

经典读本理想藏书

全新编写彩色图解

全彩图解  
典藏版

尤许许◎编著

精编精释 全彩解读

# 图解冥想术

激发内心力量 转换心境的古老法宝

简单实用

你是否总是心浮气躁，入眠困难？你是否容易被情绪控制，难以平静？你是否感觉十分焦虑，不知道如何静心？

冥想术是一种简单有效的心灵修养术，可以帮助你获得内心的平静。

改善精神状态

图解

国華編出版社

冥想使人心智专注，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，从而找到属于自己的静心途径。

冥想是一个过程，你每天习惯冥想几分钟，慢慢学着掌握和了解内心。

提高生活质量

冥想练习让我们更加了解真实的自己，精力集中，很容易投入到高效的工作当中。冥想可以帮助人们增强判断力、创新力、交涉力；能使大脑不均衡的状态重新找回平衡。



练习冥想可以让人舒缓减轻精神压力等负面情绪。

冥想让人容易平复情绪，更专注于去解决问题，而不是被情绪所控制。

# 冥想术

图解

TUJIE  
MINGXIANGSHU

尤许许  
编著

中国华侨出版社  
北京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

图解冥想术 / 尤许许编著. — 北京: 中国华侨出版社, 2018.4

ISBN 978-7-5113-7586-5

I. ①图… II. ①尤… III. ①情绪—自我控制—图解  
IV. ① B842.6-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 041283 号

## 图解冥想术

---

编 著: 尤许许

出 版 人: 刘凤珍

责任编辑: 泰 然

封面设计: 李艾红

文字编辑: 许俊霞

美术编辑: 盛小云

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 28 字数: 500 千字

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

版 次: 2018 年 4 月第 1 版 2018 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-7586-5

定 价: 39.80 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

发 行 部: (010) 58815874 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

现代社会，忙碌的节奏成为生活的主旋律，我们的肩头承受重压，心里充满不安，焦虑成为当前时代的关键词，身心疲惫却又不能放松。在这种情况下，如何有效地让思想和情绪安宁下来，给心灵一个休憩的时空，是人们必须要面对的问题。冥想作为一种有效的心灵解压方式，被众多不同年龄层的现代人青睐，成为一种新型解压运动。

无论我们的人生身处力争上游的快跑阶段，还是减速慢行的彷徨时刻，唯有随时关照内心状态，才能坦然地面对生活中各种状况。冥想可以让人产生一种解脱的感觉，一种与生命同在的力量。冥想可以帮助你进行自我觉察，主导自己的内在世界，帮助我们更好地准备自己、迎接未来，拥有更充实的内心状态，从而可以去以更佳的状态去面对生活。

冥想不仅仅是一种运动练习，它既是一种生活方式，也是一种思考方式。冥想让人对生活中的细节有所意识，在平凡的日常活动中，感受此时此刻的样子，找到一种与自己本来的样子相处的自在感，就从现在开始。

冥想的本质是一种想象性的心理治疗方法，让人学会不回避令人害怕的想法，不拒绝与自己观点相左的理念，竭尽全力与这个世界和睦相处。冥想的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。



很多初学者对冥想都有一定的误解，认为需要特定的场合和时间，才能用于冥想。其实冥想很简单，哪怕只是几分钟的闭目养神，也是一种冥想。冥想是一种对场地和环境要求不那么严格的运动，它是一种心灵修炼的方式，他可以让你放松大脑和心情，解除焦虑、疲惫，回到精神饱满、思维清晰的状态，就像从熟睡中自然醒来一样充满活力。

开会累了冥想一会儿，伏案久了冥想一会儿，精神紧张的时候冥想一会儿，睡不着觉、休息不好的时候冥想一会儿。简单冥想5分钟，把大脑清空，整个人松弛下来，您就会发现一个更好的自己：清晰的思维，超强的注意力，准确的判断力，平静而放松的内心，浑身散发出活力与智慧。

本书是一本关于冥想的实用百科全书，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，希望读者能够通过本书对冥想有全面的了解，并能学到冥想的具体知识，并能将之运用于生活的各个方面，从而拥有更好的生活。



