



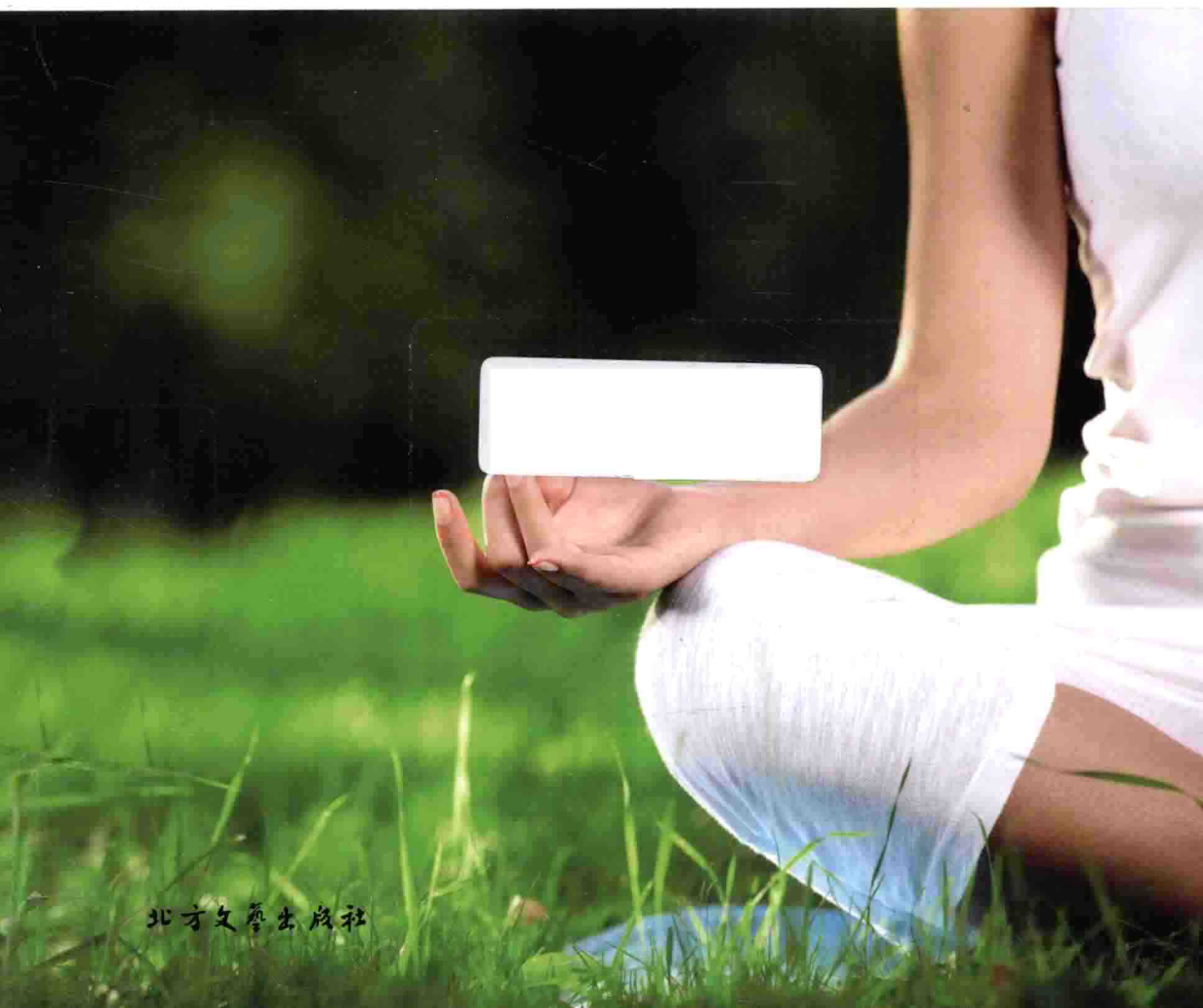
感觉累了 就冥想吧

冥想十分钟等于熟睡两小时

超级畅销书《秘密》强力推荐的成功法则

李上卿 | 编著

走向美好和富足的健康生活方式，冥想开创你想拥有的生活



北方文艺出版社

感觉累了



就冥想吧

冥想十分钟等于熟睡两小时

李上卿

□ 编著

北方文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

感觉累了, 就冥想吧 / 李上卿著. — 哈尔滨: 北方文艺出版社, 2013.12

ISBN 978-7-5317-3216-7

I. ①感… II. ①李… III. ①心理保健—基本知识
IV. ①R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 286470 号

感觉累了, 就冥想吧

作 者 / 李上卿
本书策划 / 李异鸣
特约编辑 / 周乔蒙
责任编辑 / 王金秋 牟国煜
封面设计 / 思源工坊
出版发行 / 北方文艺出版社
地 址 / 哈尔滨市道里区经纬街26号
网 址 / <http://www.bfwy.com>
邮 编 / 150010
电子邮箱 / bfwy@bfwy.com
经 销 / 新华书店
印 刷 / 北京中振源印务有限公司
开 本 / 787 mm × 1092 mm 1/16
印 张 / 12
字 数 / 110千字
版 次 / 2014 年 2 月第 1 版
印 次 / 2014 年 2 月第 1 次印刷
定 价 / 29.80 元
书 号 / ISBN 978-7-5317-3216-7



前 言

很多人都听说过冥想，可是冥想到底是什么呢？其实冥想就是排除一切杂念，是一种不受任何外来干扰的、放松的状态。

