至会有一定的误解。

冥想其实是一种修心行为，如禅修、瑜伽、气功等，现今已广泛地被运用在许多心灵及养气活动的课程中。其效果已经被现代科学所证明，而且许多世界知名人士的成功都有冥想的功劳。美国前副总

统科尔、苹果前 CEO 乔布斯、好莱坞知名演员兼导演克林特·伊斯特伍德，以及日本松下电器创办人松下幸之助等都是冥想的实践者和受益者。谷歌、苹果、韩国的雅虎等世界知名企业还将冥想作为公司内员工减压的重要活动。

现代社会的生活节奏非常快，导致人很容易产生焦虑、紧张，进而产生各种心理问题。而冥想则是放松身心的最有效、最简便的方式。初次冥想者，只需心情平静地静坐 5 分钟，就能让你的大脑和心情得到放松。长期坚持冥想，你会惊喜地发现你的身心转变：拥有健康而美貌的身体、专注而灵动的头脑、淡定而强大的内心、和谐而稳固的人际关系，能够轻而易举地实现内心的愿景，对幸福更有觉察力。这样的自己，你是不是向往已久呢？那么，赶快加入冥想一族吧！

M E D I T A T I O N

第一章

揭开“冥想”的神秘面纱

1. 什么是冥想

冥想，其实就是对任何事物的深度专注。在某种意义上，每个人都冥想过。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。

专注的觉察并非个人所有，它需要人们拥有整体型的思维。当观察者作为中心，从那个中心开始去关注周围事物并施加决定性影响时，便是个人因素潜入到了观察里，即观察中带有思想的存在，而思想植根于逝去的昨日，它总是让头脑混沌不清，因此他所观察到的都是破碎的、有限的。而冥想中的专注无边无际，它属于澄明清醒的状态，一切思想都被排除在外，是沉浸在真理狂喜中的一种运动。

冥想是一种感受，是由心灵的作用去影响身体，使其得到益处

的健康生活方式，是一种对生命“悟”的过程！

冥想就是充分缓解身体和心灵的紧张，没有任何感情波动，静静观察心灵深处的变化，继而感知变化，让自己完全进入到一种忘我的境界，深切感受到心灵深处的平和与安定。冥想的第一阶段是将心灵集中到一处，让自己保持镇定状态，不为外界的刺激而动摇，持续进行着心灵深处的冥动。第二阶段是心灵逐渐变得平稳，继而感受到纯粹和明朗。最后，心灵完全失去主观与客观的对立感，进入浑然忘我的真空状态，和宇宙合二为一。

2. 冥想如何调动身体内在的力量

冥想是一种意境艺术，专注于自身的呼吸和意识，感知生命每一瞬间的变化。在专注于一呼一吸的同时，记住自身最理想的状态，让自己沉浸在抛开万物的真空状态，找到心灵的平衡。

初学冥想，如何让身心进入“定”的状态？这需要对我们内心的意念进行控制。观照是冥想的核心部分。它适用于所有人。

观照的练习方法是：

第一，完成准备活动；

第二，深呼吸3~5次，呼吸要尽量深而长，让心情得以彻底平静，头脑达到清醒而平和；

第三，随着呼吸，细细用心体察身体的每一部位随着呼吸而产生的每一个细微的变化，以及头脑中每一个意念的变化；

第四，在意识进入冥想状态之后，开始在大脑中重现自己最美好的经历，即你的观照对象，像放三维立体电影一样，将过去的经

历尽量全面、真切地呈现出来，并让自己的身心完完全全、真真切切地融入进去，尽量呈现身体和内心的感受与感觉，而让自己的大脑始终作为一个客观的旁观者，静静观察这一切；

第五，在任何想要停止的时刻，停止练习即可。

我们的心犹如相续的河流，安静地做呼吸的冥想，可以有效地把你散乱的思维集中到一个点上。如此，你就懂得了冥想观照带来的思维构造力。修行的本质并没有任何奇特的地方，它的实质就是反复地深入自我观照心灵的相续，并且改变它，修正它。努力地修正自己，安静、观照、放下，你终将展示出自己最大的成就。

