

●慢生活

MEDITATION

●自我催眠

●专注力

# 冥想

唤醒内心强大的力量

创造你想要的生活，你想拥有的，都在冥想中

●理解力

●合理膳食

肖文键◎著

●控制力

## 最简单最优雅的心灵放松法

众多主流媒体倾力推荐，引领健康修为新风潮  
彻底改变6000万人命运的巅峰巨作 风靡中国港澳台地区  
一部适用于生活、职场、商业、体育等众多领域的万能之书！

你将会发现

它为你的人生带来的喜悦和转变！  
生活的美好与富足，冥想都可以带给你！

中国华侨出版社

# 目 录

## CONTENTS

### 前言

### 第一章

#### 零距离接触冥想——改变意识从这里开始

1. 揭开“冥想”的神秘面纱
2. 为什么瑜伽冥想能愉悦身心
3. 禅修冥想如何调身、调息和调心
4. 你知道冥想的正能量吗
5. 怎样让冥想走进你的生活

### 第二章

#### 冥想方法——正能量的高峰体验

1. 学一学强化心理能量的冥想方法
2. 你知道伴随冥想的音乐有哪些吗
3. 用什么方法体验冥想中的放松与宁静
4. 如何在冥想过程中品尝“定”的滋味
5. 冥想是这样营造现代“慢生活”的
6. 可否尝试一下用甜蜜冥想法发现快乐
7. 怎样感受冥想过程中的同情与善意
8. 冥想中有哪些实用性技巧
9. 你敢冲刺高品位冥想吗

### 第三章

#### 冥想开发潜能——你的奇迹你创造

1. 通过冥想真的能够认识自己吗
2. 冥想是不是可以真的开发右脑呢
3. 如何通过冥想建立你的内在价值体系
4. 冥想连结潜能就能做奇迹的主宰者吗
5. 动态冥想是怎样开发创造性潜能的
6. 社会交往潜能可以通过冥想来激发吗
7. 在静观冥想中真的能强化专注力吗
8. 怎样通过冥想培养超常理解力
9. 怎样通过忘我冥想训练移情能力

### 第四章

#### 冥想终结坏情绪——做一个掌控情绪的高手

1. 你会用冥想来处理忧虑情绪吗
2. 何不用集中冥想来治愈悲观呢
3. 用什么方法可以改变固有观念
4. 当你愤怒时，不妨试试自闭冥想
5. 什么是解除不安的死亡冥想
6. 控制欲望用什么冥想方法
7. 如何让冥想为不满找到出口
8. 摆脱恐惧的冥想步骤是什么

### 第五章

#### 用冥想养生——强大内心力量的物质保障

1. 冥想是否能疗愈我们自身出现的症状呢

- [2. 冥想美容法果真能唤醒我们的肌肤吗](#)
- [3. 正念进食冥想会给饮食带来哪些益处呢](#)
- [4. 静坐冥想真的能够延缓人的衰老吗](#)
- [5. 有哪些切实可行的冥想方法可以减肥呢](#)
- [6. 有哪些切实可行的冥想方法可以改善睡眠呢](#)
- [7. 你能用你的感官冥想创造健康与自在吗](#)

●慢生活

专注力●

MEDITATION

●自我催眠

# 冥想

唤醒内心强大的力量

理解力●

肖文键 ◎著

●合理膳食

●控制力

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

冥想：唤醒内心强大的力量 / 肖文键著. —北京：中国华侨出版社，2013.1

ISBN 978-7-5113-3035-2

I. ①冥... II. ①肖... 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265068号

●冥想：唤醒内心强大的力量

---

著 者 / 肖文键  
责任编辑 / 刘洁梅  
责任校对 / 高晓华  
经 销 / 新华书店  
开 本 / 787×1092毫米 1/16 印张 / 14 字数 / 150千  
印 刷 / 北京中振源印务有限公司  
版 次 / 2013年2月第1版 2013年2月第1次印刷  
书 号 / ISBN 978-7-5113-3035-2  
定 价 / 29.80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  
编辑部：(010) 64443056 传真：(010) 64439708  
发行部：(010) 64443051  
网 址：www.oveaschin.com  
E-mail: oveaschin@sina.com

# 前言

人类的潜意识是个巨大的库存，通过冥想可以打开潜意识之门，为我们创造强大的内心力量！有的朋友说，即使潜意识是所有的一切，可又有什么用？眼睁睁感受着生活和工作带来的压力，我们的潜意识依然沉潜心底，我们对此无能为力。亲爱的朋友们，请不要悲观，所有的一切问题都是我们内心的投射，所有的苦难都是我们人类自己创造出的脉络场，让我们来体验。因为没有痛苦，就体验不到幸福；没有黑暗，就不知道光明的可贵。现实既然创造了苦难，我们就应该改变它，并且能够改变它，只要我们愿意！《冥想：唤醒内心强大的力量》一书必将帮你战胜苦难，找到通往幸福、自由的道路。

事实上，改变外在世界的力量在我们自己的内心。也正是基于这个原因，《冥想：唤醒内心强大的力量》将从以下几个方面展开：

“零距离接触冥想——改变意识从这里开始”从冥想基本知识层面入手，着重介绍了瑜伽冥想和禅修冥想的来龙去脉、练习方法及其操作要领，强调了冥想过程中“正能量”的重要意义，为读者朋友把冥想带入自己的日常生活做准备。

“冥想方法——正能量的高峰体验”，提供了切实可行而又便于操作的冥想实用方法和技巧，帮助读者强化心理能量。这部分内容让你在冥想音乐中，切身体验冥想带来的放松与宁静，品尝“定”的滋味，体会现代“慢生活”，产生并享受快乐，激发同情和善意。同时，向读者介绍了高品位冥想的方法，让你在更高的层次上体验冥想带来的美妙与神奇。

“冥想开发潜能——你的奇迹你创造”，首先告诉读者的是通过冥想认识自己，因为只有这样，才能有助于内在潜能的挖掘和发挥。在这一章中，你可以认识并掌握用冥想开发右脑的方法，从而建立起你的内在价值体系，进而运用冥想连结潜能并创造奇迹。告诉你怎样通过冥想来激发社会交往潜能、强化专注力、培养超常理解力、训练移情能力，让你的大脑潜能得到淋漓尽致的发挥。