冥想很古老，但并不神秘。在科学发达的今天，冥想不仅没有没落，反而是让更多的人受益。冥想成为时尚，不是因为它的神秘，而是因为它的巨大功效得到了科学的解释和验证。

1973年诺贝尔物理学奖获得者、英国物理学家约瑟夫森说：“以冥想开启直觉，可获得发明的启示。”

美国前副总统科尔、苹果前CEO乔布斯、好莱坞知名演员兼导演克林特·伊斯特伍德以及日本松下电器创始人松下幸之助等，都是冥想的受益者。

2003年8月，美国《时代》杂志刊发了专号“冥想的科学”，其中提到：“各式各样的美国人都在用冥想来提高自身的免疫系统，来减轻压力。”

2008年9月，一本叫作《工作累了，就冥想吧：每天二十分钟的自我净化》的书，登上了日本经管类畅销书榜首，成为被压力困扰的日本职场人士的减压法宝。

由于现代社会快节奏、高压力的生活方式，几乎每个人都疲于奔命，导致身心处于非常紧张的状态。每天有点累，时间长了，疲劳就像毒素一

样越积越多，便会出现各种问题：精神恍惚、肩头酸痛、失眠、健忘、烦躁易怒、提不起神、胀气腹泻……其实，有一个很简单的方法就能彻底解决这些问题，帮助你获得完全的休息，恢复百分百的精力，提升自己的记忆力、专注力和决断力，这就是冥想。在办公室里，面对堆积如山的工作任务，你可以用5分钟左右的集中冥想来消除工作负担。哪怕是一小会儿，冥想可以使你的心里变得安静而平稳。这么一来，你就会抓住工作的头绪，进而可以提高工作的效率。

冥想是一种简单、自然、不费力的程序，每天可以练习两次，每次15~20分钟，就能让你的心神安定下来，并体会到思想的源泉和最内在的“本我”。冥想不是宗教、不是哲学，它是某种生活方式，也是最有效的自我发展的方法。公园的草地上、宽敞的室内场馆中或是舒适的椅子上，都是适合冥想的场所。

自文明伊始，心灵的宁静就一直是人类追寻的终极目的。而冥想将帮助人们达到个人与外界的和谐状态，启发人们走出灵魂的困境！阅读本书将会提高你的情商和智商，帮助你摆脱困境，走向内心平和的世界。

