

闭上眼睛，不管何时何地，只需几分钟，你就能放松大脑和心情，
解除焦虑、疲惫，回到精神饱满、思维清晰的状态。

让身体重新充满能量。

冥想的奇迹

瑜伽大师教你如何调动人生内在的力量

[美] 乔蒂什·诺瓦克 / 著 邱匀 / 译

HOW TO MEDITATE



浙江文艺出版社
ZHEJIANG LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

最清晰简明、易于操作、富于启迪的冥想书

冥想的奇迹

——瑜伽大师教你如何调动人生内在的力量

（修订版）

[美] 乔蒂什·诺瓦克 / 著 邱匀 / 译

H O W T O M E D I T A T E



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

冥想的奇迹：瑜伽大师教你如何调动人生内在的力量 / (美) 诺瓦克著；邱匀译. — 北京：北京理工大学出版社，2014.7

书名原文: How to meditate

ISBN 978-7-5640-9243-6

I. ①冥… II. ①诺… ②邱… 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(2014)第104897号

北京市版权局著作权合同登记号图字：01-2014-2992

©Jyotish Novak 2009

First published by Crystal Clarity Publishers, 14618 Tyler Foote Rd., Nevada City, CA 95959, USA; tel. 530-478-7600; www.crystalclarity.com.

Simplified Chinese rights arranged through CA-LINK INTERNATIONAL LLC.

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)
82562903 (教材售后服务热线)
68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本 / 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 / 5.5

字 数 / 64千字

版 次 / 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

定 价 / 28.00元

责任编辑 / 高 坤

文案编辑 / 高 坤

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 马振武

自序

Introduction

正确的冥想给你生命的力量

我在20世纪80年代开授了一门名为“如何冥想”的课程，本书的最初撰写目的就是用于补充该门课程的。我注意到，许多学生都在全神贯注地做着笔记，却忽略了该门课程最精华的部分——对于冥想技巧的实践。要知道，你得通过实践来学习冥想，而非研究。

很显然，一本简单的概述该门课程所授内容的小书将极大地帮助我的学生们。这就是这本书的缘起。它涵盖了课程中教授的所有内容，并向读者提供了他们开始进行每日冥想所需要的一切指导。

自本书第一次印刷以来，西方国家中的冥想者的数量大幅增加。如今，数以百万计的人进行着每日冥想。据美国国立卫生研究院（NIH）的调查研究可知，大约有12%的美国成年人进行深呼吸的练习，约有8%的美国成年人练习冥想。随着冥想越来越为人所知，越来越多的人需要一

本简短实用的冥想指导手册来教授正统的冥想艺术和科学。

本书的内容主要是基于帕拉宏撒·尤迦南达和他的弟子斯瓦米·克里雅南达的教导，后者是我的老师。有史以来在美国教学的瑜伽修行者中，帕拉宏撒·尤迦南达是最伟大的一位。1920年，帕拉宏撒·尤迦南达从印度来到美国。在接下来的32年里，他一直留在西方，撰写书籍，向数以万计的学生演讲，并教导弟子。他把古老的胜王瑜伽最深的哲学理念和最高的技巧带到了西方，并且用特别适合现代西方人理解的语言和系统进行表达和诠释。他所撰写的《一个瑜伽行者的自传》(*Autobiography of a Yogi*)成为灵性领域的经典，激励了世界各地的无数读者。现在距离该书的首印已经过去了50多年，但它仍然留在了畅销书排行榜上，销量超过数百万册。

克里雅南达在1948年成为了尤迦南达的弟子，并跟随他一起生活，一直到1952年尤迦南达去世。克里雅南达已经教授瑜伽及其在生活中的应用超过60年。他就这一主题

撰写了近100部著作，包括《全新的旅程——我跟随帕拉宏撒·尤迦南达的日子》，该书记录了他跟随尤迦南达的那段经历。认真的学生自然想了解冥想背后的生命哲学，作为自己冥想实践的补充。我大力推荐这两位伟大导师的著作。

在1967年，我成为斯瓦米·克里雅南达的学生，并在一年后开始教授冥想。在1968年，斯瓦米·克里雅南达创建了阿南达村，这是以帕拉宏撒·尤迦南达的教导为基础的精神社区，位于美国加州内华达山脉的丘陵地带。阿南达村拥有自己的学校、商业和冥想中心。多年以来，阿南达村不断扩展，在美国、欧洲和印度都建立了住宅社区和冥想中心。阿南达村被认为是全球最成功的瑜伽生活的范例，共有近1 000位常住居民，以及超过100个的冥想团体和冥想中心。阿南达的生活方式建立在每日冥想的基础上，并遵行尤迦南达所说的“朴素生活，崇高精神”。阿南达社区就像一个有生命的实验室，检测着这些教诲给人