“冥想终结坏情绪——做一个掌控情绪的高手”，为各种负面情绪提出了解决方案，如处理忧虑情绪、治愈悲观、改变固有观念、消除愤怒、解除不安、控制欲望、为不满找到出口、摆脱恐惧，从而使你整饬心灵，鼓舞斗志。

“用冥想养生——强大内心力量的物质保障”开明宗义地提出了“冥想有益于身心”的重要观点，认为内心是否强大离不开身体健康这一基

础性的物质支撑。换言之，只有在身体方面有效的保护和有力地防卫之下，才能使内心修炼出强悍的精神力量。在这一观点指导下，本章从治愈自身症状、唤醒肌肤、合理膳食、延缓衰老，以及减肥和改善睡眠几个方面，提出了具体的冥想操作方法，让你获得健康的身体，进而切身感受到由此带来的内心愉悦与自在。

另外，本书在体例安排上，每篇文章开篇以名言警句契合文章主题，在正文之后，设置“相关知识链接”一栏，作为正文的延展，旨在为读者朋友提供更多的知识点，加深对该文的理解，以便更好地掌握和运用其中的原则和方法。

冥想是改善生活的一种自然而不费力的方法，也是一种使人摆脱精神压力与情绪焦虑，从而获得完美、和谐、精力充沛、发挥潜能的生活艺术。在这一观点指导下，本书笔者相信，每个人都能找到生命的意义，只要我们心中有爱、幸福、平安和喜悦，一切都会走向完美！

冥想，唤醒内心强大的力量。改变从自己开始，从思想上开始！

关注微信公众号：**njdy668**（名称：**奥丁弥米尔**）

免费领取**16**本心里学系列，**10**本思维系列的电子书，

**15**本沟通演讲口才系列

股票金融，创业，网络，文学，哲学系列等都可以在公众号上寻找。

公众号“书单”书籍都可以免费下载。

公众号经常推荐书籍！

我收藏了**10**万本以上的电子书，需要任何书都可以这公众号后台留言！

看到第一时间必回！

**奥丁弥米尔：一个提供各种免费电子版书籍的公众号，**

**提供的书都绝对当得起你书架上的一席之地！**

**总有些书是你一生中不想错过的！**

# 第一章

## 零距离接触冥想

### ——改变意识从这里开始

有些人以为冥想是神秘的东西，其实不然。我来告诉你：“冥想，是一种改变意识的形式，它通过获得深度的宁静状态而增强自我认知和良好状态。”在这方面，瑜伽冥想和禅修冥想都是最好的方式。积极的冥想能给我们带来正能量。既然如此，我请读者朋友把冥想带入你的生活，让它为你增添昂扬奋发的生活动力。

# 1. 揭开“冥想”的神秘面纱

人类一直以来有一个基本的注意力紊乱的缺陷，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。

——伊尔文大学研究精神病、哲学和人类学的教授罗杰·沃尔什

冥想，是一种改变意识的形式，它通过获得深度的宁静状态而增强自我认知和良好状态。在冥想期间，人们会集中在自己的呼吸上并调节呼吸，采取某些身体姿势（如瑜伽姿势），使外部刺激减至最小，产生特定的心理表象，或什么都不想。冥想是一门意境艺术，从严格意义上讲，冥想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。

冥想并非新生事物，它已经存在了好几千年。在过去，人们一直把冥想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世纪六七十年代，科学家们开始对冥想进行正式的研究。首先，印度有一个叫B.K.阿兰德的研究者发现，冥想者的注意力是非常集中的，以至于能够让自己陷入仿佛沉睡的状态之中，即使是用温度非常高的物品刺激他们皮肤，他们也不会有什么反应。冥想者果真睡着了吗？1967年，哈佛医学院教授赫伯特·贝森专门进行了实验。他发现，冥想者冥想时吸收的氧气比平时少了17%，每分钟的心跳频率也少了三次，脑波也有所变化。而这些都是人们在睡觉时的反应，但是冥想者其实并没有真的睡着。为了进一步找出其中的原理，1997年，美国宾夕法尼亚州神经学教授安德鲁·纽伯格在实验中发现，冥想者的大脑在冥想时并没有关闭，只是大脑顶叶使冥想者失去了对周围事物的感觉，即大脑顶叶阻止了信息进入的控制方位和时间。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。这一研究成果意味着可以解决人类一直以来存在的一种注意力紊乱的缺陷。

正是这种心灵自律行为，它可以使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。冥想能提高我们潜在意识的力量。具体地说就是可以让我们的左脑平静下来，让意识自主地去听右脑的声音，这样我们的脑波会自然的转成 $\alpha$ 波。当脑波呈现为 $\alpha$ 波时（特别是中间 $\alpha$ 波），想象力、创造力与灵感便会源源不断地涌出，此外对于事物的判断、理解力都会大幅提升，同时身心会呈现安定、愉快的感觉。比如有位女士为照顾她患病的丈夫而操劳终日，每当夜深入静时，她总感到整个人像散了架似的。自从练习冥想之后，整个人焕然一新，精力旺盛。还有一位女士是为了治疗偏头痛而练习，当她坚持一段时间后，感觉浑身舒服，睡眠也好了。对于女性来说，来自生活和工作上的压力很大，

来自内心的焦躁、委屈和烦恼也很多，练习冥想就可以摆脱这些烦恼，放松心情。

其实，大多数时间我们处于过去或未来之中，但是快乐与亲近只发生在现在。在当今年代，我们的心意很容易受到波动：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……我们有很多理由认为自己不能冥想，比如太忙、太爱分心、太难，其实，冥想完全可以让你停止意识以外的一切活动，从而达到“忘我之境”。

事实上，冥想除了解决人类注意力紊乱的缺陷，还有帮助人们减轻压力的作用。通过对冥想者大脑的扫描可以知道：有规律地冥想，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。许多医学研究还证明，冥想可以预防冠心病、前列腺疾病、高血压的发生，还可以防止或减轻像心脏病、艾滋病、癌症等慢性疾病所产生的疼痛，同时可以提高人们的免疫力。有研究者表示，冥想者的技术越高，他的免疫系统的功能就越好。已经有研究证明，爱冥想的女性患上乳腺疾病的机率非常小。