目录

第一章 冥想，发现我们内心的力量

冥想，找回心灵深处的宁静……2

冥想是一种心灵自律……2

利用意识来调整自己身心……5

冥想可以改造我们的大脑……6

冥想可以提高我们潜在意识……8

冥想能帮助我们心灵平静……9

每一天留点时间去冥想吧……12

冥想是祛除生活压力的妙方……15

坚持练习冥想，能缓解压力……15

冥想能改善我们的健康……17

冥想可以对抗生活压力……19

冥想可以放松自我……20

冥想可以提高人体免疫力……22

一呼一吸，一坐一思，皆是冥想……24

正确呼吸，控制自己情绪……24

呼吸训练，放松我们的精神……26

练习呼吸，提升精神能量……28

修禅打坐，观照自己的内心……30

静坐沉思，敞开我们的心扉……32

2 感觉累了，就冥想吧

学习沉思，心需要静养……35

让身心得到最佳冥想方式……38

深度养心的瑜伽冥想……38

刺激心灵的音乐冥想……41

放下杂念的烛光冥想……43

超脱自我的坐禅冥想……45

激发内心的愿景冥想……48

洁净心灵的其他冥想……50

第二章 冥想初级修习：想象

想象是一种散漫的冥想……54

想象是思想成像的过程……54

想象有着不可思议的力量……56

想象能塑造全新的自己……58

提前排练的预演想象……60

想象美好，内心才会充满力量……62

想象成功，就会成功……64

心想才能事成，想象需要激发……67

通过想象缓解压力……67

心中所想会在生命中体现……70

自我意象决定着成就大小……72

自我想象去洗净自卑……75

正面思考和视觉化想象……77

把肯定作为想象的一部分……80

第三章 冥想中级修习：暗示与催眠

人最大的力量就是自我暗示……84

暗示能使我们精神积极向上·····85
暗示可以影响人的生理和心理·····87
暗示是一种心理治疗方法·····89
暗示对身体健康有重大影响·····91
暗示是一种有效的情绪控制办法·····93
暗示能产生自我的激励·····96
直觉是一种神奇的暗示·····99
让积极的暗示占据我们的心灵·····102
积极暗示和消极暗示·····102
积极暗示是愿望的动力·····105
自我暗示的心理效用·····108
选择积极肯定的暗示·····110
祛除消极暗示，让心灵得到解放·····114
催眠术，强化暗示的捷径·····118
催眠与脑电波·····118
催眠是被指导下的静思·····120
积极暗示来代替消极暗示·····121
自我催眠可以使心灵平静·····123
自我催眠速成术·····125

第四章 冥想终极修习：放飞心灵

修炼心灵，找回自己的能量·····130
要了解自己的心灵空间·····131
给心灵留下一片空间·····132
心灵空间需要释放·····135
保持心灵宁静与和谐·····137
消除自身的烦恼·····139
忘怀有道，使身心保持平衡·····143

4 感觉累了，就冥想吧

用冥想调节我们的身心……147

学会释放自己心中的压力……148

不要陷入忙碌的陷阱中……151

通过放松技巧来克服压力……154

减缓步伐，学会慢生活……156

进行有益的情绪锻炼……160

让性格和情绪得以完善……162

让情绪每天饱满……164

让我们的灵魂追上我们的身体……167

追求放松是生活中很重要的一部分……168

去倾听自己内心的声音……171

与自己的心灵交谈……174

坐下来，并且保持静默……176

静心的工作，就是冥想……179

第一章

冥想，发现我们内心的力量

冥想，找回心灵深处的宁静

继瑜伽之后，另一种锻炼方式日渐盛行，这就是冥想。冥想的原理在于：一天花10到40分钟静坐，将注意力集中到一次呼吸、一个词语或是一个形象上，你就可以训练自己将注意力集中在当下的时刻。和瑜伽锻炼身体形的作用比起来，冥想不仅可以锻炼身体，更重要的是它可以改善人的情绪，达到真正的“修身养性”。