3. 每天冥想15分钟，唤醒生命原动力

人们每天只需要 15 分钟的时间进行冥想就足够了，如此，呼吸方式会得到很好的改变，更容易获得积极的感情。

很多时候我们就是自己最好的知音，世界上还有谁能比自己更了解自己？还有谁能比自己更能替自己保守秘密呢？当你烦躁、无聊的时候，不妨给自己一点时间，和自己的心灵认真地对话，让心灵退入自己的灵魂中，静下心来聆听自己心灵的声音，享受与灵魂的私密约会。

在冥想中不妨问问自己：

(1) 我拥有什么

让我们走出哀怨，这样就可以让我们看到什么是我们拥有的。

(2) 我应该为什么感到自豪

每一次成绩都意味着向前迈了一步。所有的一切都值得你自豪。

(3) 我应对什么心存感激

生活的每一天，对于我们来说都是一份珍贵的礼物。

(4) 我今天能解决什么问题

设法把那些原本想留到明天才解决的问题今天就解决掉。

(5) 我能否抛下过去的包袱

把值得借鉴的经验保存起来，勇敢地卸下重负。

(6) 我怎样过好今天

过好今天，敢于创造和创新。

(7) 今天我要拥抱谁

要想健康，每天要至少拥抱 8 次。

(8) 我现在就开始行动

努力过上幸福的生活，决定权就在自己的手中。

当你的生活变得干涸乏味，当你的内心觉得需要审视自己的时候，请为自己留出一段时间，选择一种你喜欢的冥想形式，认真倾听自己内心最真实的声音。这种倾听可以让自己从繁忙的生活中抽身出来，拓展我们人生的深度，让我们再度体验生命的甘美。

4. 治愈身心从冥想开始

冥想师、心灵畅销书作家莎朗·萨兹伯格 (Sharon Salzberg) 认为：“生活中的悲伤与快乐都存在反思、平衡和多面性，冥想可以将这些方面加强”“冥想使人头脑保持开放，总是对客观世界保持兴趣。我感觉自己是越来越年轻，像是在游戏，重要的不是变老，而是继续学习和成长”。

过去，人们一直用冥想来放松心情、减轻压力，但它的作用远不止这些，它甚至能给你的身体带来诸多健康奇迹。许多研究证明，冥想不仅仅能给我们带来心灵的平静，而且能抵御许多疾病，并提升身体器官的功能。

有些人可能会觉得冥想的身心效果并没有传说中的那么神奇。可是，真正尝试过冥想的人，会发现在冥想中，能够让身心合一。最明显的特征是呼吸会减缓，连带着心跳也跟着减缓，血压下降了，新陈代谢进而也下降了，肌肉也不再紧绷了，整个人可以轻松不少。

这种效果不是因为休息而产生的，我们无法光靠坐着喝杯茶打个小盹就奢望获得同样的效果。一般在休息的状态下，如果我们不花心思管理注意力，就无法看到新陈代谢率下降、耗氧量减少、二氧化碳排放量减少的情况，也不会出现心跳速度像冥想时那样一分钟少跳几下的状况。

研究发现，冥想时，血液中的乳酸浓度会下降多达 1/3，这个量是纯休息者的 4 倍之多。乳酸浓度下降之所以如此重要，是因为血液的乳酸浓度与紧张和高血压有密不可分的关系。如果向血液中注入乳酸，就会让人产生不安的症状。

冥想对身体释放的荷尔蒙也有很大的影响。巧克力、针灸都会刺激身体分泌内啡肽，慢跑者与爱上健身房的人也都很熟悉这样的情况，而冥想也会让身体增加内啡肽的分泌。

挪威的一项研究发现，那些每天进行冥想两次、时间在 30 分钟左右的人，运动之后，其血液中的乳酸水平明显比没有进行冥想的人要低，而乳酸是导致肌肉疲劳和疼痛的重要物质。

冥想为什么能缓解运动酸痛呢？研究者认为，冥想提高了身体的活动效率，就如同一种热身运动，因此当你运动的时候，身体就不会产生那么多的乳酸。所以，如果想让运动酸痛远离你，不妨在保持运动习惯的同时也保持冥想的习惯：只要简简单单地坐在那儿，

