

A mysterious psychological therapy

冥想

一种神奇的心理疗法

尤许许 编著

冥想5分钟
等于熟睡一小时

中国华侨出版社

A MYSTERIOUS PSYCHOLOGICAL THERAPY

冥想

一种神奇的心理疗法

尤许许 编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

冥想：一种神奇的心理疗法 / 尤许许编著. —北京：中国华侨出版社，2013.12

ISBN 978-7-5113-4321-5

I. ①冥… II. ①尤… III. ①精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第295797号

冥想：一种神奇的心理疗法

编 著：尤许许

出 版 人：方 鸣

责任编辑：文 琦

封面设计：凌 云

版式设计：李 倩

文字编辑：刘 虎

美术编辑：李梦婷

经 销：新华书店

开 本：720mm×1020mm 1/16 印张：23 字数：450千字

印 刷：北京中创彩色印刷有限公司

版 次：2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-4321-5

定 价：28.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：（010）58815875 传 真：（010）58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言

PREFACE

如果你正在被亚健康的身体困扰；
如果你感到自己疲惫的身心不够应付工作、生活中的重重挑战；
如果你感到每天的工作压得自己透不过气来；
如果你已经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；
如果你渴望心想事成；
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。

当下，在我们所生活的社会中充满着各种的压力。人们在这种环境中思考日益复杂化，情绪心理也更加不明朗，抑郁、浮躁，这就要求我们必须有能力对自己的精神情绪做出有效的调节，否则将十分容易被焦虑、恐惧、愤怒的负面情绪所左右，不仅会影响到日常的为人处世，还会影响到个人的生理健康。因此，学会如何通过冥想放松身心、平静情绪是十分有意义的。

说起冥想，可能很多人会觉得陌生和神秘。冥想原本是宗教活动中的一种修心行为，如禅修、瑜伽、气功等，但现今已广泛地被运用在许多心灵活动的课程中，现代人把冥想当作一种心灵养生术。冥想的本质是一种想象性的心理治疗方法，其基本方法是通过集中地观想一个对象，而使人心智专注，并通过积极的想象，将健康、开放的意识注入我们的精神之中。

有一种关于冥想的说法，冥想5分钟等于熟睡一小时，可见冥想对身心调整的作用之大。冥想不仅效果显著，并且简单易学。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。冥想能够有效地帮助我们调节精神状态、扫清我们的心理障碍，将心灵从执念的束缚中释放

出来，驱除内心的焦虑感和压力，让我们的心灵获得真正的放松。

本书传达给读者的，不仅仅是一种简单、易行的放松法门，更是一种重视生活、重视自我、享受生命的精神。书中不仅系统地讲解了冥想的起源、历史与本质，更为读者详细地介绍了多种能达到不同功效的冥想方法，希望读者能够从中找到属于自己的静心途径，是一本关于冥想的实用百科全书。值得读者特别注意的是，如果你本身患有心脑血管等慢性疾病，书中提到的一些冥想练习就不适用于你，请你一定要在你的医生的指导下进行冥想。