CONTENTS

第一篇

## 发现冥想的奥秘

### 第一章 冥想，人类古老的修行方式

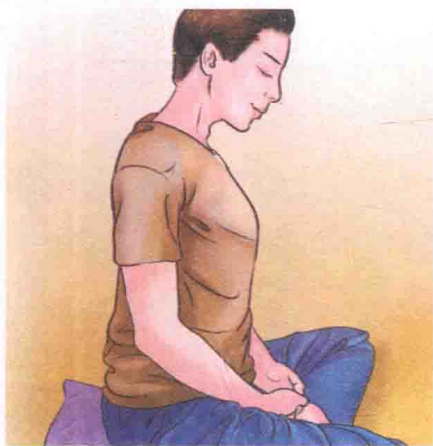
冥想：人人可以练习的古代隐秘智慧.....	2
冥想的源起：跏趺坐上的修行方式.....	3
冥想与佛教禅宗：冥想的禅宗渊源.....	4
冥想在古埃及：追随先人的脚步.....	6
冥想在古印度：瑜伽体系中的冥想.....	6
瑜伽中的冥想对象.....	8
冥想与中国传统文化：诗意禅趣的冥想氛围.....	9
冥想与《易经》：让心灵遵从宇宙秩序.....	10
冥想与心理学：从潜意识解析冥想.....	11
帕檀迦利的冥想体系.....	12



## 第二章 探究冥想的本质

冥想就是“心注一处”：对所有事物的深度专注.....	15	冥想就是“彻底无为”：不虚妄，得静谧.....	21
冥想就是“泯灭思维”：体会放空的美妙.....	16	冥想的三个种类：愿景实现、灵性体验、安顿身心.....	22
冥想就是“控制心意”：让心意不受欲望之波搅动.....	17	冥想的三个阶段：凝神、入定、三昧... ..	24
冥想就是“活在当下”：关照此时此刻的念头.....	19	通用冥想方法.....	26
		剥下层层外壳.....	28

## 第三章 冥想的中心：七脉轮和冥想



了解人体的能量中心.....	31	腹轮：能量的源泉.....	38
脉轮的平衡至关重要.....	33	腹轮冥想引导语句.....	39
人生的各个生长阶段和脉轮.....	35	脐轮：身体的组织者.....	40
根轮：能量的基础.....	36	脐轮冥想引导语句.....	41
根轮冥想引导语句.....	37	心轮：包罗万象.....	41
		心轮冥想引导语句.....	42
		喉轮：传递信息的使者.....	43
		喉轮冥想引导语句.....	44
		眉心轮：观察世界的窗口.....	45
		眉心轮冥想引导语句.....	46
		顶轮：智慧的源头.....	46
		顶轮冥想导语.....	47
		穿越脉轮的意想之旅.....	48

## 第四章 日常冥想练习

日常生活中的冥想.....	50	爱好、技能与冥想.....	61
认识你自己.....	53	集中注意力.....	63
活力运动与冥想.....	56	学会使用手印语言.....	65
重复性的工作与冥想.....	59		

## 第五章 现代人练习的冥想：心灵养生术

现代生活中的冥想：重压下的自我调整....	67	冥想就是享受和自己的亲密约会.....	74
越忙碌，越要冥想.....	68	冥想让你实现从快乐到喜悦的转变... ..	76
安静是现代人忘却的功课.....	70	每天冥想 15 分钟，你会有意外的收获..	78
冥想是给自己最好的礼物.....	71	让每一个当下都有冥想的快乐.....	79
心情平静地晒太阳，你就体验过冥想 想了.....	72	冥想，让心安静下来的艺术.....	80
		沉思冥想，唤醒生命原动力.....	81

## 第六章 用科学的眼光见证冥想的奇迹

用科学数据说话，证明冥想的身心 效果.....	83	冥想，让你的意识与宇宙意识同频.	89
冥想是高血压和心脏病的杀手.....	84	对冥想者的追踪：冥想者比普通人年 轻十岁.....	90
冥想让你远离感冒.....	86	越多冥想越多快乐：冥想让快乐增值..	91
冥想，重塑你的大脑.....	87		

## 第七章 初学冥想者可能遇到的困惑

练习冥想需要调整自己的信仰体系吗....	94	冥想和催眠之间的异同.....	95
你为什么要冥想.....	94	了解冥想的循环特质.....	96



我们应该把冥想推荐给周围的人吗.....	96
身体状态不佳的时候应该冥想吗.....	97
如何面对冥想时你不愿意面对的情感体验.....	98
为什么冥想中总是走神.....	99