冥想所具有的神奇作用让很多人都误以为练习冥想是一件很困难、很复杂的事情。在他们看来，冥想应该是去丛林深处的某个僻静地，然后点着薰香，像宗教人士那样盘腿而坐，而且坐的时间非常长。其实不然，冥想其实是一件非常简单的事情。公园的草地上、宽敞的室内场馆中，或者舒适的椅子上，都是适合冥想的场所。冥想的方式也有很多种，有坐禅的冥想、站立姿势的冥想、舞蹈式的冥想，祈祷和读经也是冥想的一种。除此之外，休闲式冥想（直坐或稍微向下斜躺在座椅上）、慢走式冥想（刚开始每步都走得相当慢，之后就完全意识不到自己的步伐）、超然冥想（反复重复一个梵语音节）、音乐冥想（闭上眼睛随着音乐进入宁静的状态），等等。冥想所需要的时间也可以根据个人的习惯从几分钟到一个小时都可以。

冥想方法很多，主要源于印度教、印度佛教、中国佛教和日本佛教，大多以“静”为主。以下是其中三种较普及的冥想修行法。

印度式冥想：起源于印度教，既可静态又可动态，而且任何时间都可以进行。一般适合在安静场所、单独或集体进行。第一步，全身放松，平躺于地面；第二步，调息，即呼吸控制练习；第三步，身体静止，精神放松，摆脱对身体功能的注意；第四步，将外在意识长时间固定在一个意念对象上，不间断地默念自己沉思的对象，超越任何有关自

我的回忆，达到一个更高的境界。印度式冥想能够提高自身体质，改善心理物理平衡。

**日本式冥想：**起源于日本传统佛教，采取静态即打坐参禅的方式。早晚各一次，或者一日多次。一般是在完全安静的环境中，单独或集体打坐。第一步，弯腰，面壁，盘腿坐于地垫上；第二步，把注意力集中在距地面一米处；第三步，呼吸均匀，停止一切思考和欲念；第四步，保持心无杂念；第五步，松开盘腿，缓缓站立，双手合十，弯腰再盘腿而坐。日本式冥想能够使人远离日常的烦恼，保持头脑清醒，注意力集中。

**中国传统式冥想：**起源于绕式打坐修行术，采取静态方式。一日一次或多次。盘腿坐于静室，默念经文，可用音乐做背景，单独或集体静坐参禅。第一步，盘腿坐于莲花坐垫，眼睛微闭；第二步，按传统方式，先三叩首；第三步，将意识固定在一个对象上，如固定在呼吸、直觉或同情心上；第四步，调息，心中默念自己沉思的对象，超越任何自我，达到全身心的放松；第五步，暂时把自己带回到现实中，然后再次入定进入沉思。中国传统式冥想令人超越自我，解脱烦恼，调节心境。

虽然冥想有着多种多样的方式，但是并非每种冥想都适合自己，如果采用不当，不仅会有痛苦，而且还会白费心力，最后带来的则是身心的疲劳。适合自己的冥想方式只能靠自己的感性来判断。看部喜欢的电影、听听最喜欢的音乐（古典、爵士），都可以算是冥想的方式。只要你感觉舒服就可以。但是，冥想并不是单坐在那里感觉而已，它是一种需要很长时间追求到的境界。在被称为“冥想”的状态里，你不用再去考虑过去、现在和将来。

冥想是一种身体放松与敏锐的警觉性相结合的状态，它既可以带给我们健康，也可以带给我们精神回报。当我们处于沉重压力之下时，心情会不那么舒畅，肩背也会不那么舒展挺拔，加上横膈膜受到压迫，呼吸变得浅且短促，新鲜氧气摄入不足，就会导致机体代谢缓慢下来。可想而知，代谢缓慢的身体一定积存了许多毒物与废物，而冥想所要求的深呼吸则可打开被禁锢的横膈膜，加快毒物与废物的代谢，这不仅是一次有效的心灵排毒，对瘦身、舒缓并唤醒肌肤也大有益处。

冥想是一种工具，通过练习，你可用全新的方式认知关于你和他人之间联系的可能性；冥想是一种精神，通过体会，你会因此而提升自己每一个生命阶段的质量；冥想是来自天籁的声音，用心倾听，在这个浮躁的世界里你就能日趋得到属于自己的幸福。

## 相关知识链接：注意力缺失症

注意力缺失又叫注意力缺失症。儿童是这一症状的多发人群，也有成人型注意力缺失

症。注意力缺失症患者有利的特质包括，创造力，不随俗的思考方式，独特人生观、与众不同的幽默感，惊人的坚持度和毅力，直觉非常强；不利的特质包括，无法把伟大的点子化为行动，无法对别人解释自己的想法，长期无法发挥潜力，因为挫折，常常有愤怒或沮丧的情绪不善于处理金钱或做财务计划，挫折忍耐低，即使很努力，表现却时好时坏。

总是被不了解的老师视为懒惰、不专心或态度不好。缺乏组织能力，儿童会把书包和衣橱塞得满满的，成人则是把所有的东西堆成一堆。无法管理时间，特立独行，缺乏耐性，容易分心。无法欣赏自己的优点或了解自己的缺点。常常使用酒精或其他药物，或有其他成瘾行为。很难坚持完成一件事情。常常没有任何道理的改变计划、改变方向。无法从错误中学习，解读社交信息有困难，不容易交朋友。

每个人都有走神的时候，但怎样才能判断自己是否患有注意力缺失症？这个界限究竟在哪里？在什么样的情况下我们才需要为自己的心不在焉担心？在什么情况下我们该寻求心理医生的帮助？专家认为，判断是否患上了注意力缺失症，可以从以下三个方面来考量。

