



冥想治病



练习技巧
与
治疗方法

[英] 马丁娜·巴尼斯/著
毛小菁 吕瑞香 王红梅/译

THE
meditation
doctor

全新彩图

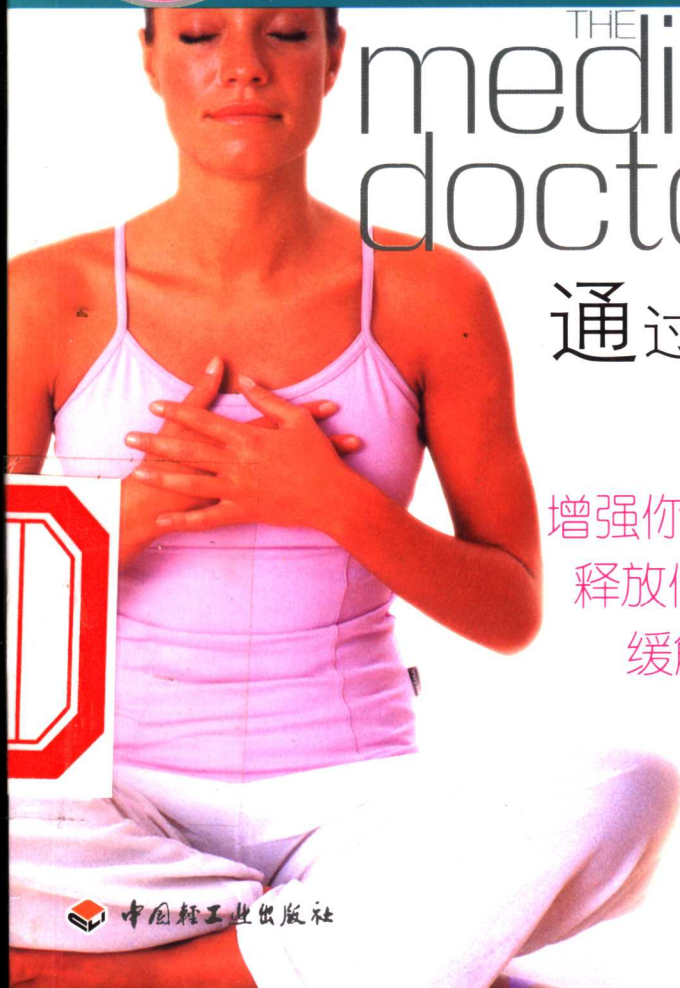
通过冥想练习
治疗常见病症

增强你的免疫力……

释放你的压力与紧张……

缓解你的各种病痛……

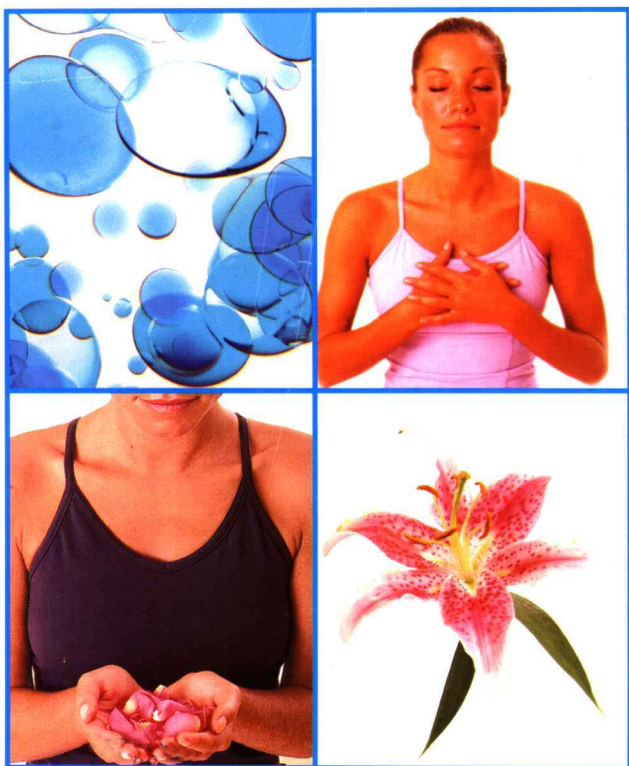
更多……



中国轻工业出版社

SHWENBOOK 健康
百世文库 经典

THE meditation doctor





免责声明

尽管作者和出版者已尽最大努力保证本书在出版前所载内容准确,并且是最新信息,但是医学知识是不断变化的,而且在具体环境的应用还取决于诸多因素,所以读者应经常咨询有执业资格的医疗专家。

本书的内容绝不能作为专业医疗建议的替代,在采用本书的信息前应先咨询专业医护人员。无论是作者还是出版者都不能对书中出现的错误和疏漏,或者由于读者信赖本书而应用或错误应用本书的建议而产生的任何损失负责或做出承诺!