第二篇

## 冥想的方法

### 第一章 冥想前的基础准备

四个最有利于冥想的时间段.....	102
冥想的着装要求.....	103
选择清净的冥想场所.....	105
选择冥想时间、地点.....	106
单独冥想的必要性.....	108
冥想的必要工具.....	110
冥想前的饮食调整.....	111
素食中的身心修养.....	112
有助于排毒的食物.....	114

### 第二章 冥想前的身心准备

舒展练习，放松从头到脚的每一处关节.....	116
提线木偶式站立放松和摆腿运动.....	117
调息：让内在生命流通与稳定.....	123
调息的练习：吸气、止气、呼气.....	125
纯质状态是进行冥想的理想状态.....	126
平静符号让心灵平静澄澈.....	128
用制感法集中意识.....	129

调动各种感官深入冥想.....	132	持咒，引领你走进专注、冥想和觉	
正念和觉察必不可少.....	133	悟中.....	134

### 第三章 选择稳固而舒适的冥想姿势

冥想者需要稳固而舒适的冥想体式...136	冥想者的基本站姿.....	144
冥想姿势的选择.....	冥想者的基本卧姿.....	145
冥想者的基本坐姿.....	冥想者的基本手势.....	146
打坐的六种基本坐姿.....		141

### 第四章 冥想的多种形式：找到你最有效的冥想方式

禅坐冥想：跏趺坐上的觉悟.....	148	色彩冥想：曼妙的七色之花.....	164
静坐冥想：驯服心中的野马.....	150	曼陀罗冥想：解码心灵图谱.....	165
读书冥想：汲取灵性冥想之光.....	151		
断食冥想：清洁身心的妙方.....	153		
愿景冥想：提前享受愉悦.....	154		
语音冥想：与灵性振动同频.....	156		
祷文冥想：宗教中常见的冥想形式.....	157		
芳香冥想：最优雅的冥想.....	158		
烛光冥想：聚焦中心的视觉.....	160		
音乐冥想：聆听宇宙调和之声.....	162		
印度式冥想：在自然中获取能量... ..	163		



### 第五章 运动冥想：身动心静的独特修炼

行禅：体会步步奇迹.....	167	气功：调息、调形、调心.....	170
瑜伽：借由身体姿势获得大智慧... ..	168	太极拳：以柔克刚的智慧.....	171

舞蹈：释放积郁，体验宁静.....	173
插花：创造花盆与植物的和谐统一.....	174
茶道：茶道是极好的冥想练习.....	175

## 第六章 把冥想纳入生活作息

冥想前请心存目标.....	177
准备你的冥想笔记本.....	178
找个好老师.....	179
让冥想成为生活的一部分.....	180
沉着的态度必不可少.....	182
随时随地，立即行动.....	183
离开垫子也能冥想.....	184
坚持，总有一天你会有大惊喜.....	186
追踪冥想的进步.....	187

### 第三篇

## 冥想的神奇应用

### 第一章 冥想加快和平顺疾病的治愈进程

疗愈冥想：根本的疗愈总是来自内在.....	190
冥想，探索你的身体意识.....	192
倾听身体的语言.....	193
清洗淋巴的冥想.....	197
拍击鼻窦缓解鼻塞.....	198
弯腰俯身疏通鼻道.....	199
清理鼻窦通道缓解鼻塞.....	199
抽出热量式冥想帮助退烧.....	200



蓝色能量可以消除疼痛 .....	201	胃阳式激活消化系统 .....	202
扭扭法缓解恶心 .....	201	按压脚掌反射点缓解哮喘 .....	203
利用冥想激活免疫反应 .....	202	舞步想象缓解血压紊乱 .....	203

## 第二章 运用冥想收获健康与美貌

身体是你的幸福之本 .....	205	饮食仪式中的冥想 .....	209
身体和情感的关联 .....	206	养生冥想妙法：五禽戏 .....	210
在运动时运用冥想 .....	207	神奇的冥想减肥法 .....	214
利用冥想把每天的例行事务变成美丽的仪式 .....	208	心怀美丽信念做抗皱冥想 .....	215

## 第三章 身体扫描冥想，放松紧绷的身体

冥想练习：身体扫描冥想 .....	216	蓝色冰块缓解身体燥热 .....	220
金球滚动式冥想放松全身 .....	217	温暖光球增加关节韧性 .....	221
狗式伸展缓解背部紧张 .....	218	疼痛释放对抗慢性疼痛 .....	222
自生训练缓解头痛 .....	219	色彩释放缓解疼痛 .....	222
按压虎口穴缓解头痛 .....	220		

