

冥想 是放松的开始

张漫 著

根据医学研究显示，养生的关键在放松，每天20分钟冥想可以——
增强身体免疫力，预防感冒，抗衰老
重整脑细胞，打通脑内阻塞的通路，改善神经协调
缓和情绪，提高快乐能量，让内分泌循环处于更深层次，增强同理心
改善血液循环，降低血压，预防癌症及慢性病，增强同理心
减少身体耗氧量，瘦身及治疗不孕，是身体放松的开始

上官昭仪 审定推荐

陀螺人适用版

20分钟快速释放焦虑冥想法！

Meditation
helps you relax

上官昭仪 审定推荐

冥想， 是放松的开始

张漫 著

陀螺人适用版

20分钟快速释放焦虑冥想法！

*Meditation
helps you relax*

根据医学研究显示，养生的关键在放松，每天20分钟冥想可以——
增强身体免疫力，预防感冒、抗老化；
重整脑细胞，打通脑内阻塞的通路，改善神经协调；
缓和情绪，提高快乐能量，让内分泌循环处于更深层次，增强免疫力；
改善血液循环，降低血压，预防癌症及慢性病；
减少身体耗氧量，瘦身及治疗不孕，是身体放松的开始。



藏书

版贸核渝字(2011)第172号

本著作通过四川一览文化传播广告有限公司代理,由雅书堂文化事业有限公司授权出版中文简体字版发行,未经出版者书面许可,本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

图书在版编目(CIP)数据

冥想,是放松的开始/张漫著.—2版.—重庆:重庆出版社,2012.5
ISBN 978-7-229-04849-5

I. ①冥… II. ①张… 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(2012)第011642号

冥想,是放松的开始


MINGXIANG, SHI FANGSONG DE KAISHI

张漫著

出版人:罗小卫

责任编辑:郑玲

责任校对:廖应碧

 **重庆出版集团 出版**
重庆出版社

重庆市长江二路205号 邮政编码:400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL:fxchu@cqph.com 邮购电话:023-68809452

全国新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:14.125 字数:135千

2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

ISBN 978-7-229-04849-5

定价:29.80

如有印装质量问题,请向本集团图书发行有限公司调换:023-68706683

版权所有 侵权必究

现代陀螺的幸福之道！

上官昭仪 (Isabelle)

推荐序

一整个下午，我忙着一连开了几个会，一场接一场，忙个不停。

这几年，从一个城市飞到另一个城市，似乎也成了我的工作常态。

想想，在去年，整年的休假日，最常休息的环境竟然都是在机场里。

朋友们戏称我为“陀螺”，总是转个不停！

但你会发现，其实现在已经有很多人，除了不停地忙于工作，下了班，还要转换角色继续忙碌。我和工作伙伴大哥透过网络连线，在线上开会，在开会讨论结束后，他竟然告诉我：“好了，我要去帮女儿洗澡了！”

某天，我在北京，忙完演讲，回到饭店后，在电脑前，正要和我的出版艺术经纪人开会时，她忽然说：“老师，等一下喔，我去看一下儿子的功课！”

不停地忙着，好像已经是现代人无法拒绝的必然的生活形态了。现代版陀螺，是你，也是我！而随着忙碌，压力也随之而来。虽然我们知道如影随形的压力是疾病的来源，但是，我们无法抹灭压力的存在。

某天当我开完会，发现很少身体不舒服的

当下，放松：累了，就冥想吧！

我，忽然感受到胃部无比的难受。从心理层面的分析，我当然明白这个疼痛出于什么原因。但是，再擅长由心理学角度和能量层次的感应来分析，却也无法避免地感受到身体难以忍受的痛苦。痛苦持续了一阵子，我开始思索，该看医生吗？该吃药吗？去按摩放松吗？该做些什么呢？于是，我选择了去按摩放松，“或许是今天太累了！”我想。然后我去固定按摩的地方，做了脚底按摩。这回，是放松了些，不过，我仍然感受到胃部虚弱的感觉，它好像刚打完了一场仗似的。