第一，在过去的6个月内，你“经常”或“很频繁”地存在以下9条表现中的6条或以上：

- (1) 在工作或生活中不能注意细节或经常犯粗心的错误；
- (2) 在工作或娱乐中很难保持注意力；
- (3) 别人与你讲话时，你没留意听，经常走神；
- (4) 不遵从指令且完不成工作；
- (5) 难以组织好工作和活动；
- (6) 逃避、不喜欢或不情愿参加需要持久保持注意力的工作或活动；
- (7) 丢失工作或活动中的必需品；
- (8) 很容易分散注意力（多因外界刺激）；
- (9) 在日常活动中健忘。

第二，上述表现至少“经常”或“很频繁”地影响到了以下功能中的至少1项或以上：

- (1) 家庭生活；
- (2) 工作；
- (3) 社会交往；
- (4) 在社区中的待人处世；
- (5) 教育活动；
- (6) 婚姻关系；
- (7) 对钱财的管理；
- (8) 开车；
- (9) 休闲或娱乐；
- (10) 处理日常事务时。

第三，上述表现从7岁以前即开始（最宽的标准从10岁前开始），并持续至成人期。如果你的走神问题符合这三个条件，那么你无疑需要心理医生的帮助，而且越早越好。

如果发现孩子有注意力缺陷、多动或者冲动症状超过6项，已持续6个月以上，达到适应不良的程度并与发育水平不相称时，家长或老师都应引起重视。此外，孩子是家庭乃至国家的希望，全社会都应该给予多动症患者更多关注，医生、家长和老师应携起手来帮助多动症患者得到及时、正确的治疗。

成人型注意力缺失症患者，要勇敢地面对自己的缺陷并积极地改善它。因为只有接受自己，与自己为友才是重塑新生活的前提。而对那些天性抑郁的注意力缺失患者来说，则需及时寻求心理医生的帮助。一是有必要为自己建立一个支持系统。比如你可以在网上寻找一个这样的患者群体，发帖子和加入聊天室，二是每天排好优先序列。如果你最重要的是陪伴孩子，那么就别担心家里整理得怎么样，衣服有没有洗完。如果第一要紧的是保证送孩子上舞蹈课，那么就别在路上挂记干洗店的事。三是给自己留点时间。让自己有时间休息，给自己一个安静的空间，也是很重要的。就算只有10分钟，闭上眼睛，深呼吸。如果你能忘却周围的喧嚣，哪怕就几分钟，你就会有力量继续下去。四是微笑，保持幽默的心境。每周回顾你的生活，想想那些你闹的笑料，然后大笑一场。有些情况下，如果你能保持幽默感，你或许能减轻自身的压力。

## 2. 为什么瑜伽冥想能愉悦身心

最高的冥想是由真我与宇宙联合而产生真理、明辨、喜乐的知觉。另一种冥想是由舍弃世俗和持久的锻炼达成，可以消解那些旧的习性。

——摘自印度《瑜伽经》

“瑜伽”这个词，是从印度梵语“yug”或“yuj”而来，其含意为“一致”“结合”或“和谐”。瑜伽是一个通过提升意识，帮助人们充分发挥潜能的哲学体系及其指导下的运动体系。瑜伽姿势是一个运用古老而易于掌握的方法，提高人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动形式。大约在公元前300年，印度的大圣哲瑜伽之祖帕坦伽利创作了《瑜伽经》，印度瑜伽在其基础上才真正成形，瑜伽行法正式成为完整的体系。正统的印度“古典瑜伽”包括智瑜伽、业瑜伽、信仰瑜伽、哈他瑜伽、王瑜伽、昆达利尼瑜伽六大体系。不同的瑜伽派别理论有很大差别。智瑜伽提倡培养知识理念；业瑜伽倡导内心修行，引导更加完善的行为；信仰瑜伽是将前者综合并衍生发展而来的；哈他瑜伽包括精神体系和肌体体系；王瑜伽功偏于意念和调息；昆达利尼瑜伽让人能从容面对生活中的压力，同时保持青春，美丽健康。这些不同体系理论的瑜伽，对于修习者来说都是通往精神世界的工具。

《瑜伽经》中曾对冥想下过这样的定义：“凝神就是将心集中在身体的灵性意识中枢内，或某种神圣形式上；入定是流向专注对象的连续的意识流；三摩地（三昧）是在冥想中，对象的真实本性放出光芒，不再受感知者的心的扭曲，这就是三昧。”显然，真正的瑜伽冥想，指的是“凝神、入定、三摩地”三个阶段。通常，这三个阶段在冥想中是一气呵成的，其间不允许有阶段性的停顿，因此，习惯上人们将这三部分作为一个整体，统称为冥想。

凝神，又译为“专注”，又称执持、内醒、摄念。《瑜伽经》对凝神的阐释为：“把心集中在身体的灵性意识中枢内，或体内、体外的某种神圣形式上。”《商积略奥义书》阐释为：“摄念（凝神）有三：摄持意念于‘自我’中；摄持外空与心空中；摄持地、水、火、风、空五中之元神形相。”这里的“自我”，指的是脱离了世俗相的“真我”，也就是宁静而无染的自我心相。而“外空”则指身外之虚空境相，以太空之广阔虚无可以引发自心之虚空止寂。而五大元素的元神形象，实际上也是脱离世间名相的“真实影相”，也可以说是自我的真实心相。总之，此处的三相，皆不离自我心中之相，应该指的是记忆或想象之相。将《瑜伽经》与《奥义书》的两种阐释对照起来，可知凝神的基本对象，一为庄严之

形象（有相）；二为虚空相“无相”。无论是有相还是无相，都是心相，也就是说只能是“记忆”中之形象。凝神是冥想的第一个阶段，这时要求心注于一处一物，在意识之内形成一处一物的影像。

入定又称静虑、冥想或禅那，为冥想的第二个阶段。《商积略奥义书》论述静虑有“有功德者”与“无功德者”两种，“有功德者，谓之于神之形相而静虑也；无功德者，如自我之真性而静虑者也”。也就是说，有功德入定，观相对象带有“神圣”色彩；而无功德入定，则纯为观想“自我真实”。或者说，有功德定，是有赖于神圣的“他力”；无功德定，纯依赖于“自力”。《奥义书》对入定的两种情形划分，还是从前一阶段“凝神”的不同关注对象延续引伸下来的。不光是在入定阶段，其实在凝神阶段也就存在两种不同的对象——有相的神明与无相的空或“自我”。精神主体达到入定，修习者就进入三昧的修习阶段。