Copyright © Collins & Brown Limited 2004

Text Copyright © Martina Glasscock Barnes 2004

First published in Great Britain in 2004 by Collins & Brown Limited,

a member of Chrysalis Books Group Plc, The Chrysalis Building, Bramley Road, London W10 6SP, UK

Simplified Chinese translation copyright © 2005 by SHIWEN BOOK (H.K.) CO., LTD.

Published by arrangement with Collins & Brown Limited,

Through Newland Associates, USA

All rights reserved.

SHWENBOOK 健康
百世文库 康典

[英] 马丁娜·巴尼斯 / 著 毛小菁 吕瑞香 王红梅 / 译

THE
meditation

冥想治病



通过冥想练习
治疗常见病症



中国轻工业出版社

□中国大陆中文简体字版出版 © 2005 中国轻工业出版社

□全球中文简体字版版权为世文出版(香港)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

冥想治病 / (英)巴尼斯著; 毛小菁, 吕瑞香, 王红梅译. —北京: 中国轻工业出版社, 2005. 1

ISBN 7-5019-4742-2

I. 冥… II. ①巴… ②毛… ③吕… ④王… III. 气功—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005) 第 000626 号

责任编辑: 李颖 刘夕佳 责任终审: 劳国强 封面设计: 阿元工作室

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京恒信邦和彩印有限公司 (北京朝阳区洼里龙王堂工业区 18 号, 邮编: 100029)

经销: 各地新华书店

版次: 2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

开本: 636 × 965 1/16 印张: 8

字数: 65 千字

书号: ISBN 7-5019-4742-2/R · 089 定价: 29.80 元

著作权合同登记 图字: 01-2005-0681

如发现图书残缺请直接与我社联系调换

41223S2X101HYW



如何使用本书 /7

冥想、意象和想像 /8



1 冥想练习的基本技巧

基本坐姿 /10

地板上的姿势 /11

手的姿势 /12

呼吸的基本功 /14

基本练习方法 /18

2 常见病症治疗的冥想练习方法

注意力分散 /24

恶心 /54

内心失衡 /27

轻度发烧 /56

压力与紧张 /30

感冒、流感、咽喉肿痛 /59

背部疼痛 /33

鼻窦堵塞 /62

头痛 /39

哮喘、支气管疾病 /65

慢性疼痛 /42

高血压或低血压 /68

疲劳和萎靡 /45

与上火有关的病痛 /70

失眠 /49

消化不良 /72

免疫力不足 /51

3 冥想练习的强化技巧

怒气控制 /76

抑郁 /79

担忧、焦虑和恐惧 /84

自信和自尊 /87

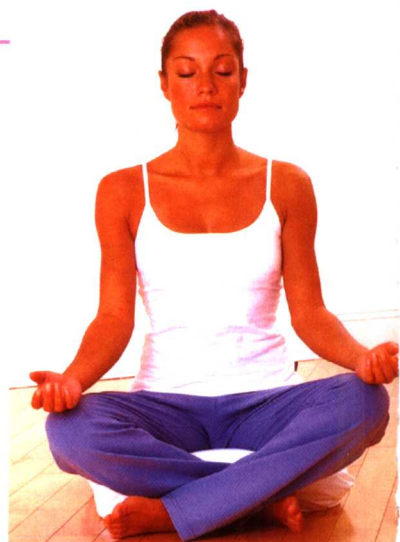
腼腆和敏感 /92

对自己和他人的感情 /95

处理各种关系 /100

加强信任 /102

性冲动 /106



发掘创造性 /110

增强满足感 /114



身心联系 /118

对保持身心健康的几点建议 /119

宇宙的生命力 /120

身体的几个重要中心 /121

冥想练习——促进身心健康的新方法 /122

如何使用本书

本书第一部分介绍了能够单独利用或者与其他治疗技巧相结合的基本冥想技巧。第二部分介绍了治疗身体疾病或不适的技巧。第三部分讲述如何处理容易导致身体疾病的心理疾病。

在每个练习前面的要点介绍中注明了难度指数，分为两个级别。有的地方还有简单的文字描述。一般来说，难度指数为第一级的技巧比较容易掌握，适合初学者练习。第二级则是为了帮助练习者更有效地治疗疾病。