一个人冥想时，他会暂时远离现实世界的喧嚣，找回心灵深处的本真宁静。在这个过程中，不仅心灵得到了最大的安定，身体也会得到最大限度的放松，寻回健康和平衡。

冥想是一种心灵自律

什么是冥想？冥想是一种意境艺术，从严格意义上讲是一种感觉范畴的理念，只有个体通过实际体验才可以真正理解。在我们这个时代，情绪很容易受到波动：亲情、爱情、友情带给我们的喜与忧，学习、工作、升迁降职带给我们的躁动，还有那不可抗拒的生老病死引起的恐慌……而冥想，简单地说，就是停止意识以外的一切活动，达到“忘我之境”的一种

心灵自律行为；是意识在十分清醒的状态下，让潜意识的活动更加敏锐与活跃。

日本作家大川隆法在他的书《冥想的奥秘》中对冥想的本质进行了如下阐述：

“冥想”这个词语写作为闭目而思（日语冥想写为“瞑想”），意如其字，冥想就是隔断三次元世界，开始与远离这个世界的灵界、实在界进行交流。冥想就是这种方法。

.....

生活在地上界的人，背负着巨大的不利条件。那就是当灵魂宿于肉体时，人们倾向于忘记原来的世界的模样，忘记自己原本是灵。对于这样的人，神大发慈悲，赐予他们与实在界互通讯息的方法，这种方法就是调节内心。冥想就是其中一种有效的方法。归根结底，冥想是什么呢？冥想的主要着眼点就是：如何调整内心，如何调整心的波动与波长。

.....

为了能够释放波动，首先准备阶段有呼吸法。静静地重复呼吸，调整身体的节奏，通过调整身体来调整心的节奏，然后让心的波动飞向那静寂的世界，飞向那广阔而无限的世界，展翅翱翔。这就是冥想的本质。

也就是说，如果用一句话定义冥想，那就是调整心的节奏，达到可以与实相世界交流的状态，将自己置于这种状态之中。

看完了大川隆法对冥想的解释，我们或许明白了冥想是怎么回事，其实冥想并不是新生事物，它已经存在了数千年。冥想来源于佛教，过去人们一直把它看成是宗教中的一种神秘仪式，并没有多少人去尝试练习。20

4 感觉累了，就冥想吧

世纪六七十年代，科学家们开始对冥想进行正式研究。首先，印度研究者B·K·阿兰德发现，冥想者的注意力非常集中，可以让自己陷入仿佛沉睡的状态之中，就算用温度高的物品刺激他们手臂，冥想者也不会有什么反应。他们真的睡着了吗？1967年，哈佛医学院教授赫伯特·贝森专门进行了试验。贝森发现冥想者冥想时比平时吸收的氧气少了17%，每分钟的心跳频率也少了3次，脑波也有所变化，这些都是人们在睡觉时的反应，但他们并没有真的睡着。为进一步找出其中的原理，1997年，宾夕法尼亚州神经学教授安德鲁·纽伯格在试验中发现，冥想者的大脑在冥想时并没有关闭，只是阻止信息进入感知方位和时间的大脑顶叶，从而使冥想者失去了对周围事物的感觉。

这一系列研究都证明：冥想者可以让自己的注意力高度集中。研究精神病、哲学和人类学的教授罗杰·沃尔什说：“人类一直以来有一个基本的注意力缺陷的问题，只是在近几年，西方精神病专家才认识到这种现象。而冥想成为了解决这一缺陷的最好的方法。”

冥想，其实没有我们想象的那么高深和困难。冥想只是将我们向外的心转向内在，看看我们内心的世界一直在发生什么。任何人在任何时候、任何地方都能够进行冥想。不要跟宗教扯在一起，也不要跟哲学扯在一起，时时去看自己的心，就好像每天早上通过照镜子，去洁净、修整自己的脸。