## 第四章 深度放松紧绷的大脑

健脑第一步：放松大脑，带大脑去散步 .....	224	转动肩膀式缓解头脑紧绷 .....	227
放松大脑的基本练习 .....	225	5组深呼吸，唤醒脑活力 .....	228
按摩大脑的冥想练习 .....	226	冥想5分钟，迅速改善思维混乱和眩晕 .....	229

## 第五章 重塑专注而灵动的大脑

冥想练习：物件聚集冥想.....	230	头部中心式培养专注力.....	236
冥想是激发大脑活力的有效手段...	231	专注冥想的辅助工具：蜡烛、精油、	
冥想：用宁静激发灵感.....	232	时钟.....	237
进入你的灵感花园.....	233	在工作中也能体验到冥想的幸福感	238
调动肢体配合大脑冥想训练.....	234		

## 第六章 累了就冥想，回归能量充沛的最佳状态

冥想练习：回到最初的状态.....	240	让疲劳喷涌而出.....	243
金色阳光导入体内恢复精力和元气...	241	抖动身体，抖去疲劳.....	244
缓解视觉疲劳的冥想练习.....	242	肾充电和色彩充电补充能量.....	245
观想珠宝解除疲劳.....	242	心理海绵唤醒生命活力.....	246
观想清澈的水面.....	243		

## 第七章 睡不着就冥想，让你安睡八小时

静呼吸助你平静安睡.....	247	瑜伽参禅式释放杂念安心入睡.....	252
听息法让你平安入眠.....	248	三种治疗失眠的简单冥想练习.....	253
瑜伽调息助你平静入眠.....	249	美妙音乐助你踏上舒眠快车.....	254
五式瑜伽，让你今夜好入眠.....	249	在芳草气息中安然入眠.....	254



进行自我催眠冥想.....	256	花园式冥想平和心境.....	258
接地通道式平衡内心.....	257		

## 第八章 冥想解压，体会压力的缓解和释放

冥想练习：清理练习.....	260	超然物外，你可以像山一样广阔...	266
疲惫的心灵需要冥想的清明.....	261	在对水的观想中驾驭压力.....	267
让沐浴成为更大的享受.....	262	落地生根释放压力.....	268
喊吧，让压力畅快淋漓地发泄.....	263	想象放松，让愉悦感代替压力.....	270
“抽风”和蹭墙，让压力一扫而光..	264	夕阳中的释压冥想.....	271
把自己想象成婴儿，保持安详和纯真..	265	在美妙的旋律中感受平静.....	272

## 第九章 慢动作冥想：让焦虑全消失

放慢灵魂的脚步.....	274	慢动作冥想：向停止思考挑战.....	281
慢慢喝水：慢动作冥想初尝试.....	275	冥想时，不分析，不期许.....	283
慢慢进食：消除内心浮躁.....	276	留意周围事物带给你的细微感受...	285
慢慢呼吸：让呼吸深、长、匀、细 ...	277	不思考就不焦虑.....	286
慢慢运动：让生命更慢、更长、更柔...	279	因为思考丢失的喜悦，我们通过冥想	
慢动作冥想的5个关键步骤.....	279	来找回.....	289

## 第十章 呼吸冥想：你可以更淡定

冥想练习：数呼吸冥想.....	290	丹田呼吸法和腹式呼吸法.....	297
呼吸是一把健康的钥匙.....	291	适合冥想初学者学习的随顺呼吸法 ...	299
合理的呼吸对于冥想至关重要.....	292	呼吸六字诀.....	301
控制呼吸就是控制身心.....	293	三字真言呼吸法.....	303
平稳而规律的呼吸增加正能量.....	295	日出呼吸法，让你瞬间平和.....	305
培养健康的胸式呼吸法.....	296	五步鼻吸放松法，瞬间恢复好心情 ..	305



释放情绪的呼吸法.....	307	你的欲望标枪总是扎伤自己.....	312
冥想练习：“定”的冥想.....	308	感受植物散发的宁静与平和.....	313
冥想为你创造随时可以造访的心灵居所.....	309	用心聆听即是冥想.....	315
冥想让意识处于“定”境里.....	310	冥想开悟的生命形式.....	317
在冥想中得到真正的休息.....	311	炫彩花朵冥想，净化精神.....	318
		去除浮躁，静坐冥想是一剂良方... ..	319