第二级要求练习者绝对做到专心致志。建议练习者首先开始第一部分介绍的基本技巧，熟悉这些技巧并且确实体会到如何集中注意力和专注于某一点，了解怎样确定中心和内部平衡。这些技巧对进行本书介绍的所有其他冥想练习都很重要，掌握了这些技巧，就为继续进行后面的练习奠定了一个坚实的基础。

在每个技巧的要点介绍中，专门有“参照”一项。这是告诉读者在进行冥想练习的过程中应结合哪种技巧，比如推荐特别的呼吸技巧，或者身体或手的姿势。这样，练习者就可以首先查阅参考技巧并进行适当的准备。如果你要寻找一种简单、快速的练习就可以从各个技巧中挑选那些要点介绍中注明“迅速见效”的项目。如果练习这些技巧未能取得预期的效果，那就选择具有相同功能的另一个冥想练习技巧。

把自己挑选的技巧介绍多看几遍，认真琢磨几回。然后再把他们录在录音带上，或者请一个自己比较欣赏其声音的朋友帮你录音。反复聆听和多次练习，可以帮助你把这些技巧的每个细节熟记于心。

如果你是新手，将要开始从事想像或冥想练习，以下指南可能对你有帮助：

- 找一个安静的地方练习，尽量不受任何干扰。
- 关掉电话响铃。
- 练习过程中一旦出现不舒服的感觉，应该立即停下来，过一会儿再试着练习。
- 定时练习选定的技巧，如果条件允许，选一个好的特定的冥想技巧后最好能按21天一轮来练习。
- 坚持记日记，记下自己在练习过程中的各种感受，不断总结经验。
- 对自己要有耐心并且不要苛求。

冥想练习技巧有的需要坐着进行，也有些可以边运动边练习，比如瑜伽、太极或气功。本书包含坐和运动两种技巧。

技巧也被描述为专注或包容。做到专注的方法之一，就是把注意力集中在某个特定的方向上。做到包容的方法之一则是要特别注重留心观察。专注的技巧主要是把注意力集中在要治疗的疾病上。包容的技巧则是帮助内在的思想意识接纳新的感悟以便治疗身体疾病。

正确的精神态度对冥想练习来说至关重要。练习时努力期待冥想将要产生的结果出现，把注意力高度集中于自己所进行的练习上。冥想是一种感悟而不是学习的经验，所以主观性极强。真正进入冥想的状态有一个不断深入的过程，就像剥洋葱一样，每剥掉外面的一层，就能看到里面的一层。但坚持练习，你会最终发现核心部位的东西。

从事冥想练习时，不要考虑成功或失败，这样练习者才能重视身边的每一个经验。保持积极、开放的思想态度，保持放松的心理状态，在自己的思想意识里播种耕耘，带着充分的好奇心和耐心，坚持下去，就一定能有美丽的收获。

全书中凡是冥想结果中用到“……”(省略号)的，都表示你应该暂停。

冥想、意象和想像

冥想训练在不同的文化传统中有不同的解释。冥想实际上就是让肉体处于高度放松状态，并在这种状态下保持镇静、专注和顿悟。

冥想需要专心致志，冥想可以是主动的，也可以是被动的。一般来说，西方的冥想倾向于主动，而东方则倾向于被动或者善于接受。想像或被称为引导式想像，也是冥想的一种形式，可以使意识和感觉得到提升，想像不仅包括视觉，还包括其他所有的感觉。练习者能够凭借内心的视觉、听觉和触觉来想像。