三昧又称三摩地、等至、等持、心一境性，为瑜伽冥想的第三个阶段。《商积略奥义书》称其为：“情命自我与超上自我合而为一，无有三端（知识、能知、所知），以无上阿难陀（真智）为自相，以纯粹灵明为自性者也。”经过长时间专注的静虑，到了三昧时，意守的主体与意守的对象开始合而为一，意识主体对自身的知觉消失，也不再受记忆与自由联想的干扰，思维也趋向于无分别的状态，观注者成为被观注者；以自心观注自心本身而不是关注其他。正如《瑜伽经》所云：“当所有精神涣散得以消除并且心注一处时，便进入三昧状态。”三昧是修习瑜伽的最高境界，也是“梵我合一”而消泯了知识、能知、所知“三端”的境界。要知道，所有这一切，都是在一心之中实现的，从静心到制感，再到独头意识、定中独头意识，无不是对心的活动的控制，而控制此心者，也正是自己的心。所以有人说这叫“以幻心破妄心”。而在三昧时，身心无二、心境无二，此时，我、心、境已融合为一，这个合一体，便是“真我”，只有真我才能证得“真理”，并与明辨、喜乐的觉受相应，而真理、明辨、喜乐的结合，又使三摩地的境界由低至高，由欲界散地定到四禅、四空定、九次第定。

瑜伽冥想的境界，尤其是三摩地的境界是不能以一般的思维来测度的。事实上，从“凝神”开始，没有多少技法与流程可言，越接近三昧，越是要你不用功、不要用力，也不要用心”。三摩地的境界是靠一念契入的，而不是靠工夫“作”来的，因为三昧本身不是一种物象，它不是外在于心的一个实体，三昧只是你自己的心与心之间达成的一种突发式的默契、相印，那一瞬间，观照者、被观照者的界限消失了，观照的能力瞬间变得无限却又不必为观照者所用，因为已经没有了观照者与被观照者的对立，观照转换成了“亲证”（直接进入体证）。由此，观照者便会打破肉体凡心的局限，伴随那二元合一的定体，进入色界、无色

界，真正实现梵我一如、天人合一的至高目标。

瑜伽冥想是一种对生命系统能量释放、重组、修复、优化的综合过程，经过冥想透彻洗礼之生命会更加平和与宁静，这对整个机体有着意义深远作用的宁静状态。简而言之，只有在宁静中，才能达到自我实现瑜伽。从事瑜伽益处多多：一是增加活力，因为瑜伽影响所有长寿的条件，包括脑部、腺体、脊柱与内部器官；二是外观与心情的年轻，三是瑜伽锻炼出一副健壮的体格，免疫能力也增加；四是瑜伽体位与瑜伽颈部运动能改善颈部状况，进而加强视力与听力；五是瑜伽使包括脑部在内的腺体神经系统产生回春效果，心智情绪自然会呈现积极状态，因而使你更有自信，更热诚，乐观。每天的生活也会变得更有创意。

瑜伽冥想主要有以下方法：

想向术。明确自己的“方向性”而冥想。如希望摆脱罹患已久的气喘病，希望不再咳嗽等等，就可以全力以赴地投入冥想。

想欲术。这是因为有某种欲望，而希望将它改正的“私欲整理”。如冥想治好气喘后，读书会聚精会神；对工作会认真负责等。

想整术。为了达到上述目的，要努力整理好自己每天的生活。如拟定作息时间表，安排好饮食、呼吸、运动、休息等。

想和术。对于自己的计划是否都保持调和了呢？要加以核对，使之相互间保持均衡调和。

想心术。无论你操练什么功法，心中都要保持乐观，而不是注意动作姿势的好坏，要做到快乐地投入。

想定术。将自己所希望的事和所要求操练的事都彻底而具体地表现出来。如果你想减肥，就要毫不犹豫地想：我的体重现在是多少公斤，一定要减至多少公斤。

想念术。这是你的实际行动了，你要按照自己的目标，调和五事，再进行冥想。如冥想自己杀死体内病毒的过程，冥想自己身体逐渐强壮起来等等，使自己的潜意识发挥强大的活动能量。

修持瑜伽，道德首要。没有道德任何功法都练不好。必须以德为指导，德为成功之母，德为功之源。瑜伽道德基本内容包括非暴力、真实、不偷盗、节欲、无欲。这是瑜伽首先要求修持者遵守的道德规范。修持瑜伽要做到自身的内外净化。外净化为端正行为习惯，努力美化周围环境；内净化为根绝6种恶习或欲望：愤怒、贪欲、狂乱、迷恋、恶意和嫉妒。

在具体操作上，练习瑜伽应该选择一个专门的地方来练习，这样可以帮助你找到安宁感，易于进入瑜伽冥想状态。选择一个固定的时间，如清晨和傍晚比较理想。利用相同的时间和地点，能让精神更快地放松和平静下来。

坐下来后，让背部、颈部和头部保持在同一条直线上，面向北面或者东面。在冥想的过程中，保持身体温暖（天凉时你可以给身体围上毯子），引导你的意识保持平静。让你的呼吸有规律的进行，先做5分钟的深呼吸，然后让呼吸平稳下来。建立一个有节奏的呼吸结构，吸气3秒，然后呼气3秒。当你的意识开始游离不定，不要太在意，也不要强迫自己安定下来。安静下来以后，让意识停留在一个固定的目标上面，可以在眉心或者心脏的位置，利用你选择的冥想技巧进入冥想状态。在非常纯净的冥想状态到来之前，不要强迫、让游离的状态继续自然地存在。经过一段时间的练习，游离的思想状态会慢慢消息，最终进入最高意识的知觉状态，也就是“三昧（三摩地）”。

瑜伽冥想的目的在于获得内心的平和与安宁。真正的瑜伽冥想的姿势都是打坐式的。打坐又再细分为七种，即：简易坐，单莲花坐，双莲花坐，至善坐，吉祥坐，悉达斯瓦鲁普坐，雷电坐。通过瑜伽的这些坐姿我们还能获得身体的受益，加强两髋、两膝、两踝的韧性，补养和加强神经系统，减轻和消除风湿和关节炎。

