

北京体育学院出版社



气功冥想健康法

悟真 编译

气功冥想健康法

悟真 编译

北京体育学院出版社

责任编辑 远 山
责任校对 董美双
封面设计 叶 莱

气功冥想健康法

悟真 编译

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
北京顺义曙光印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米1/32 印张: 5.5 定价: 2.70元

1990年8月第1版 1990年8月第1次印刷 印数: 15000册

ISBN7-81003-393-x/G·291

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

绪 言

关于冥想，《辞海》释义为：“深沉的思索与想象。”并引《广弘明集·三十支遁咏怀诗之二》云：“道会贵冥想，罔象掇玄珠。”表明冥想是一种理想的思维状态，一旦进入此境，意识的指向即变得非常集中，思悟也来得容易而快速。一般而言，冥想既然是一种特殊的思维状态，它是有前提条件的，那就是要“入静”。

我们不妨对自己的经历作一回顾，也许你会发现：“当我们致力于某一精微细密的工作，而屏息凝神，或集中注意力聆听、观察和思考时，常常会进入“如痴如醉”、“废寝忘食”、“傍若无人”之境。此时，外而纷扰顿息，内而杂念远去，思维之泉汨汨涌来，灵感之花随之朵朵绽开。

或者当你细心、专注地修剪花草时，由于你深深投入照料花草的过程，外界其它事物似乎都远离你而去，时间也变得不重要了。

也许你吹横笛时也有过这种感受：你轻轻地把气流送入吹口，把空气化为音乐，外界纷扰都停了下来，你觉得自己

和手上的乐器已合而为一。肢体和心灵也不再感到任何压力和痛苦，它们自然而然地结合成一个整体，达到了舒悦的平和。

或者有时候，你在寒冷的冬夜独坐炉前，随着炉里火的跳动，逐渐进入催眠状态。在某段时间内，你也变成火焰，你与火焰之间毫无差异。跳动的火焰和明亮的光芒吸引你的注意力，使你走出自己，向前稍稍移动一点儿，将心里的思虑、身体的紧张抛在脑后，不再影响你的思想、感觉和知觉。在这种高潮中，你已超越了自我，在你（接受者）和被接受的讯息之间已经没有区别了。剩下的只有“现在”，你觉得自己完全地投入了“现在”。

这些都是深沉的冥想，不同的人在不同的时间里都可能获得。当然，每个人当时所循的路径可能千差万别，各有特点，但其体验的感觉却是很相似的，比如平静、松弛、美好、心灵平和，毫无压力、升华、简单、忘我、合而为一、精神集中、超越时间……。概而言之，这种入静的冥想就是人的身体和心灵（也就是生理和心理），在生命中的某一段时间内，所维持的特殊心情或知觉状态。这种心境和这种感觉通常在你完全投入这种活动，到达了忘我之境时发生。这时，人全神贯注，知觉集中于眼前的活动，平常心里的烦恼，纷扰的思绪和生理的不适都消失了，时间的流逝、空间的变化也变得淡化了、不重要了。

用心理学的语言来说，冥想的体验通常使人觉得快乐，带来活力，因为这种经验使人们能够或有机会接触到埋在层层压力、自我之下的快乐和明确的感觉。心理学家把这一境界称为“高峰经验”，它使人得以片刻离开平常的境界，进

入一种仿佛升华的感觉和意识领域中。它将我们向上拉，进入一种更有意识、更有活力、更有创造力的存在状态。

这些不期而获的冥想，虽然会给我们带来如此美好的体验和快乐的感觉，但是，如果因此而认为再给予同样的外部条件，就可以轻而易举地重复再现，那就错了。正如虽然许多环境的确比较容易使人产生快乐的感觉，可是重新安排相同的时间、地点，可能只会破坏第一次的感觉一样，冥想态在很大程度上并不那么依赖外在条件的改善而获得，反而更倾向于内在发展和接纳的程度。

那么，怎样才能在预期的时间内进入冥想，获得身心的陶冶，收到养生延寿的功效呢？

作为一种功法，冥想在宗教的修持中广为采用。据传在佛教创始之初，就继承发展了古印度瑜伽，把禅定作为修持中极为重要的课目，可以说佛教是依佛陀在禅思中所得到的觉慧而建立。从释迦牟尼悟道的过程中不难找出与现代人练功中某些相似的东西。例如，传说佛陀有一道光轮环绕，即出现“慧光”。又如，释迦牟尼在冥想中忘掉一切，包括自己本身的存在，四大皆空，心如明镜，这是佛家功法的特点。释迦牟尼还按照其弟子的不同性格给他们安排最适合的修持方式，使他们经过修炼后，神采奕奕，气色不凡。