有些人认为，闭目进行复杂的思考也是一种冥想，其实这是对冥想的一种误会。冥想作为一种意境，是专注于人自身的最理想的状态，在深度感知生命一瞬间变化的同时，让自己沉浸在抛开万物的状态，维持身心灵的高度和谐与平衡。

利用意识来调整自己身心

冥，就是泯灭；想，就是你的思维、思虑。冥想就是把你想要的念头、思虑给去掉。东方许多古老的修身方法有着无法解释的奇特效力，其中冥想就是一种利用“意识停止”来调整身心的修身方法。

就如身体的健康，心灵的健康也非常重要。每天留一点时间、一个空间给自己的心灵冥想，整理纷乱的思绪，暂时忘却工作、忘却烦恼，让自己进入一种全新的忘我境界中。

冥想过程中的脑波会变得安定，心情逐渐变得平和，全身肌肉变得放松，而体内的吗啡、多巴胺等激素的分泌反而越来越活跃，因此人体的免疫力会逐渐加强。还有，冥想过程中我们会不知不觉地改善平时不好的性格和行为，让自己更客观、更安定，而且记忆力、思考力、创造力都会有所提高。成功的冥想能够清除脑子里所有分散精神的东西，包括紧张、不舒服、烦恼、疼痛和恐惧的根源。冥想的支持者说，长久的冥想能够产生更高的警觉、更成熟的心智、更敏感的知觉。

冥想是一种感受，是由心灵的作用去影响身体，使其得到益处的健康生活方式，是一种对生命“悟”的过程！

冥想，并非坐在一个地方才能冥想，也不一定需要闭上眼睛。冥想，是一种境界，而不是一种方式。将身体安顿于一种平稳、宁静、舒适的姿势之中，然后将意识集中导向无限的本体之中。聆听身、心的窃窃私语，就能使你自己了解你体内发生的事情。

一个人在这个时候想的东西，或许可以让一个人品味出人生、生活的真谛。在这样做的过程中，可使人处于一种“平和、领悟、安详”的境界。

冥想就是充分缓解身体和心灵的紧张，没有任何感情波动，静静观察心灵深处的变化，继而感知变化，让自己完全进入一种忘我的境界，深切感受到心灵深处的平和与安定。冥想的第一阶段是将心灵集中到一处，让自己保持镇定状态，不为外界的刺激而动摇。第二阶段是心灵逐渐变得平稳，继而感受到纯粹和明朗。最后，心灵完全失去主观与客观的对立感，进入浑然忘我的状态，和宇宙合而为一。

冥想所需时间不长，对场地也没有太多特别要求，是适合都市上班族的很好的修养身心的方法。

冥想可以改造我们的大脑

冥想不但有助于集中注意力和控制日常生活中的负面情绪，科学家研究还发现，长期的冥想练习也可让大脑产生结构性改变。冥想不仅仅能使人感觉舒畅，心情平和，还可以改善人的脑结构，起到健脑作用。研究人员为了弄清明想的大脑机制，使用了核磁共振成像设备，他们用这种技术扫描了15名惯于冥想者的大脑，然后将扫描结果同另外15名普通人的大脑进行比较。他们发现，冥想者的大脑皮层在一些地方比普通人更厚。有规律的冥想，可以调节大脑神经，让处于压力下的大脑得到放松。因此，冥想者比一般人更容易达到平静而快乐的状态。一些大脑神经系统专家利用复杂的成像技术做测试，得出的结论更是让人激动：在深度冥想中，大脑如同身体一样会经历微妙的变化，冥想可以训练头脑，重新改造大脑。

长期的冥想练习可以增加神经元的同步激发，以及增加注射疫苗之后血液中的抗体浓度。许多神经科学研究指出，当我们持续练习与长期运用某些认知技能，比如记忆、注意力、视觉搜寻或语言学习，会增加神经元突触的联结、造成神经回路的改变，而大脑中与这些认知功能相对应的区