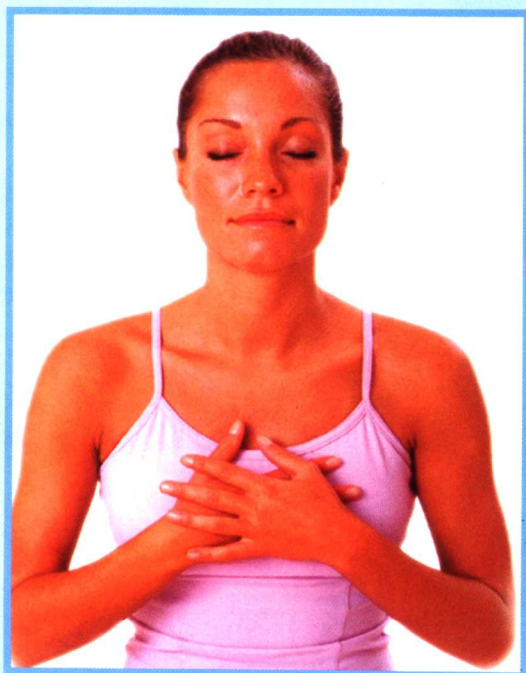
有治疗作用的冥想要求个人专注于特别的技巧以获得预期的效果，比如增加身心之间的交流，降低疼痛，提高免疫力。本书介绍的治疗性冥想专注于提高能量和通过能量来治疗疾病。

从事冥想练习没必要接受任何特别的宗教或者哲学。该技巧并不要求练习者接受某种规定的哲学或者改变自己已有的哲学，只注重提高和加强身心之间的联系。如果练习者已经接受了某种宗教或精神哲学，冥想能够提高和加深这种精神理想和更高的力量之间的联系。

本书所包含的冥想技巧并不倾向于诊断或治疗身体、情感或精神方面的疾病和失调。这些技巧只是为了对常规治疗起到一定的辅助作用。

- 冥想不能完全替代保健。
- 在开始练习本书介绍的任何一种方法之前，练习者首先要向医生或保健医师咨询。
- 如果练习本书介绍的技巧导致病情恶化，那就应该赶快停下来找医生咨询。
- 如果不久前刚患过情感或精神方面的疾病，那就先不要从事冥想练习。

1 冥想练习的 基本技巧



BASIC SITTING POSTURES

基本坐姿

开始练习冥想时，首先选择一个自己感觉最舒服的姿势。没必要强迫自己摆出一副传统的东方坐姿，而应该选择一个能够使身体放松并感到舒服的姿势，这很重要。不管

你选择坐在椅子上，还是坐在地上的垫子上，正确的姿势都会有利于宇宙能量顺着脊骨从头上、手上和脚上流过。

修改的埃及坐姿

古代埃及人冥想时保持直立的坐姿，就好像平常坐在直背椅子上那样。练习者也可以选择坐在岩石上，双脚着地，手放在大腿前部，睁开眼睛，把目光移到眼前的某一个点上。

我们在这里介绍一种修改的埃及坐姿，它使人感觉更舒服，并且能够保持脊骨直立。好的坐姿很重要，有利于充分打开横膈膜，让呼吸更流畅，能量也能沿着脊骨上的能量中心顺利流动。

选一把直背椅子坐好，保持后背直立，双脚分开着地，保持与臀部同宽。上下前后轻微调整双肩，将胸部打开并轻微抬起，使能量更容易被接纳。双手轻放在大腿上面，手掌朝上打开。保持头部直立，下巴微微前倾，轻轻地闭上眼睛。这样的姿势有利于保持良好的通道，让有治疗作用的能量顺利地通过胳膊从打开的手掌流回到大气中。