打坐，也就是静坐是瑜伽冥想修行的第一方法，打坐对于身心健康十分有益。在进入正式冥想阶段前应注意以下几点：第一，选择一个你感觉很舒服、放松的姿势来练习，如果可以的话，用莲花坐的姿势；但如果你不能做这样的姿势，你可以选择简易坐来练习。正确、稳定的坐姿是冥想成功的关键，因为不稳定的姿势会使思想、意识也变得不稳定。第二，尽量不在冥想前进食，因为这会影响你集中精神状态。第三，开始时试着每天做一次冥想，以后可以增加每天两次。冥想的时间由5分钟慢慢地增加到20分钟或者更长，但不要强迫自己长时间地静坐。第四，如果你利用一种冥想方式练习几次都感觉不舒服，那么你可以放弃这种方式而选择另外一种更合适自己的方式。第五，不要急于求成，不要期望在很短的时间内就达到预期的效果。

需要特别一提的是，在所有的瑜伽冥想体系中，没有哪一种比得上瑜伽语音冥想的功效那么直接、久经时间考验和广为人们使用。瑜伽语音冥想又称曼特拉冥想。梵语词“曼特拉”可以分为两部分，即“曼”（man）和“特拉”（tra）。“曼”的意思是“心灵”。“特拉”的意思是“引开去”。因此，“曼特拉”的意思是能把人的心灵从其种种世俗的思想、忧虑、欲念、精神负担等等引离开去的一组特殊语音。一个人只要把注意力集中在他的瑜伽语音上，就能逐渐超越愚昧无知和激情等习性，而处身在善良品质的高度上。从这一步，瑜伽冥想更往深处发展，逐渐演变为完美的禅，而最终进入入定状态。试图凭借注意力使心灵保持专注在某一对象事物上，是违反心灵的能力的。这样做是困难而徒然的，这实际上也是违反瑜伽冥想术的原则的。在瑜伽冥想术中，人要轻

柔地设法把他的心灵集中在某一对象事物上，如果心灵要离开这事物，他就设法逮住它，把它带回来，但这要做得极为柔和。

瑜伽语音冥想可以和提升生命之气的功法一起配合着练习，也可以终身单项地练习。其练习极为简便易行，没有什么硬性的严格的规定。有时候是心与口同时反复诵念，有时候只是默念而已。出声念诵时，有时是低声悄语似的反复念，有时用普通语音响度念，有时又是用有节奏的歌唱方式来诵念。有时诵念与呼吸保持同步节奏，有时又不必如此。有时是坐着念，有时站着念，有时走着念，等等。练习者双眼有时是闭合的，有时是部分地闭合的，有时是完全张开的。

音乐是瑜伽冥想的重要方法，其特点是抒情、自然、休闲。事实上，再没有别的什么冥想功法能像瑜伽语音冥想音乐一样，在经受过如此悠久历史的考验后还这般广受欢迎并被普遍使用。冥想音乐使人获得内心的和平安宁与快乐幸福，从而达到身体健康安泰的效果。使用这个音乐节目进行瑜伽语音冥想的方法是：首先，要细心听这些瑜伽语音音乐，然后，跟着唱诵的人一起唱这些瑜伽语音音乐。过一段时间，等大家比较熟悉这些瑜伽语音的发音之后，也可以不用瑜伽音乐伴奏来做瑜伽语音冥想。比如说，可以配合着呼吸来做。大家还可以随着比较轻松的瑜伽旋律，一边拍掌跳舞，一边聆听瑜伽语音音乐，并且跟着唱诵。

总之，瑜伽冥想是一种愉悦身心的休闲方式，是净化心灵的良方，建议大家有空时不妨在家里做做瑜伽，给疲惫的心灵松松绑，减减负。瑜伽是一种境界，讲究的是意境与气息的调整，所以不必在意动作一招一式是否到位，只要在自己的极限范围内，量力而行就可以了。

## 相关知识链接：静坐冥想

静坐冥想是一些宗教修炼中常用的方法，如坐禅、超觉静坐、祈祷、瑜伽等等。中医养生气功也采纳此法。基本机制是在经过一段时间他人指导后进行自我催眠，诱导出生理、心理性的放松反应，包括进入催眠性的“出神”或“入静”状态。各种方法的共同点是需要安静的环境，头脑中有一定的意念、想象作为注意对象，态度被动、自然，采取舒服的体位。常用的方法是闭目，调整呼吸节奏，并相应地默念简单词汇或无意义单音，或作轻松、愉快的想象，体会、暗示身体出现放松感。目的都是为了使自己从思想者转变为思想的观察者，用以超越自我，摆脱生活中的困惑与烦扰。目前，该方法也被作为心理治疗的一种手段。

静坐冥想古已有之，但是一直到20世纪六七十年代，美国科学界才开始关注。那时候，哈佛医学院心脏病专家赫伯特·本森教导心脏病病人练习静坐冥想，结果发现：病人的血压和精神压力大幅下降了。本森非常兴奋，把这些现象写进了《松弛反应》一书，这本书畅销一时。

赫伯特·本森指出，静坐冥想可起到松弛反应，特征是肌肉放松、焦虑减轻、紧张激素的活跃程度下降。他和其他研究人员测试静坐冥想对各种各样疾病的疗效，经过多年努力，已找到不少科学依据，证明静坐冥想对身体大有裨益，例如：舒缓偏头痛。“美国头痛联合会”曾分析十篇研究报告，他们发现，偏头痛患者采用静坐冥想方法治疗之后，发病频率和疼痛程度降低了32%。治疗牛皮癣。根据《心身医学学报》上发表的研究报告，两组牛皮癣患者接受紫外线疗法，其中一组一直聆听专供静坐冥想用的录音带，结果痊愈速度比没有聆听的快4倍。减缓慢性疼痛。1995年，美国全国卫生研究所鉴于已积累充足证据，宣布，静坐冥想之类松弛身心