域也有较大的体积。

日本就有心理学家在研究冥想中的僧侣时发现：进入冥想之后，人体的脑波会自动调整呈现 α 波状态，右脑变得更为活跃，整个人逐渐和宇宙能量接触，直觉和第六感变得更加敏锐。由于宇宙本身充满了各种能量射线，冥想中的人更容易接受由这些能量波动形成的信息，进而获得神秘的力量，将大脑调整到更高频率。曾获诺贝尔物理学奖的英国科学家布莱恩·约瑟夫，就习惯用冥想来解决平常研究中遇到的难题，他声称：“冥想开启的直觉能帮助我获得发明的启示。”

这种说法虽然有些神秘，但科学家一致确认，在冥想的时候，大脑新皮质休整，旧皮质变得活跃，潜意识能力得到提高。进入冥想状态后，人体的生理活动变得缓慢，大脑出现有规律的脑电波活动，想象力、创造力与灵感便会源源不断地涌出，对于事物的判断力、理解力都会大幅提升，同时身心会产生安定、愉快、心旷神怡的感觉，右脑能力因而得到增强。

著名的大脑科学专家春山茂雄认为，冥想力达到极点时就可以变成实际行动。美国一所大学还专门设有这样的机构，对刚入学的大学生进行沉思冥想训练，并把掌握这种方法作为学生开始学习教学大纲中规定的教学内容的先决条件。这个学校学生的智力及学业成绩在全国是一流的。事实证明，凡是采用这种训练方法的学校，学生基本不存在打架斗殴等不良行为。

该大学的校长主张把沉思冥想训练贯穿于幼儿园、小学、中学、大学教育以至人的一生中。因为这是一种不用任何辅助仪器，而且任何人都能学会的自然而简单的方法。通过这种训练可以开发人的第四意识，使任何人都能达到智力飞跃的目的。现代科学技术已经证明，进行沉思冥想训练过的人脑内活性物质激素含量都大为增加。

冥想可以提高我们潜在意识

冥想法开发右脑，所谓的冥想就是停止知性和理性的大脑皮质作用，而使自律神经呈现活跃状态。简单地说，就是停止意识对外的一切活动，而达到“忘我之境”的一种心灵自律行为。

冥想可使得新皮质熟睡，借着旧皮质的功能，提高我们潜在意识的力量。为了进入冥想状态，我们必须使全身的肌肉、细胞以及血液循环等作用都缓慢下来，任何能使身心感觉舒适的方法都可以。科学试验证明，当你进入冥想状态时，大脑的活动会呈现出规律的脑波，此时支配知性与理性思考的脑部新皮质作用就会受到抑制，而支配动物性本能和自我意志且无法加以控制的自律神经，以及负责调整荷尔蒙的脑干与脑丘下部的作用，都会变得活性化。冥想可以让我们的左脑平静下来，让意识听听右脑的声音，这样我们的脑波会自然地转成 α 波。当脑波呈现为 α 脑波时(特别是中间 α 脑波)，想象力、创造力与灵感便会源源不断地涌出。

我们每个人都能够借着冥想的方式来创造奇迹，不要把它认为是什么超能力，它是心理上本来就有的东西，而且是任何人都唾手可得的東西。

人类的潜意识具有超越一般常识，几乎可称之为全然未知的超意识能力。举凡人类的直觉、灵感、梦境、催眠、意念力、透视力、预知力等都是潜在能力的具体表现。而这种能力一直就藏在我们的大脑里，是一种超越时间、跨越空间、与无限境界相联结的能力。有人常以奇迹或超能力来解释某种神奇的力量，其实指的就是潜意识的力量，任何人只要懂得开发这种与生俱来的能力，那么几乎没有达不到的愿望。

人类的本性中，有一种强烈的倾向，就是希望能彻底变成自己想象中的样子。爱默生说：“一个人的个性，便是他整天所想要做的那一种