接着，我试着深入感受我身体的内部，和我的胃部沟通，它竟然告诉我：“我需要你来爱它！不要再虐待我了。”这让我忽然想到，最近为了配合忙碌的活动宣传，我的饮食并不正常，情绪也很紧绷，以为它无声，却没想到，它在我最忙的时候，也选择复出，并让我听到它的声音。

更有趣的是，我自以为对于各种对我的评论，是很超然且不在意的，但是，当我的胃开始与我对话时，我才明白原来自己有多在意，在意到“都已经成了习惯了”！

“你需要放松啰！”这时我的心也发声了！忙碌了一大圈，当我一想到“放松”时，全世界的争夺都与我无关。我感受到全身的器官都想和我对话，包括肌肉、细胞组织。

这时，我下意识地观想“彩虹轮”的出现，逐渐地每个部位都喜悦地和我共振这些能量。我的胃不仅不痛了，更超越了它的疼痛原因。我在超越这个疼痛压力的同时，也超越了创造疼痛的原因。我感到焕然一新！这是将我们的专注力放在“当下”的一个例子，来自我

亲身的体验。

在每天不停忙碌的工作中，静心冥想已经成了我生活中不可缺少的一部分了，因为，每天工作的开始，就是始于静心冥想。接着，我们有时以绘画，有时以舞蹈，有时透过音乐，有时运用身体，有时只是透过呼吸法，依照不同的主题，把冥想和打坐结合，而这所有的一切，都是为了延伸扩大意识层面，让我们可以觉知到自我更深的层次，并且感受到“活在当下”的喜悦和力量。

只要一感受到活在当下，全部的“正面的念头”，就会出现来指引我们，为自己做最好的“选择”。为了让自己更平静地练习，这样的选择逐渐转变了我和我的学生及个案们的某些负面思想，让我们逐渐变得平静，甚至有更多的勇气和信心，面对生活上的挑战。多年下来，大家都渐渐感受到自己内在的压力不再递增，对事情的见解及心态的调整上，都开始变得放松和轻松。

当我在学习疗愈科学和人格形态学及在日后的工作中，做着远距离或面对面的释放压力咨询时，了解到对“当下”的觉察，也是非常重要的一种放松练习，不仅可以马上解决问题，同时也能为当事人创造新的生命力量。而冥想，就是最好的方法。

冥想，并非只静静地坐在那儿，而是在任何时刻都可以进行的。我们的思绪每分每秒都在不停地转动，变化多端的思想，常伴随着担心恐惧，以至于我们失去了内在的平静，引发身体、情绪，甚至精神上的疾病。而冥想，是最容易为我们带来我们内在生命品质与外在生活顺遂的最好的方式。当我们观想蓝色的平静，或运

当下，放松：累了，就冥想吧！



幸福疗愈系女王

上官昭仪 (Isabelle)

2000年开始撰写在色彩中游玩的“幸福态度”专业系列与生活书籍，在世界各大洲工作兼旅行。

从事心灵能量疗愈工作达25年，目前为英国色彩艺术与应用科学学校 (ASIACT) 远东区华人首席讲师，欧洲美容圣品 AEOS 品牌色彩能量美学讲师。

目前专事人才培训、心灵讲座与写作，并忙于中国、马来西亚、英国和加拿大之教育训练与正面信念之养成教育，主要涉及心灵成长、亲子、两性、爱与生命本质追寻及双手疗法等主题。忙碌之余，仍热爱修行、爱情与生活，渴望创造自己与众人共同的丰富生命！

神秘公主幸福博客

<http://www.princessmystery.net>

用本书中所介绍的静坐冥想的方式，都能在繁忙的生活中达到内在痛苦的释放，回复到平衡的生活品质之中。

透过冥想，能够使“心”的力量延续，让意识的流动在每一刻都能持续并保有正面而平衡的频率，你就会发现，你不仅能更健康、更觉察身体的敏感，还能够解决自己因为混乱的想法或情绪，所创造出的混乱生活与问题，你还能因此随时轻而易举地转换角色与身份，并且创造平衡的“幸福生活”。