## 第十一章 冥想五分钟，负面情绪全消失

转念作业冥想拨开痛苦的迷雾.....	321	冥想 5 分钟，回归平静和理性.....	326
敞开心灵，软化心中的负面情绪... ..	323	健康地表达你的愤怒.....	327
冥想可以减轻痛失亲人的悲伤.....	324	在冥想中感受你的愤怒情绪.....	329
重构思想克服焦虑情绪.....	325	写信冥想释放愤怒.....	330

## 第十二章 强化内心冥想：获得背靠菩提的安全感

冥想练习：强化内心冥想.....	331	积极的头脑预演，消除你的自卑感.. ..	339
自我欣赏，放下“不够好”情结... ..	332	自我接受：不理睬完美主义.....	340
取悦世界之前，先取悦自己.....	334	恢复童真、恢复自信.....	341
冥想最强大的自我形象.....	335	修改的维拉萨纳式冥想.....	343
向内心的批评家发起挑战.....	337	冥想帮助你克服社交恐惧.....	344
冥想你的信任光泡.....	338	收送练习征服恐惧.....	345

## 第十三章 积极冥想：冥想让你拥有积极的心态

冥想练习：充裕冥想.....	346	积极思维不可思议的力量.....	350
在冥想中体验丰盛的感觉.....	347	积极的想法改变命运.....	352
释放负面信念的冥想练习.....	348	对着镜子的积极冥想.....	353
冥想体会宇宙能量与大地能量的互通.. ..	349	消极思维的逆转冥想.....	354

## 第十四章 愿景冥想：冥想帮你梦想成真

冥想练习：愿景冥想.....	356	在冥想中把你的愿景放到宇宙中...	363
在 $\alpha$ 状态下观想你的愿景.....	357	让行动与你的最高愿景相配.....	365
期待就是预言的自我实现.....	359	肯定陈述是愿景冥想的必要因素...	366
心想事成冥想是怎么运作的.....	360	兴旺冥想增加能量.....	368
愿景冥想的四个步骤.....	361	“唵”的力量实现理想.....	369
愿景冥想的三个要素.....	362	模仿帮助实现创造.....	370

## 第十五章 自我同情冥想：体验人际关系的跃升

冥想练习：自我同情冥想.....	371	在冥想中强化你的移情能力.....	377
需要你诚心同情的五种人.....	372	四种方法，让亲密关系安全而甜蜜..	378
坦然接受最糟糕的自己.....	373	停止对他人的批判.....	379
爱自己本然的样子.....	374	人际冲突的背后是一个受伤的自己..	380
学会宽恕自己.....	375	练习宽恕别人的冥想.....	382

## 第十六章 善意回归冥想：无限扩大交际圈

冥想练习：善意回归冥想.....	384	冥想是寻找爱的途径.....	392
做善意冥想时，放下欲望和期待...	385	不拒绝别人，就是不拒绝自己.....	393
不要把去世的人当作善意冥想的对象...	386	一次能量的回流就是一次冥想的完成..	394
宇宙的万事万物都充满善意.....	387	唤醒心灵的爱意.....	396
在冥想中释放善意.....	388	疗愈他人的冥想.....	397
冥想五持戒，帮助改善人际关系...	389	感恩是通往爱的桥梁.....	398
善意的给予只能出自洋溢的爱.....	390		

## 第十七章 甜蜜冥想：越冥想越快乐

冥想练习：甜蜜冥想.....	400	与真实的自己相处，快乐会油然而生.....	405
打开你的喜悦中心.....	401	快乐是一种灵魂的能量.....	406
痛苦来自念念不忘，快乐来自逍遥自在.....	402	在每一个当下冥想.....	407
抛开概念生活，你会体会到更多的快乐.....	403	冥想让你对美好的感觉更敏感.....	408
		微笑是冥想中最重要的灵性品质...	410

## 第十八章 忘我冥想：与自己的心灵向导对话

冥想练习：忘我冥想法.....	412	接受与屈从：从“不”到“是”的内 在转化.....	426
宇宙冥想：拥抱真实的自己.....	413	冥想让你悠然徘徊在生命之流.....	427
和自己手拉手去散步.....	414		
从虚假的身份中撤离.....	416		
消解自我形象，体验另一个层次 的空无.....	417		
在冥想中结识你的心灵向导.....	419		
在冥想中互通潜意识 and 显意识.....	420		
在冥想中与内在的灵性相连通.....	421		
灵魂星连接高级自我.....	422		
让内心与当下结盟.....	423		
让时间的观念消失.....	424		