技巧对缓解慢性疼痛非常有效。治疗癌症。静坐冥想虽然不能治愈癌症，但由于能够缓解慢性疼痛，所以有助于正在接受化学疗法的癌症病人舒缓痛苦，以及种种其他令人很不舒服的副作用。

但需要注意的是，在非专业的情况下进行修炼时，自我暗示和他人暗示在一部分人有可能诱发病理性的心理现象，俗称“走火入魔”现象。这种现象在人格有缺陷、对修炼后果期待过高、团伙压力较大等因素共同存在的情况下较容易出现。

**【更多新书公众号首发：njdy668 (名称：奥丁弥米尔)】**

### 3. 禅修冥想如何调身、调息和调心

手把青秧插满田，低头便见水中天。心地清静方为道，退步原来是向前。

——五代后梁·契此和尚

禅是什么？从字面的意义看，禅是一种“冥想”，并用冥想的方法达到入定的境界。冥想在禅修中又称为禅那、禅定、神定、打坐、观想、静坐等。在几乎所有的灵修派别、修行方法中都会有这一环节。

禅的内容是很难用言语文字表达的，必须亲身去体证。就像一个从未看过、吃过芒果的人，无论你怎么形容芒果的颜色、形状、味道，他都无法领会，除非他亲自去品尝。又如盲人问色，一个双目从小就失明的人，想知道白色是什么样子？就有人告诉他像白布、白纸一样的白，有人告诉他像白鹅、白鸽一样的白，也有人告诉他像白雪、白粉一样的白。结果这个盲人糊涂了，他原以为白色的洁白应该是很单纯的，怎么大家把它说成那么复杂呢？原因是从未见过白色，所以任人怎么说，他还是无法想象。

现在不少上班族的精神压力大，烦躁、失眠让许多都市白领处于亚健康状态。这种压力如果不能得到合理的排遣，就会影响身体健康，有的甚至成为严重的心理、生理疾病。在此背景下，禅修之旅开始在一些城市里兴起，被大多数白领视为减压的首选。选择一个宁静没有打扰的地方，打坐、冥想或是随禅师早课、修习，为的是在这个喧闹的城市外，找到自己内心的声音。

其实，禅的修习方法，原则上不出乎调身、调息和调心，目的是为调理身心，关键则在不能离开气息而谈身心的健康和统一。

先来看调身。

一般所讲调身的主要方法，指的是打坐的坐姿，除了坐姿之外，还有行走、站立和躺卧等方法，就是所谓的坐禅、行禅、立禅、卧禅。

在坐前和坐后也需要有运动及按摩作为辅助练习。我们的身心若要健康，必须动与静并重，二者兼顾。运动及按摩是为使血液循环通畅、气脉运行活泼、肌肉和神经松弛，才能使身体舒适，即所谓气和而后心平。若身体缺少运动，生理机能便易于老化和感染病痛，运动使生理机能，由紧张而松弛，能够得到更多的营养补给及休息的机会。禅者的运动，讲求心念集中，气息和顺。禅者的运动本身，就是修行禅定的方法之一。所以我们对调身的方法，是要运动与打坐并重的。在场地方面，一般只需两公尺见方或一个人身的长度，乃至仅容身体坐下及站立的一小块空间，也就够了。且不论男女老少，健壮衰弱，都可以安全地练

习。

早上起床后，未活动前勿打坐，应先做一套简易的暖身运动，让筋骨松软后再打坐。暖身运动包括以下内容：一是扭身甩手。两脚站开与肩同宽，转腰甩手，脚不动，身体尽量向右后转，左手掌顺手打到右肩上，再向左后转，做同样动作，左右分别甩打10次。二是腰部运动。双手叉腰，眼睛睁开，先以顺时针方向转动上半身与腰部，再逆时针转动，分别各转10次。三是扭腰画圈。双手伸直高举，身体做三百六十度旋转，顺、逆时针分别各10次。四是甩手屈膝。一边双手前后摆动，手臂尽量提到与肩平，同时双脚随着手的摆动原地踮脚顿脚，做100次。五是擎天触地。双手交叉，手心向外翻掌，掌心朝上，手往上抬，脚跟同时提起，越高越好。再向下弯使手掌触地。六是膝部运动。双脚并拢半蹲，双手扶在双膝上先顺时针转10圈，再逆时针转10圈；最后站立转动右脚踝，及左脚踝各10次。次数多寡可自行斟酌增减。

每次坐禅之前，不论有否做上述之暖身运动，均须做下述的头部运动。坐下蒲团后，先将两手平置于左右两膝，勿用力，身体坐正，再做头部运动的四个步骤：一是头向下低，再往后仰；二是头向右倾，再往左倾；三是头向右后转，再向左后转；四是头以顺时针方向，向前、向右、上仰、左转，再逆时针方向，向前、向左、上仰、右转。每个步骤身体不动，肌肉和神经放松，各做3次。动作缓慢柔软，眼睛睁开，呼吸自然。头部运动的目的是使头部血液减少，降低思潮起伏的动力，使头脑清新，渐渐宁静。

做完头部运动，把左右手掌放在丹田（脐下约3厘米）处，双手两拇指相触，成一倒三角形，深吸一口气，接着慢慢吐气并向下弯腰，双掌压小腹帮助把气吐出，直至气完全吐完，连续做三次深呼吸。做深呼吸的目的在使体内的浊气排出，换取新鲜带氧的空气，使血液循环顺畅。

做好预备动作，便可开始坐禅了。正统的禅坐方法是七支坐法，即双足跏坐。双足跏坐是功效最大最快且能经久稳固的坐姿，同时也是最难的坐姿。因此，初学的人即使无法双盘，至少要多练习单盘，直至习惯。

双足跏坐分为两式，一式是如意吉祥坐。通常是以左脚在下，右脚置于左大腿上，再将左脚置右大腿上，称为如意吉祥坐。另一式是不动金刚坐。将右脚在下，左脚置于右大腿上，再将右脚置于左大腿上，称为不动金刚坐。