冥想，很简单！可以让你放松下来，解决问题，甚至创造新的生命力！这是本书渴望为忙碌的现代陀螺们，找到创造生命幸福的解决之道！

冥想， 灌注生命活力的方法

前言

忙碌的节奏成为现代都市生活的主旋律，我们的肩头承受重压，心里紧绷了弦，因身心的疲惫苦不堪言。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？

冥想是改变生命状态最强有力的手段，它让我们控制头脑中不受约束的思想，稳定不安分的情感，为存在于每个人内心的智慧和本能提供发展的空间。

我们的内心有一处最本真的角落，只是因为生活节奏太快，步履太匆忙，环境太嚣杂，使心灵渐渐染上了尘埃，被埋藏起来。冥想就是清理那些杂质，让头脑和思维清醒，让心灵和精神宁静。

冥想需要学习和坚持才能有成效。我记得自己最初冥想时总是很难进入状态。我试着闭上眼睛，把意识集中在呼吸上，但当关上视觉的时候，听觉就变得尤为敏锐，一只猫路过的脚步声

当下，放松：累了，就冥想吧！

都让我觉得震耳欲聋。众多焦灼的欲望并没有减小，反而在内心里越变越大，让我透不过气。我渐渐意识到，是心中的执念让我急功近利，带给我负面能量，无法进入到澄澈的心灵世界。

后来，当我尝试顺其自然，放下心中焦灼，体验和享受虚无，让自己顺应外界，反而能不受任何阻碍地进入冥想、拴住狂心，接受一个开放无阻碍的灵知。

在冥想中，我尝试关闭所有感官途径，让意识自由散步，眼前似乎有白色的光，一开始是若有若无，后来却清晰，眼眶周围有电流一般的景象。心沉浸下去后，我惊奇地感觉到，身体被提拉起来，像在慢慢地漂浮。我的意识自在地舒展，像是在思考，又像是在放空自己一无所想，很惬意，所有焦灼都无影无踪。

坚持一段时间后，我的健康、注意力、情绪，甚至爱，都得到了训练。深一层的冥想，更有效地缓解了生活和工作上的压力、身体上的疼痛、精神上的倦怠，让我觉得自己活力四射。

慢慢地，身边的朋友们也被我拉入阵营，我们在冥想中找到崭新的自我。累了，就跟我一起冥想吧，给疲惫的身心一条放松的小路，沿着它，我们就能找到心中的桃花源。

目录

PART 1

揭开内在的神秘面纱

【推荐序】现代陀螺的幸福之道！

【前言】冥想，灌注生命活力的方法

冥想，让你探索自己内在深处的秘密，带你揭开潜意识的面纱，透过大脑与身体的讯号，看见自己心灵的渴求。

冥想是什么

超越信仰的心灵养生术

放松你的大脑与身体

想象，自在的延伸

建立积极的设想

崭新思考，全新生活

植入及转移深层意识

沉静心理，代谢心灵

错误的冥想认知

39 33 29 24 20 16 13 9 3

1

5 1

当下，放松：累了，就冥想吧！

PART 2

展翅飞翔·穿越晴空

想象孩提时，我们是多么的自由自在。

冥想能让我们重温旧梦，从接纳自己开始一趟心灵的旅行，让内心增加一股强大的力量，足以应付外界的纷纷扰扰。

放松不等于发呆

关怀是接纳的开始

练习冥想该知道的事

引导灵魂自在地探索

目标与态度决定品质

积极信念巩固冥想

开启内在感受的翅膀

74 70 65 59 55 51 47

45

目录

PART 3

放松，冥想进行式

冥想需要集中注意力，心怀虔诚，才能驾驭想象，心诚则灵。透过冥想的抒发，消除我们内心的毒素，感受最完整的自己，达到精神上的平和，召唤新的积极力量，才能勇敢迎接未来。就让冥想帮助我们的大脑再次启动前进吧！