第一篇
发现冥想的奥秘 / 1

1 冥想，人类古老的修行方式 2

冥想：人人可以练习的古代隐秘智慧..... 2

冥想的源起：跏趺坐上的修行方式..... 3

冥想与佛教禅宗：冥想的禅宗渊源..... 4

冥想与基督教：修道院中的独自沉思..... 5

冥想在古埃及：追随先人的脚步..... 6

冥想在古印度：瑜伽体系中的冥想..... 6

瑜伽中的冥想对象..... 8

冥想与中国传统文化：诗意禅趣的冥想氛围..... 9

冥想与《易经》：让心灵遵从宇宙秩序..... 9

冥想与密法治疗：冥想是灵异治疗的一种手段..... 10

冥想与心理学：从潜意识解析冥想..... 11

2 探究冥想的本质 13

冥想就是“心注一处”：对所有事物的深度专注..... 13

冥想就是“泯灭思维”：体会放空的美妙..... 14

冥想就是“控制心意”：让心意不受欲望之波搅动..... 15

冥想就是“活在当下”：关照此时此刻的念头..... 17

冥想就是“彻底无为”：不虚妄，得静谧..... 18

冥想的三个种类：愿景实现、灵性体验、安顿身心..... 19

冥想的三个阶段：凝神、入定、三昧..... 21

3 冥想的中心：七脉轮和冥想	24
了解人体的能量中心	24
脉轮的平衡至关重要	25
人生的各个生长阶段和脉轮	27
根轮：能量的基础	28
根轮冥想引导语句	29
腹轮：能量的源泉	29
腹轮冥想引导语句	31
脐轮：身体的组织者	31
脐轮冥想引导语句	32
心轮：包罗万象	32
心轮冥想引导语句	33
喉轮：传递信息的使者	34
喉轮冥想引导语句	35
眉心轮：观察世界的窗口	35
眉心轮冥想引导语句	36
顶轮：智慧的源头	36
顶轮冥想导语	37
4 现代人练习的冥想：心灵养生术	38
现代生活中的冥想：重压下的自我调整	38
越忙碌，越要冥想	39
安静是现代人忘却的功课	40
冥想是给自己最好的礼物	42
心情平静地晒太阳，你就体验过冥想了	43
冥想就是享受和自己的亲密约会	44
冥想让你实现从快乐到喜悦的转变	45
每天冥想 15 分钟，你会有意外的收获	47
让每一个当下都有冥想的快乐	48
冥想，让心安静下来的艺术	49
沉思冥想，唤醒生命原动力	50
5 用科学的眼光见证冥想的奇迹	52
用科学数据说话，证明冥想的身心效果	52
冥想是高血压和心脏病的杀手	53

冥想让你远离感冒·····	54
冥想，重塑你的大脑·····	55
冥想，让你的意识与宇宙意识同频·····	57
对冥想者的追踪：冥想者比普通人年轻十岁·····	58
越多冥想越多快乐：冥想让快乐增值·····	59
6 初学冥想者可能遇到的困惑 ·····	61
练习冥想需要调整自己的信仰体系吗·····	61
你为什么要冥想·····	61
冥想和催眠之间的异同·····	62
了解冥想的循环特质·····	62
我冥想是为了增强记忆，应对考试·····	62
我冥想是为了配合治疗，让身体快点好起来·····	62
我冥想是为了遇见未知的自己·····	62
我们应该把冥想推荐给周围的人吗·····	63
身体状态不佳的时候应该冥想吗·····	63
如何面对冥想时你不愿意面对的情感体验·····	64
为什么冥想中总是走神·····	65

第二篇 冥想的方法 / 67

1 冥想前的基础准备 ·····	68
四个最有利于冥想的时间段·····	68
冥想的着装要求·····	69
选择清净的冥想场所·····	71
单独冥想的必要性·····	72
冥想的必要工具·····	73
冥想前的饮食调整·····	75
素食中的身心修养·····	76
有助于排毒的食物·····	78
2 冥想前的身心准备 ·····	80
舒展练习，放松从头到脚的每一处关节·····	80

提线木偶式站立放松和摆腿运动·····	81
开阔心胸的扩胸运动·····	82
广角式伸展运动拉伸束缚的肌肉·····	82
滑雪式运动扩展前胸·····	83
放松脊椎和颈部的运动·····	84
伸展背部的运动·····	85
调息：让内在生命流通与稳定·····	85
调息的练习：吸气、止气、呼气·····	86
纯质状态是进行冥想的理想状态·····	87
平静符号让心灵平静澄澈·····	88
用制感法集中意识·····	89
调动各种感官深入冥想·····	91
正念和觉察必不可少·····	92
持咒，引领你走进专注、冥想和觉悟中·····	93
3 选择稳固而舒适的冥想姿势·····	95
冥想者需要稳固而舒适的冥想体式·····	95
冥想者的基本坐姿·····	96
打坐的六种基本坐姿·····	98
冥想者的基本站姿·····	102
冥想者的基本卧姿·····	102
冥想者的基本手势·····	103
4 冥想的多种形式：找到你最有效的冥想方式·····	105
禅坐冥想：跏趺坐上的觉悟·····	105
静坐冥想：驯服心中的野马·····	106
读书冥想：汲取灵性冥想之光·····	108
物件聚集冥想：深度专注的神奇体验·····	109
断食冥想：清洁身心的妙方·····	109
愿景冥想：提前享受愉悦·····	111
语音冥想：与灵性振动同频·····	112
祷文冥想：宗教中常见的冥想形式·····	113
芳香冥想：最优雅的冥想·····	114
烛光冥想：聚焦中心的视觉·····	115
音乐冥想：聆听宇宙调和之声·····	117
印度式冥想：在自然中获取能量·····	118