地板上的姿势

传统的东方坐姿不提供后背的支持，练习者坐在地上的垫子上。如果现在的练习者需要一个靠背支持，可以通过互联网或者瑜伽器材供应店买到特制的靠背。

如果选择没有靠背的传统东方坐姿坐在地板上，可以在地上放一个垫子坐在上面。试试看哪种坐法感觉最舒服。以下是西方人最常保持的几种坐姿。



脚跟并拢

坐在垫子上，双腿轻轻弯曲收回，将两个脚掌贴在一起，脚跟并拢。这种姿势有利

于引导能量流向椎骨下面的基部能量中心（脉环）。基部中心是全身能量体系的基础。

日本跪姿

跪在一个垫子上，将脚后跟放在臀部下面。这样比较容易保持身体平衡，但时间久了会引起膝部疲劳。



盘腿坐姿

随意地坐在垫子上，双腿交叉盘起。如果你的臀部太紧不好盘腿，可以在臀部下面垫一个毛巾被，这样可以使骶骨稍微向前倾斜。双手保持杯子状或手掌朝上放在膝盖上。

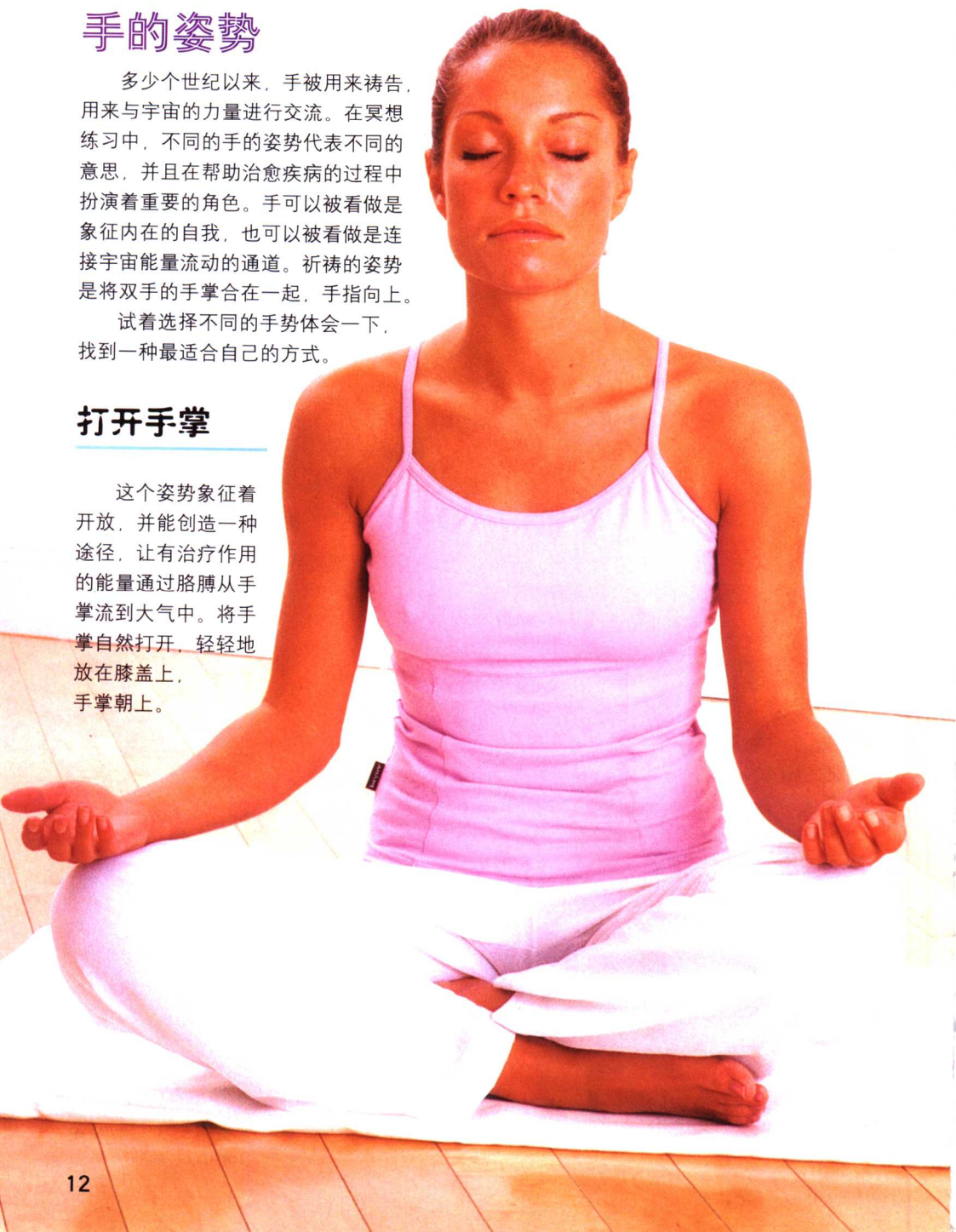
手的姿势

多少个世纪以来，手被用来祷告，用来与宇宙的力量进行交流。在冥想练习中，不同的手的姿势代表不同的意思，并且在帮助治愈疾病的过程中扮演着重要的角色。手可以被看做是象征内在的自我，也可以被看做是连接宇宙能量流动的通道。祈祷的姿势是将双手的手掌合在一起，手指向上。