带来的助益。

更多关于阿南达的信息，请登录网站www.ananda.org。常言道，一张图片胜过千言万语，因此我们还特别创建了一个名为“如何冥想”的网站，提供部分本书提及内容的免费视频和音频下载。

我自1969年以来在阿南达社区生活和教学。我也是阿南达社区的创始人之一。我和妻子黛维都在阿南达村担任精神导师一职。在过去的40年里，我有机会教育、指导成千上万的追求真理的人，并与他们结下了深厚的友谊。我亲眼见到冥想的力量，这力量足以改变人的生活。

我祈愿这本书可以成为帮助你了解冥想这一美妙的科学的指南。愿你的追求充满了喜悦。

乔蒂什·诺瓦克

Jyotish Norak

目 录

Contents

CHAPTER 1 第一章 冥想，调动内在正力量的艺术 / 001

冥想5分钟，你将拥有力量 / 001

显微镜下的冥想研究 / 006

冥想，大脑最好的补药 / 008

冥想与健康体魄 / 016

让你的生命更年轻 / 018

CHAPTER 2 第二章 冥想，轻松改善人生的密钥 / 022

冥想以促进你的人际关系 / 022

冥想以改善你的工作状态 / 027

冥想以保护你的健康 / 030

冥想以引导生命力的流动 / 036

CHAPTER 3 第三章 现在，开始冥想 / 040

设置一块“冥想专用区域” / 041

与自然力量合作 / 043

养成良好的习惯 / 044

第一阶段 放松 / 049

CHAPTER 4 第四章 放松身体 / 052

深长的瑜伽呼吸 / 053

仰卧放松 (Savasana) / 055

腹式呼吸 / 058

适合冥想的姿势 / 060

CHAPTER 5 第五章 放松精神 / 064

均匀呼吸 / 069

交替呼吸 / 071

第二阶段 专注和内化 / 075

CHAPTER 6 第六章 专注和内化 / 076

观呼吸 / 081

想象 / 089

第三阶段 扩展 / 095

CHAPTER 7 第七章 扩展 / 096

内在交流——灵性层面的冥想 / 096

直觉解答 / 104

CHAPTER 8 第八章 由静入动 / 107

CHAPTER 9 第九章 冥想的基本步骤——放松、专注、扩展 / 110

CHAPTER 10 第十章 能量练习 / 113

双重呼吸 / 116

20个身体部位的充电 / 117

“生命之气”（Prana）的流动 / 122

CHAPTER 11

第十一章 脉轮 / 125

脉轮特性的总结 / 133

CHAPTER 12

第十二章 帕坦伽利的瑜伽八支法 / 136

第1步和第2步——持戒 (Yama)、
精进 (Niyama) / 139第3步、第4步和第5步——调身 (Asana)、
调息 (Pranayama)、
敛识 (Pratyahara) / 150第6步、第7步和第8步——专注 (Dharana)、
入定 (Dhyana)、
三摩地 (Samadhi) / 155

后记 / 163

CHAPTER 1

第一章 冥想，调动内在正力量的艺术

冥想5分钟，你将拥有力量

冥想是最自然和最有价值的人类活动之一。如果每天进行冥想的练习，你将在生理、心理、情感和精神等各个层面发生惊人的改变。它将使你与你自己内在的活力、澄净以及爱相连接。当进入深层冥想状态，它还将使你体会到你与生命的深刻连接，以及莫大的喜悦。

冥想有三个方面：放松、内化和扩展。冥想的过程可以被简单地描述为：

- （一）完全放松，包括身体上和精神上的完全放松；
- （二）深入内在，并全神贯注于一点，通常是在双眉之

间的位置；

（三）专注于自己更高的内在层面，比如爱、喜乐或者光。这将有助于自然地扩展你的意识。

虽然这个过程解释起来很简单，要实现更深层次的冥想状态却需要一定的认识和训练。然而，即使只进行了一点点的冥想练习，也会产生立竿见影的效果。冥想的练习者发现，每天练习几分钟就增加了他们的幸福感，并且为他们的生活注入了更多的喜悦。

在我们每个人的心里，都有一种与生俱来的渴望。我们渴望扩大自己的认知，去了解我们是谁、是怎样的人。帕拉宏撒·尤迦南达将这称为“永恒的追寻”，而在某一个阶段，我们被引导去通过练习冥想来获得内心的寂静。一刻不停躁动的念头是一种精神上的“静电噪声”，只有这些噪声被消除后，我们才能听到自己内心的低语。