色彩冥想：曼妙的七色之花·····	119
曼陀罗冥想：解码心灵图谱·····	120
5 运动冥想：身动心静的独特修炼 ·····	122
行禅：体会步步奇迹·····	122
瑜伽：借由身体姿势获得大智慧·····	123
气功：调息、调形、调心·····	125
太极拳：以柔克刚的智慧·····	126
舞蹈：释放积郁，体验宁静·····	127
插花：创造花盆与植物的和谐统一·····	128
茶道：茶道是极好的冥想练习·····	129
6 把冥想纳入生活作息 ·····	131
冥想前请心存目标·····	131
准备你的冥想笔记本·····	132
找个好老师·····	133
让冥想成为生活的一部分·····	134
沉着的态度必不可少·····	135
随时随地，立即行动·····	136
离开垫子也能冥想·····	137
坚持，总有一天你会有大惊喜·····	138
追踪冥想的进步·····	139

第三篇

冥想的应用与效果 / 141

1 冥想加快和平顺疾病的治愈进程 ·····	142
疗愈冥想：根本的疗愈总是来自内在·····	142
冥想，探索你的身体意识·····	144
倾听身体的语言·····	145
清洗淋巴的冥想·····	148
拍击鼻窦缓解鼻塞·····	148
弯腰俯身疏通鼻道·····	149
清理鼻窦通道治疗鼻塞·····	150

抽出热量式冥想帮助退烧·····	150
蓝色能量可以消除疼痛·····	151
扭扭法缓解恶心·····	151
利用冥想激活免疫反应·····	152
胃阳式激活消化系统·····	152
按压脚掌反射点治疗哮喘·····	153
舞步想象缓解血压紊乱·····	153
2 运用冥想收获健康与美貌 ·····	154
身体是你的幸福之本·····	154
身体和情感的关联·····	155
在运动时运用冥想·····	156
利用冥想把每天的例行事务变成美丽的仪式·····	157
饮食仪式中的冥想·····	157
养生冥想妙法：五禽戏·····	158
神奇的冥想减肥法·····	162
心怀美丽信念做抗皱冥想·····	162
3 身体扫描冥想，放松紧绷的身体 ·····	164
冥想练习：身体扫描冥想·····	164
金球滚动式冥想放松全身·····	165
狗式伸展缓解背部紧张·····	166
自生训练缓解头痛·····	167
按压虎口穴缓解头痛·····	167
蓝色冰块缓解身体燥热·····	168
温暖光球增加关节韧性·····	169
疼痛释放对抗慢性疼痛·····	169
色彩释放缓解疼痛·····	170
4 深度放松紧绷的大脑 ·····	171
健脑第一步：放松大脑，带大脑去散步·····	171
放松大脑的基本练习·····	172
按摩大脑的冥想练习·····	173
转动肩膀式缓解头脑紧绷·····	174
5 组深呼吸，唤醒脑活力 ·····	174
冥想 5 分钟，迅速改善思维混乱和眩晕·····	175