考佛家修持的方式，最为人们熟知、也最为普遍的要算瑜伽和坐禅了。瑜伽是古印度梵语，意为“结合”，指修行。有人说：“瑜伽是一种修心养性，追求生命之绵长不息的哲理。”也有人说：“瑜伽是一种不假外力，不需求医而又能充分调理身心健康的妙方。”其实，瑜伽更着眼于心理建设。练习者要先在心理上有着自我暗示力，然后藉姿势来

辅助自己心愿的实现。

因此，冥想是练瑜伽之初必然要修炼的。古人说：“欲练得瑜伽之精髓，非练会冥想不可。”这也说明冥想在瑜伽修炼的上乘功法中具有重要意义。

佛家冥想要经过制感、凝念、静虑、三昧等四个修持阶段。

制感，是冥想的准备阶段。也就是说，它是先由外再往心内自我训练的一种基本方法。具体步骤是：先将两手大拇指分别塞入左右耳内，其余四指依次置于眼窝、鼻侧、人中、唇下部位。此时应凝神细听由耳朵内部发出的声音，并集中注意力。这就是感觉集中于某一点。

凝念，这是一个连续的过程。所谓凝念，就是将感觉集中于某一点。这一过程欲求快速而稳定，应该以自己的某一种所好为着眼点，然后把心思集中于身体的某一部位，达到心灵澄静。至于其活动肢体的姿势，只是为了使思绪集中，辅佐冥想而达到预想的效果。

静虑，接着上面，放开大拇指，一面同样凝神细听耳后发出的声音，一面描绘心像。这一阶段可持续较长时间。

三昧，是冥想的最后阶段，也是冥想的最高境界。所谓“三昧”是佛教名词，意为止息杂虑，心专注于一境，正受所观之法，能保持身心平衡状态。

佛家认为先自求舒畅心理的作法是冥想前的第一步功夫。

所谓禅者，静也。静者，寂然不动，安定之为也，佛门禅宗一派，主张以“寂静”为宗，不声不语，恭然思道，单传心印，不立文字，直至人心。外息诸缘，内心无罣，心如

墙壁，专注一境，冥想妙理，见性成佛，方可入道。

有时，坐禅即久，会产生奇妙的感觉，例如：会感到似乎有一阵接一阵的春天般和煦温柔的万里东风吹佛在自己的脸上，使人异常的舒畅；也会感到体内明朗静洁，宽广无垠，自己的心就象一片明净清澈的湖水，被万里碧空的一轮明月清凉的光辉照耀着一样，显得更加博大、宁静而清彻。

总之，尽管瑜伽和坐禅修持的门径不同，但它们共同的要求是，练习者要加强修养，涵养人生，心专意恒，淡泊已志，还要远离世间财、色、利、欲的诱惑，经常处在畅朗欢悦的境界。

佛教传衍甚广，其定学的内容广为他教接受，我国儒、道、医、武等诸派修持功法就深受其影响，其静功与之有着异曲同工之妙。

儒家重视修身养性，孟子有句名言：“我善养浩然之正气。”道出了其修持中内练的特点。儒家修炼有五个层次，即“知止”、“定”、“静”、“安”、“忘”等，最后达到“得”的目标。

“知止”就是人的知觉和意念集中守一；“定”是人的大脑思维活动平定下来；“静”即人的全身进入松静自然的状态；“安”即人的躯体、呼吸和意念得到进一步的调练，人的内气活泼，外静而内动，在精神上、肉体上感到非常安详、平静，以致于进入“忘我”的境界；“忘”即人处于良好的生理环境的状态下，人脑的智能得到充分的发挥，进而能产生智慧的火花和各种奇异的特异功能状态。通过这五个练功层次，最终实现“得”，即道德的涵养。

道家的鼻祖老子主张“虚其心，实其腹”，“至虚

极，守静笃”，这实质上是他在施行其人生哲学时，所采取的“养生观”。他的养生观还主张“清静、无为、自然”，即要顺应宇宙变化的规律——也就是所谓的“道”。

在道家功法中强调的“入静”、“意念青春”和“无为而治”的思想，可以自然而然地使人进入心绪平静、“百念俱消”，从而达到精神心理平衡的状态，也就是修练达到的三忘——即“忘老”、“忘忧”、“忘我”。

忘老，忘却由于年老的某些生理变化造成的心理障碍，由于体力衰退带来的意志消沉，以唤起青春的活力和生活的乐趣。“意念青春”可使人不失进取精神，保持旺盛活力和斗志。“忘老”还有忘病的意思，这对康复极有利。