试着选择不同的手势体会一下，找到一种最适合自己的方式。

打开手掌

这个姿势象征着开放，并能创造一种途径，让有治疗作用的能量通过胳膊从手掌流到大气中。将手掌自然打开，轻轻地放在膝盖上，手掌朝上。

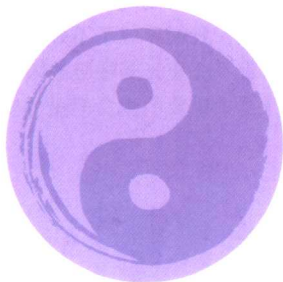




杯状手势(参禅式)

右手代表阳性和意识，左手代表阴性和心脏。右手轻轻放在打开向上的左手上，表示意识臣服于心脏的智慧。两只手组成一个

圈。这一姿势通常被用于佛教冥想，象征着意识正处于安静、专注的状态。



了解程式化手势

在佛教和印度瑜伽传统中，冥想练习或宗教舞蹈经常利用一些程式化手势来交流不同的意图。这些程式化手势可以用一只手做，也可以用两只手做，用在冥想练习中，有利于帮助练习者进入专注的状态。

冥想练习中最常用的手势就是将每只手的食指尖和拇指尖合在一起。

这种手势的基本要求是，拇指必须压着食指。它表示个人的和宇宙的意识结合。由手指创造的圈代表“出生”，象征寻找知识和新的觉悟。



BASIC BREATHING

呼吸的基本功

集中注意力观察呼吸是成功进行想像和冥想练习基本而又必要的部分。呼吸对我们的生存至关重要，与我们的身体健康息息相关。然而，很多人把呼吸当做理所当然的事，并没有意识到正确呼吸的重要性。由于生活节奏快，我们养成了不好的呼吸方式，呼吸浅而且不完整。受呼吸的限制，对我们身体健康至关重要的生命能量的流通大大减少。

有意识地呼吸是更新和提高生命能量的巨大能源。呼吸是聚集体内的“气”并运用其活力的主要途径。生命能量畅通无阻的流通能提供大量的氧气，使人身心放松，思路清晰。学习基本的呼吸控制能帮助我们稳定和集中精神。呼吸可以单独练习(称为“有意识冥想”)，也可以作为冥想练习中的一部分。



呼吸计数

在这一练习中，你只需观测你的呼气和吸气，然后在呼气和吸气之间增加停顿，再把一次呼气和吸气过程分别一分为三，最终形成一个计数呼吸的规律。你可以坐在椅子上或是盘腿坐在地上，但背后须有靠背。

练到一定时候，你可能希望把一次呼吸过程一分为八，中间的停顿则延长到数四下（见步骤8）。

1 练习时坐在地上或是椅子上。挺直背部，手心朝上放在膝上。调整好坐姿，让自己坐着舒服些……闭上眼睛……将舌头顶着上腭……先慢慢地轻轻地呼吸几次。

2 把注意力集中在鼻孔顶端，感受呼吸时气息从鼻孔进出的感觉……呼吸时，随着气体充满你的肺部下叶，你会感觉到腹部上下起伏……然后胸部鼓起，气体到达肺部上叶……注意自己呼吸的自然节奏……观察呼气和吸气的整个过程。让呼吸保持顺畅而有规律。

3 肩膀垂直放松，深吸一口气，然后慢慢地呼出。再来一次。深吸一口气，慢慢呼出，释放背部上端的所有压力……

4 再吸气时，想像自己把宇宙中所有的“气”都集中到了头顶……呼气时，想像自己把这些“气”散布到身体的每个细胞里。如果你开始走神了，只需让自己的注意力重新集中到呼吸上来……

5 感觉气体盈满胸腔的过程……注意气体完全呼出的经过。气体吸进，呼出，吸进，呼出……你只需集中注意力感觉……

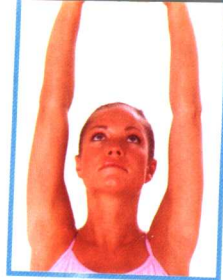
6 现在开始在呼吸中间增加停顿。深深吸一口气，直到吸足为止，然后停顿……将气体完全呼出……停顿一下……注意吸气，停顿……呼气，停顿……吸气，停顿……呼气，停顿。