观想海边风景·····	176
5 重塑专注而灵动的大脑 ·····	177
冥想练习：物件聚集冥想·····	177
冥想是激发大脑活力的有效手段·····	178
冥想：用宁静激发灵感·····	179
进入你的灵感花园·····	180
调动肢体配合大脑冥想训练·····	181
头部中心式培养专注力·····	182
专注冥想的辅助工具：蜡烛、精油、时钟·····	183
在工作中也能体验到冥想的幸福感·····	184
6 累了就冥想，回归能量充沛的最佳状态 ·····	186
冥想练习：回到最初的状态·····	186
金色阳光导入体内恢复精力和元气·····	187
缓解视觉疲劳的冥想练习·····	188
观想珠宝解除疲劳·····	188
观想清澈的水面·····	189
让疲劳喷涌而出·····	189
抖动身体，抖去疲劳·····	190
肾充电和色彩充电补充能量·····	191
心理海绵唤醒生命活力·····	191
7 睡不着就冥想，让你安睡八小时 ·····	192
静呼吸助你平静安睡·····	192
听息法让你平安入眠·····	193
瑜伽调息助你平静入眠·····	194
五式瑜伽，让你今夜好入眠·····	194
瑜伽参禅式释放杂念安心入睡·····	197
三种治疗失眠的简单冥想练习·····	198
美妙音乐助你踏上舒眠快车·····	199
在芳草气息中安然入眠·····	199
进行自我催眠冥想·····	200
接地通道式平衡内心·····	202
花园式冥想平和心境·····	203

8 冥想解压，体会压力的缓解和释放	204
冥想练习：清理练习	204
疲惫的心灵需要冥想的清明	205
让沐浴成为更大的享受	206
喊吧，让压力畅快淋漓地发泄	207
“抽风”和蹭墙，让压力一扫而光	208
把自己想象成婴儿，保持安详和纯真	208
超然物外，你可以像山一样广阔	209
在对水的观想中驾驭压力	210
落地生根释放压力	211
想象放松，让愉悦感代替压力	212
夕阳中的释压冥想	213
在美妙的旋律中感受平静	214
9 慢动作冥想：让焦虑全消失	215
放慢灵魂的脚步	215
慢慢喝水：慢动作冥想初尝试	216
慢慢进食：消除内心浮躁	217
慢慢呼吸：让呼吸深、长、匀、细	218
慢慢运动：让生命更慢、更长、更柔	219
慢动作冥想的 5 个关键步骤	220
慢动作冥想：向停止思考挑战	221
冥想时，不分析，不期许	223
留意周围事物带给你的细微感受	224
不思考就不焦虑	225
因为思考丢失的喜悦，我们通过冥想来找回	227
10 呼吸冥想：你可以更淡定	229
冥想练习：数呼吸冥想	229
呼吸是一把健康的钥匙	230
合理的呼吸对于冥想至关重要	231
控制呼吸就是控制身心	232
平稳而规律的呼吸增加正能量	233
培养健康的胸式呼吸法	234
丹田呼吸法和腹式呼吸法	235
适合冥想初学者学习的随顺呼吸法	237

交替鼻孔呼吸法·····	238
呼吸六字诀·····	239
三字真言呼吸法·····	240
日出呼吸法，让你瞬间平和·····	242
五步鼻吸放松法，瞬间恢复好心情·····	243
释放情绪的呼吸法·····	244
冥想练习：“定”的冥想·····	244
冥想为你创造随时可以造访的心灵居所·····	245
冥想让意识处于“定”境里·····	246
在冥想中得到真正的休息·····	247
你的欲望标枪总是扎伤自己·····	248
感受植物散发的宁静与平和·····	249
用心聆听即是冥想·····	250
冥想开悟的生命形式·····	252
炫彩花朵冥想，净化精神·····	252
去除浮躁，静坐冥想是一剂良方·····	253
11 冥想五分钟，负面情绪全消失 ·····	255
转念作业冥想拨开痛苦的迷雾·····	255
敞开心灵，软化心中的负面情绪·····	257
冥想可以减轻痛失亲人的悲伤·····	257
重构思想克服焦虑情绪·····	258
冥想 5 分钟，回归平静和理性·····	259
健康地表达你的愤怒·····	260
在冥想中感受你的愤怒情绪·····	261
写信冥想释放愤怒·····	262
12 强化内心冥想：获得背靠菩提的安全感 ·····	263
冥想练习：强化内心冥想·····	263
自我欣赏，放下“不够好”情结·····	264
取悦世界之前，先取悦自己·····	265
冥想最强大的自我形象·····	267
向内心的批评家发起挑战·····	268
冥想你的信任光泡·····	269
积极的头脑预演，消除你的自卑感·····	270
自我接受：不理睬完美主义·····	271