忘忧，以“致虚守静”的办法，在练功中“面含微笑”，“怡然自得”，忘却过去，使思想入静。

忘我，是道功中的最高境界的产物。老子认为：“凡事自然无为，致虚守静，柔弱不争”，“生而不有，为而不恃、长而不宰，功成而弗居。”在这样的修养中，使自己的精神和肉体处在超然的状态，从而得到顿悟和养生延寿之效。

《东方气功》给气功定义为“通过内向性运用意识的锻炼（调心），增强对自身生命运动的调节、控制和运用的能力，以达到身心和谐（内环境）、天人一致（外环境）。”从这个意义上讲，佛、道、儒、医、武术及民间等修持的功法，均可列为气功的范畴。而气功所以风靡一时，广为人知，也正在于这方方面面的古老功法的神奇效用。气功一词的广泛运用打破了门派的分割，为这些具有修身养性、延年益寿、除病祛疾的古老功法的发扬光大创造了条件。可以说，在任何一种气功中都具有冥想的内容，当然具有冥想的功

效，而其差别仅是程度上的不同。所以欲求冥想者，可从气功中练起。

然而，无论是印度瑜伽还是我国的各种修持功法，虽然都具有良好的冥想之效，但毕竟是一此古老的修炼体系，现代人快节奏的生活、纷繁的交际，从外部条件上，与其要求有了很大差距，以致人们难以长期坚持修炼。于是应运而生的冥想术，运用现代生理、心理研究的最新成果，继承和发展了古老的气功功法，使艰深难得的修炼变得简便易行，而受到人们的欢迎，在欧美乃至日本风行一时。

本书的内容就是使古老的冥想术焕发新的活力的范例。它在日本“方田精神修养所”和“筱木满健康研究中心”普遍推广，收到了极好的治疗效果，是一种有效消除精神压力，增进健康的方法。同时由于它在冥想中加入了心理暗示的方法，在使人们重返心灵宁静，获得自愉清闲的时候，也强化了人的意欲和志趣，对增强人生的进取心和执着感很有意义，也是获得身心平衡、保持旺盛生命力的好方法。

当然，由于是现代人的新发展，这里的冥想术在很大程度上与传统的功法就有差别，比如在公共汽车上或利用味觉进行冥想等，很值得尝试。此外，由于这是一本实用而非理论的健康书籍，所以叙述起来多少有点儿散，一般有关的健康之法都有阐述，而介绍冥想方法又显得太简单。其实冥想之法的确不难，只要您知道它就是一种让您“静”下来的方法，施行起来就易于把握了。再则，若确感这里的方法不太明白，而又欲求冥想之效，不妨找几本气功和瑜伽的书籍参考一下，当您更了解冥想之时，也就是您能很好地把握和运用冥想之日。

目 录

绪言·····	(I)
---------	-------

上编 增进健康的冥想

第一章 冥想入门·····	(1)
第一节 自我控制冥想法·····	(1)
第二节 曼陀罗冥想法·····	(8)
第三节 想象冥想法·····	(13)
第四节 森林浴冥想法·····	(19)
第五节 心电感应冥想法·····	(25)
第二章 因人而异的冥想法·····	(31)
第一节 五感类型的判别·····	(32)
第二节 视觉类型者的冥想·····	(45)
第三节 听觉类型者的冥想·····	(48)
第四节 触觉类型者的冥想·····	(52)
第五节 嗅觉类型者的冥想·····	(56)
第六节 味觉类型者的冥想·····	(60)
第三章 随时随地的冥想法·····	(65)

第一节	公共汽车上的冥想.....	(65)
第二节	电影院的冥想.....	(69)
第三节	公园里的冥想.....	(71)
第四节	浴缸里的冥想.....	(75)
第五节	电视前的冥想.....	(79)
第四章	辅助冥想的呼吸法.....	(83)
第一节	两肺呼吸法.....	(84)
第二节	容光焕发呼吸法.....	(87)
第三节	安心呼吸法.....	(88)
第四节	镇静呼吸法.....	(91)
第五节	丹田呼吸法.....	(93)
第六节	清醒呼吸法.....	(95)
第七节	呼吸次数减少法.....	(97)
第八节	净化呼吸法.....	(99)
第九节	瑜珈呼吸法.....	(101)
第十节	活性呼吸法.....	(104)

下编 达成愿望的冥想

第一章	瞬间即可进入冥想.....	(107)
第二章	瞬间冥想法的基本阶段.....	(116)
第一节	冥想的基本要求与步骤.....	(117)
第二节	冥想的方法.....	(121)
第三节	冥想的实例.....	(128)
第三章	达成愿望的冥想.....	(137)
第一节	视觉构成类型的冥想.....	(138)
第二节	视觉回想类型的冥想.....	(141)