深呼吸，将注意力集中在诸如“平和”“安宁”这类词上，就能缓解运动酸痛。

在面对重病的时候，病人的康复、求生意志至关重要。通过冥想，给自己快乐的生活暗示，调节心理状态，从疾病的恐慌中走出来，积极地参与人生，这便是最为有效的康复通道。即使是健康人，经常沉思冥想也可以消除疲劳，有益于左右脑平衡和给肌体健康“充电”。专家认为，冥想对人体的免疫系统有良性的促进作用，能提高人体抵抗力，起到预防疾病的功效。国外的一项医疗调查显示，沉思冥想者比不善此举者的发病率要低 50%，染上威胁生命的重病的概率要低 86%。

冥想不仅会消除身体内不必要的压力，同时也会促使人们保持积极的身心状态。这些都是单纯的休息所无法达到的效果。

5. 初学者如何进入冥想状态

对于许多冥想的初学者来说，并不是每一次的冥想练习都会是美妙的体验。很多时候，冥想者会觉得自己一点进步也没有，甚至冥想的效果还不如之前大。其实，你大可不必为这种情况而泄气。

每一次的冥想都是不同的，有很多因素会影响冥想练习，比如你当下的身体状况和心情、周围环境的变化、甚至是天气和季节的转换。因此，每次冥想你的体验和收获都会有所不同。最重要的是，不要强迫自己，不要让自己过度疲劳或者过分努力，要让自己放松。有时候，停止冥想一段时间也是必要的。你会发现，当你的身心得到了休整和恢复后，你将能够更好地运用冥想整合你的身、心、灵。

生活中你是否有过这种体验：在面对一件你完全没有尝试过的事情时，你的内心就给出了否定答案：“不，我做不到。”对于冥想也是如此，总有一些人会人为地阻止自己冥想的能力。而当一个人去阻止自己运用冥想的能力时，通常是出于恐惧。他害怕面对心中没有被自己认可的感受和情感。

如果你的内心中隐藏着你不愿意面对的情感体验，那么请记住这样一个事实，没有任何东西能够伤害到我们，我们之所以会陷入困境的泥沼，是因为我们害怕体验自己的感情。在冥想中一旦体验了什么不寻常的、让人始料未及的情况，最好的解决方式就是正视它的存在，想办法解决，你会发现，一旦你有勇气面对，它就不会对你造成任何负面的影响。

如果你遇到的障碍太强大了，以至于你无法独自面对，那么，不妨找你信任的人畅谈或者找治疗师进行咨询。只需要记住，恐惧来自我们不愿意去面对的事情，当我们愿意深入地探究这一恐惧的源头，它就失去了对你的制约力。

初习冥想时，最大的问题就是容易走神，也就是所谓的沉闷和浮念。大多数冥想者都会有从轻微到严重程度不同的沉闷感和浮念，这是除了外部环境之外，冥想者需要关注的两点。沉闷和浮念，都是指冥想的专注力完全被打断。

沉闷是指睡意或沉重感威胁到注意力的情况。轻微的沉闷包括松懈而不再保持灵敏与专心的状态，以及即将入睡的更加松懈状态。而极度沉闷是指发现自己已经完全睡着的情况。对于沉闷的状态，我们可以通过常识降低外在因素的影响。

浮念，即妄念。在妄念下，你乱了方寸，或者更确切地说，你失去了专注的目标。这种情况是比较严重的浮念。这时，你可以从“1”开始重新数起，慢慢地但坚定地把心收回来。避免专注力受到干扰，杂念自然就消散了。

M E D I T A T I O N

第二章

冥想：唤醒内心强大的自己

1. 你是否做好了冥想准备

四个最有利于冥想的时间段

第一个时间段是“梵之时刻”，即凌晨3～5点。之所以此时间段适合冥想，是因为在这一时段，会自然而然地生出一股特别的灵性之流，让心灵受到滋养，能更顺畅地进入冥想状态。通过这“梵之时刻”的冥想，我们可以回归到意识层面，避免思想的干扰。

第二个时间段是中午。午间时段是大自然归于安宁与沉静的时刻。

第三个时间段是黄昏。黄昏是白昼与夜晚相互交替的时段，此时间段中，白昼渐渐融入黑夜，大自然也变得平静。

第四个时间段是午夜。午夜时刻可以说是一天中最寂静的时刻。

这四个时间段是最有利于冥想的时间段。我们练习冥想的时间