7 现在把一次呼气和吸气的过程分别分为三部分。先吸足1/3的气，停顿一下……再吸进1/3的气，停顿一下……最后一次吸足气，然后停顿……接着反过来，呼出1/3的气，停顿一下……再呼出1/3的气，停顿一下……最后将所有的气体呼出。继续练习几次“一分为三”的呼吸，直到你习惯这种节奏。记住，如果你在练习时走神了或是节奏乱了，没关系，只需要重新开始练习即可。

8 现在开始练习把一次吸气过程一分为四，每次停顿数两下……呼气也一分为四，每次停顿数两下……分四次吸气……每次停顿数两下……分四次呼气……每次停顿数两下。

9 继续练习这种呼吸方式几分钟。如果你觉得练习好了，就停止呼吸中的计数，把注意力回到简单的呼气吸气上……睁开眼睛，调整一下姿势。





观察呼吸

在有意识的冥想中，你要集中注意力观察呼吸。这有利于训练大脑留意当前的感受，并能大大地提高大脑和身体的协调统一。

你可以在冥想时或其他时候锻炼自己集中意念。其中一种练习方法是在一整天中都注意你的呼吸，即在一天中不同的时候停下来有意识地注意自己的呼吸。观察自己怎样呼吸会很自然地让自己知道自己的情绪和精神状态的变化。了解自己的呼吸方式其实就是提醒自己注意自己的呼吸。经过一段时间，你会更加了解自己的情绪和思想，而且在面对压力时可以通过放松而完全的呼吸方式来调节自己。

当我们感到紧张，思想状态或情绪不佳时，我们一般都会呼吸急促，而且常常会想屏住呼吸。因此在面临压力时，你可以通过把呼吸速度放慢，达到充分呼吸，使自己放松下来。当呼吸开始变得平稳、有规律时，你会注意到身体能够相应地调节情绪和精神状态朝好的方向发展。当你发现自己处于兴奋、受挫、烦躁、迷惑或是焦虑状态时，你只需停下来，观察自己的呼吸就可以了。观察呼吸这一简单的动作可以让你的呼吸方式开始转变。这里的难点在于你要能意识到自己的不良状态。

1 选择一个自己感觉舒适的姿势。闭上眼睛……舌头抵住上齿……慢慢地轻轻地呼吸几下。完全放松，不要有任何控制呼吸的念头。这样做是为了让你发现自己天生的呼吸方式，即在你养成任何不好的呼吸习惯前的呼吸方式。

2 对你的呼吸要持有一种好奇的态度。从身体的哪些部分你能注意到自己在呼吸？……你能感觉到呼吸的气体扩张到你的胸腔了吗？……你的呼吸能到达你身体多深的地方？……气流能顺畅地通过你的喉咙吗？……你呼吸时气体是高达肩部还是胸部？……呼吸抵达腹部了吗？……你能感觉到腹部轻微的起伏吗？

3 继续探索。你会怎样描述自己呼吸方式的质量呢？你觉得自己呼吸顺畅还是呼吸困难呢？……你的呼吸平稳吗？……你的呼吸浅而快吗？（要有耐心，因为一开始的观察可能只会让你了解大概的情况，而不是详细具体的情况。）

4 认真地观察一会儿自己的呼吸，不要试图做任何改变。不要担心自己的呼吸是否“正确”。只需要观察，不需要做评价，让你的呼吸顺畅有规律。

5 现在把你的注意力转移到吸气和呼气间的自然停顿上来。你是怎样把你的呼吸分段的？……你有没有发现你的吸气和呼气之间有什么显著的不同？……你的吸气和呼气长短一样吗？

6 要注意，在你最后吸满气时，你达到了呼吸的“顶端”；在你最后呼出所有的气时，你达到了呼吸的“底端”。

7 在呼吸“顶端”和“底端”的停顿中，身体得到完全的休息。注意观察一会儿这些让你放松的停顿。

8 想像呼吸的“顶端”和“底端”之间的停顿是流动的，这样呼吸就是循环的，没有开始和结束。让自己沉浸在这种呼吸的潮起潮落中。

9 当你觉得练习好了，停止你所进行的所有想像……做一次长长的、深深的完全呼吸……回忆一下你的外部环境，然后轻轻地睁开眼睛。