第三节	听觉类型的冥想.....	(144)
第四节	触觉类型的冥想.....	(145)
第五节	嗅觉类型的冥想.....	(148)
第六节	味觉类型的冥想.....	(148)
第四章	冥想效果的强化法.....	(150)
第一节	日常生活中做的强化法.....	(150)
第二节	由运动而得的强化法.....	(152)
第三节	由绝食而得的强化法.....	(154)

第一章 冥想入门

现代社会使人们的生活节奏大大加快。人们常因工作繁忙、家庭纠纷、社会纷扰而情绪焦躁，有时甚至感到压力重重。

那么如何使身心重返平静呢？古老的气功、瑜伽等令人超凡入静的功法颇受人欢迎。但是由于这些功法修炼起来很费时间，入门亦不易，所以使许多人敬而远之。于是乎，人们根据现代人生活的特点，运用心理学的分析，将这些古老的功法加以简化，这就是现在的冥想健康法。

冥想法的特点是功法简单，入静快，而体验与传统的功法无甚差别，故而很适合现代人学练。其次，由于在冥想中加入了诱导印象的方法，以强化心理，所以这些方法在“心理诊所”或“健康院”里颇具良效的实例比比皆是。下面的冥想法就是“方田精神修养所”的良方妙法。

第一节 自我控制冥想法

要想进入冥想，首先必须摒除一切杂念，最自然的冥想法，莫过于使灵台一片澄明，不夹一丝杂想。

自我控制法就是通过练习者感兴趣或能陶醉于其中的事物的声音信息的刺激，训练自律神经，从而帮助集中注意力，消除杂念，进入冥想的方法。

通常作为冥想的声音信号可因人而异。年轻人可用迪斯科、摇滚乐或轻音乐；喜欢古典音乐者，也可播放莫扎特或巴赫的作品，亦或自己喜欢的曲子；此外，有些印度音乐、诵经或专为失眠症患者所用的磁带等，都可作为训练之用；还有就是将自己喜欢的事物的声音录下来，入静时播放，效果也很好。

一、冥想的方法

冥想对于整天忙忙碌碌或初学此道者来说是陌生的，而且突然要求静下来，有时反而会由于求静而不能静。传统的求道者，对此可以求助于远离纷扰的社会，潜入山野寺庙，得益于虔诚的宗教信仰；而现代人则不具备这样的条件，似乎也没有这种可能，因此最好的办法就是求助于自己的爱好和兴趣。所以，开始练习前要选出自己喜欢的音乐，或将自己喜欢的事物的声音录下来，并备一台录音机在身边。由于这是一项特别的活动，开始时如有人从旁指导，入门会来得容易且快速。

1. 环 境

幽静环境和氛围使人易于忘却烦恼，避开纷扰。所以，练习时最好选择一间不太大，但安静的屋子。室内陈设不要太杂，光线亦以暗淡为佳。

2. 服 装

宽松、不受束缚的服装令人肢体放松，忘却肌肉紧张的不适。因此，练习前请将手表、裤带等束缚都解开。女性最好将胸罩、束腰等束缚也解开，保证处在不受束缚的状态，将来自皮肤感觉的刺激减小到最小。

3. 姿 势

在一块较硬的地方（硬板床上或地毯上）盘坐下来。两膝自然地弯曲，两脚置于裆前，平行放置，上体端坐，保持正直。双手大拇指与食指弯曲，成一圆圈，其余三指伸直，置于两膝上。头不俯不仰，自然端正，双目微闭，舌抵上腭。（图1）



图1 盘座

4.行 动

坐好后先开始调息。以鼻吸气，然后将气送入腹部，也就是腹式呼吸。即吸气时，腹凹下来，呼气时腹凸出来。待呼吸渐渐变得平稳深沉时，将选好的音乐以适宜的音量播放出来，即可进入冥想。

5.强 化

冥想结束后，根据练习者的要求或苦衷，令其将自己的苦恼叙述出来，或去做相应的事情。此时练习者会藉着冥想的良好心境，做好自己的事情，从而增强信心。

二、冥想的实例

这位受训者是住在浅草桥附近的一位皮包批发商，姓平尾，年约五十。他常因拙于言辞，不能满意的应对顾客而苦恼。

平尾先生一向兢兢业业地从事自己的事业。不几年便将自己的店由仅有四、五名职工发展到雇有二十名员工的中盘商号。扩充之后，身为老板，当然与人接触更多，需要应酬周旋，但他一向拙于言辞，实在苦恼不堪。

当他来“方田精神修养所”求教时，方田老师先问他：“你平日有什么嗜好没有？”

人多少都有一两样嗜好，例如：打麻将、玩电动玩具、赛车、赛马等等，这些是属于赌博性质的嗜好。有些女士则喜欢读书、烹饪、编织等。