对于真实本性的深刻理解，是通过直觉而不是逻辑，从超意识而不是有意识的头脑获得的。当身体完全放松，五

种感官转向内在，全神贯注，此时将出现一股巨大的能量流。这股强烈的能量可以提升我们进入超意识，在那里我们拥有内在直觉的力量。深度冥想有助于我们感知到个人与宇宙的真相，这真相超越了我们所有的想象；而只需稍许意识的内化就可以使我们进入这种状态，并带来巨大的平静。

从身体的角度看，冥想已经被证实能够减轻压力，增强免疫系统，帮助调节身体的许多系统，等等。在冥想的过程中，呼吸减慢，血压降低，新陈代谢率降低，循环和血液排毒能力增强。最近的研究显示，冠状动脉疾病的患者，进行冥想、哈达瑜伽和素食相结合的治疗法，其逆转心脏疾病的疗效要远远优于目前可用的最好的其他辅助医疗手段。冥想能够改善脑电波的频率和强度，甚至被证明能增加大脑额叶的大小。

从精神的角度看，冥想聚焦于并净化头脑。詹姆斯·J·林恩是帕拉宏撒·尤迦南达最年长的弟子，他创建了美国最大的保险公司之一，并任首席执行官。他经常在早上做数小时的冥想，然后才进办公室。他的合伙人曾问他是如

何能在这样宽松的时间表里完成他所有的工作的，他回答说，冥想让他的工作更为高效。他能够集中注意力，在几分钟内做出一般人可能需要花费数周做出的决定。

近年来，冥想在西方已经被广泛地接受和练习。如今，冥想在教堂里被教授，受到医生的推荐，并被许多运动员实践。在机场、医院甚至是国会里，都设有冥想室。

冥想是一种古老的艺术，可以追溯到存在任何历史记录之前的时期。在印度的印度河流域，已发现了展示人们各种瑜伽姿势的印章石，经考古学家判断存在于公元前5000年。然而，冥想绝不仅仅是一种有趣而被长久遗忘的古老传统。几千年来，它一直保持着活力，各个宗教的圣贤都不断地为它注入新的经验。

在东方，特别是在印度，已经发展出了关于冥想的科学和传统。几个世纪以来，伟大的瑜伽导师将他们发现的真理和技巧传给了弟子们，又通过弟子们传给了弟子们的追随者。几千年来，代代相传，保存下来一个完整的传承。这种传承不断地为

冥想注入活力——那些被证明是正确的和持久的得以流传下来，而那些无知、偏邪的则被抛弃在一旁。此外，在东方形成了一种文化：崇敬开悟的人，并把他们视为生活的榜样。在印度，人们至今还是用达到自我实现的人的生活故事和例子来教育孩子们，例如古印度的两个伟大的圣人罗摩和黑天^①。有人曾说，要判断一个文化是否伟大，只需看它崇敬怎样的英雄。而在东方，特别是在印度，人们将在精神上达到最高造诣的人视为最伟大的英雄。

然而，在西方，冥想缺乏一条从师父到弟子的活的传承。取得冥想成就的人肯定有，但通常他们无论男女都是依靠自己发现通向内在力量的途径，很少获得或者根本没有外界的帮助。此外，他们在历尽千辛万苦而唤醒巨大的内在能量后，往往不了解如何传递这能量。没有导师的引导，也没有技巧的帮助，他们的内在能量的发挥受到了阻碍，许多人还遭受了巨大的身体痛苦。在一个不理解也未必尊重神圣的社会里，他们中的许

① 罗摩(Rama)和黑天(Krishna)都是印度教最高神毗湿奴(Vishnu)的化身。

多人不得不面对家人甚至是自己精神上所仰慕的人的反对。

在西方，我们崇敬的英雄往往更加是好战的，而不是神圣的。曾经有人问圣雄甘地，他对西方文明怎么看。甘地幽默地给出了一个迷人的答复：“我认为这将是一个好主意。”

幸运的是，冥想的益处和传统被介绍到了西方，并开始发展一个新的传统。练习冥想对于丰富我们的个人生活以及整个社会都具有巨大的潜力。历史学家阿诺德·汤因此将东方精神传统传入西方称为20世纪最重要的影响。

显微镜下的冥想研究

在过去的一个多世纪里，科学家一直在研究冥想的过程和结果。然而，在最近的几年中，此类研究的数量急剧增加。