空闲时间的静心仪式

舒缓你的身体、心灵

虔诚，内心的敲门砖

深度凝视你的焦点

攀着大地的活跃想象

最完整美丽的花朵

拨开情绪的迷雾

寻回本真的自己

接受现在，才有未来

向前迈进的力量

平气·平息·平心

唤醒正面的能量

让大脑准备再启动

随着数字剥洋葱

当下，放松：累了，就冥想吧！

PART 4

融入生活的冥想

没有人有开心的一切，面对生活，我们总是有太多的失落，但是心不疗愈，得不到健康的身体。

透过音乐香味烛光色彩，我们完成冥想，用崭新的力量迎接未来。没有恐惧，没有障碍，只有问题的解决，再也没有其他了！

生命是一块润玉

用冥想，治疗自己的身体

找回失落的记忆力

声影香味串起新感受

看清现实，找回自己

治愈往昔的伤痛

新生面貌迎接挑战

圆满和谐的人际关系

消除你的语言障碍

承认和战胜恐惧

效率，不知不觉成行

发现桃源又一村



Part 1

揭开内在的神秘面纱

冥想，让你探索自己内在深处的秘密，带你揭开潜意识的面纱，透过大脑与身体的讯号，看见自己心灵的渴求。



冥想是什么

冥想是什么？每个人心里都有不同的答案，有人说，冥想就是一个人安静地发呆，胡思乱想；有人说，冥想就是任由思绪放空；也有人说，冥想是一种宗教形式，比如打坐与禅修。其实这些说法都对，但却不尽完善。

冥想是一种古老的修行方式，慢慢地“渗透”进现在的生活。简单地说，它是一种意识层面的认知技术，引导人们观察和了解自己的精神，开启心灵的大门，面对我们最真实的内在。

听起来好像很深奥，但其实并不复杂。例如，如果我们的心灵是一个房间，那冥想就是一种整理和清洁房间的最佳方式。透过冥想，把心灵这个房间打扫干净、收拾整齐，将垃圾都清理出去，我们就可以用最好的状态来“居住”或“待客”。

打开自我大门的方法

.....

我们生活的现代都市到处都是熙攘的人群、忙碌的节奏、绷紧的生活弦，许多生命中不能承受之



重让人不堪重负。交通太发达，通讯太便利，一切都快速化地发展，但身体前进的同时，我们的灵魂却渐渐地落后了。

其实，每个人的心里都有一座秘密花园，大多数时候，我们的脚步过于迅速，行迹过于匆匆，错过了许多美丽的风景。但我们的心灵是需要关心的，没有足够的呵护，秘密花园就算草木繁盛，也会变成不毛之地。冥想正是提供我们一个贴近心灵的机会，让我们可以认真地倾听自己心中的声音。生活中有许多不尽如人意的地方，我们无法改变，却可以通过调整心灵来积极面对。

我记得，在没有接触冥想时，因为工作忙，压力又大，每天深夜回家，整个人就像一把被抽掉伞骨的伞，软塌塌的没有力气，睡眠时间越来越少，品质更是不好，久而久之，身体和心灵都传来危机讯号。

后来，因为一个机缘巧合接触了冥想，我抱着试试看的态度坚持了一段时间，惊讶地感觉到竟真的有效果，冥想前，那种身体的疲乏和内心的倦怠、一直困扰着我的烦恼忽然变得不再那么沉重，它们似乎从我心里消失了！

之后，深度冥想就成为我生活中最快乐的一件事。当然，并不是冥想本身脱离现实让我快乐，而是透过冥想体验到的生命实相、灵魂静修越来越让我感受到久违的愉悦。

内心变得通明了，我渐渐地体悟到，冥想就像打通自我的门，开启一条