恢复童真、恢复自信·····	272
修改的维拉萨纳式冥想·····	273
冥想帮助你克服社交恐惧·····	274
收送练习征服恐惧·····	275
13 积极冥想：冥想让你拥有积极的心态 ·····	276
冥想练习：充裕冥想·····	276
在冥想中体验丰盛的感觉·····	277
释放负面信念的冥想练习·····	278
冥想体会宇宙能量与大地能量的互通·····	279
积极思维不可思议的力量·····	280
积极的想法改变命运·····	281
对着镜子的积极冥想·····	282
消极思维的逆转冥想·····	283
14 愿景冥想：冥想帮你梦想成真 ·····	285
冥想练习：愿景冥想·····	285
在 α 状态下观想你的愿景 ·····	286
期待就是预言的自我实现·····	288
心想事成冥想是怎么运作的·····	288
愿景冥想的四个步骤·····	290
愿景冥想的三个要素·····	291
在冥想中把你的愿景放到宇宙中·····	292
让行动与你的最高愿景相配·····	293
肯定陈述是愿景冥想的必要因素·····	294
兴旺冥想增加能量·····	296
“唵”的力量实现理想·····	296
模仿帮助实现创造·····	297
15 自我同情冥想：体验人际关系的跃升 ·····	298
冥想练习：自我同情冥想·····	298
需要你诚心同情的五种人·····	299
坦然接受最糟糕的自己·····	300
爱自己本然的样子·····	301
学会宽恕自己·····	302
在冥想中强化你的移情能力·····	303

四种方法，让亲密关系安全而甜蜜·····	304
停止对他人的批判·····	305
人际冲突的背后是一个受伤的自己·····	306
练习宽恕别人的冥想·····	307
16 善意回归冥想：无限扩大交际圈 ·····	309
冥想练习：善意回归冥想·····	309
做善意冥想时，放下欲望和期待·····	310
不要把去世的人当作善意冥想的对象·····	311
宇宙的万事万物都充满善意·····	311
在冥想中释放善意·····	313
冥想五持戒，帮助改善人际关系·····	313
善意的给予只能出自洋溢的爱·····	314
冥想是寻找爱的途径·····	315
不拒绝别人，就是不拒绝自己·····	316
一次能量的回流就是一次冥想的完成·····	318
唤醒心灵的爱意·····	319
疗愈他人的冥想·····	320
感恩是通往爱的桥梁·····	321
17 甜蜜冥想：越冥想越快乐 ·····	323
冥想练习：甜蜜冥想·····	323
打开你的喜悦中心·····	324
痛苦来自念念不忘，快乐来自逍遥自在·····	325
抛开概念生活，你会体会到更多的快乐·····	326
与真实的自己相处，快乐会油然而生·····	327
快乐是一种灵魂的能量·····	328
在每一个当下冥想·····	329
冥想让你对美好的感觉更敏感·····	330
微笑是冥想中最重要的灵性品质·····	331
18 忘我冥想：与自己的心灵向导对话 ·····	333
冥想练习：忘我冥想法·····	333
宇宙冥想：拥抱真实的自己·····	334
和自己手拉手去散步·····	335
从虚假的身份中撤离·····	336

消解自我形象，体验另一个层次的空无·····	338
接受不完美，才能完美地呈现本真的自己·····	339
展开无我意识的探险·····	340
在冥想中结识你的心灵向导·····	341
在冥想中互通潜意识和显意识·····	342
在冥想中与内在的灵性相连通·····	343
灵魂星连接高级自我·····	344
让内心与当下结盟·····	344
让时间的观念消失·····	345
接受与屈从：从“不”到“是”的内在转化·····	347
冥想让你悠然徘徊在生命之流·····	348