这两种坐法，对于年长及初学的人，很难做到。初学的人如无法双盘，可改为单盘的半跏坐，只要将一只脚置于另一边的大腿上即可。左脚在右小腿下或右脚在左小腿之下均可。

对于无法双盘及单盘的人，开始时还可以采用更简易的坐法。即：交脚坐，即两脚均置于地，向内向后收，两脚掌向上，置于两小腿乃至两大腿之下；跨鹤坐，即双膝跪下，将软垫置于髌下，如骑在鹤背上，两脚的大拇指上下交叠，将臀部坐落在髌下的垫子上；天神坐，即左脚坐如半跏式，曲向内，置于身前，另一脚曲向外，置于身后侧。另外还有：如意自在坐，此式系模仿菩萨八相成道，自兜率天下降人间之前的坐姿，左脚坐如半跏式，曲向内，脚跟置于会阴前，右脚垂立、曲膝置于右胸前，左右两手平覆分置于左右两膝，或合抱于垂立的膝盖；正襟危坐，即坐于与膝同高的椅子上或板凳上，两脚平放于地，两小腿垂直，两膝间容一拳的距离，背不可依靠任何东西，仅臀部坐实，大腿宜悬空，与小腿成一直角。

腿盘好之后，挺直腰背，勿挺胸部，头顶天垂直，下颚内收，颌压喉结；两手圈结，右手在下，左手在上，两拇指轻轻相接结成圆圈形，轻轻平置于丹田下的髌部腿上；将两肩肌肉放松，自觉如无肩无臂无手的状态；舌尖舐在门牙上龈的唾腺处，不可用力，若有口水则缓缓咽下肚去；无论何时，只用鼻息，不可张口呼吸，除非有鼻病；眼微张，视线投置于身前二三尺处的地上的一点，不是要看什么，只因睁大了眼睛心易散乱，闭起了眼睛则易昏沉，如果睁眼过久觉得疲劳，不妨闭上一会儿。

打坐时腰干原是挺得很直的，坐久了，会慢慢弯了下来，如不是弯得很厉害，不需刻意调整姿势，那会使自己紧张。如果气通了，背椎腰背会自己挺直的，完全是由气带动，不是人为的操控，这是非常奇妙的现象。不常打坐的人单盘腿就可以了。

如果是瘦人，双盘时双腿会卡得很痛；如果是胖人，则两腿的腿肉会把双腿卡成一高一低，也不舒服，单盘比较平稳。打坐时如觉得时间过得很慢，是因为心不能安定，心里不自在的缘故。时间的长短跟心情有绝对的关系，心不能适应，就觉得时间长，心能适应，便觉得短。所以佛经里说，在地狱觉得时间特别长，在天堂觉得时间特别短。当心不能适应时，便需要马上调整，方能得自在。

另外，打坐结束，要起坐（出定）之前，心要先动，告诉自己要起坐了，身体跟着慢慢摇动，双手合掌，双手放在膝盖上，将身体做较大幅度的摇动，把每一个关节都摇动后；把腿放开，然后做全身的按摩。

按摩的顺序是先搓热两掌，用拇指背轻轻按摩双眼眼眶，并用搓热的手掌心敷压眼球；再用双掌按摩脸部、额头、后颈、两耳、双肩、两臂、手背、胸部、腹部、背部、腰部，尤其是两臂腋下多淋巴结处、后腰肾部及命门，多多按摩有益健康；接下来右边大腿、膝盖、小腿，左边大腿、膝盖、小腿及轻柔转动双足脚踝。打坐的人，后腰非常重要，

应多按摩。按摩小腿时从膝盖骨下三指的足三里处，往下一路按下去，会有点痛，但对胃肠有调节作用。

现代人很流行找人按摩消除疲劳，其实自己的气是最好依靠自己打通。当生活、工作紧张，压力大时，火气大，肝火上升，容易便秘。在肚脐眼左、右两侧各三指处，用两个或三个手指稍微用力压下去，压三五次就有效了，大便不通比气不通还不舒服，也会影响打坐的兴趣。此自我按摩的运动法，可使初学坐禅而感到的疲劳，完全消除，身心感到柔和温暖与舒畅。按摩时，必须将注意力集中于掌心或指头。整套按摩约15分钟可做完，如做得简单些，则约三五分钟亦可做完。除了打坐之外，平常感觉疲累、困倦时，都可做做全身的按摩，对消除疲劳很有功效。

当脑筋清楚，体力充沛的时候，最适合打坐，最好养成每天固定的时间打坐，例如早上早些起床，晚上洗完澡睡前各坐一次，每次至少15至20分钟，如能坐到半小时至一两小时更佳。早上起床刷牙洗脸后，喝些温开水再坐较好，如觉得累，喝一杯咖啡提神亦无不可，没有严格限制，但不要喝太浓的咖啡，会使心脑血管兴奋，不易定得下来。另外，吃太饱、喝醉酒、太疲倦、做过剧烈运动或刚有过性行为者，身心均处在乏力状态，不宜打坐。向来有子、午两个时段不宜打坐的说法，但现代人的生活习惯与以前的人不同，如碰上只有子午两个时段才有时间打坐时，只要坐的时间不是太长，亦是无妨的。

再来看调息。

打坐的目的，是求心境平稳，而心情与呼吸有着极为密切的关系。也就是说要想调心，必先从调息入手。

人体的生理及心理的动静，与呼吸的气和息有着依存的关系。呼吸是指普通人每分钟十六次的出入息。禅修者的呼吸在渐渐的缓慢深长细微之时，称为“息”；由息的力量，推动血液制造能源，由能源产生舒活生理机能的作用，称为“气”。当禅修者感受到由气所产生的作用时，称为“觉受”，有觉受经验的人，便会觉得坐禅，确是人生的一大幸福和恩惠了。

注意呼吸时间久了，可能觉得很无趣，可以用数呼吸的方法。这种方法同样是要达到心无二用，令心念专注之目的。

数呼吸法是这样的：先练习数呼吸，注意呼吸之出入。一般人呼吸，出息时间较长，入息时间较短，所以我们数呼吸时，只数出息，不管入息，每一次呼出的时候数一个数目，到了吸入的时候，仍停留在该数字上，到下一口气呼出的时候，才换下一个数目。

平常人每分钟呼吸大约14至16次。不能故意控制呼吸，否则胸部会不舒服。当打坐经验相当丰富之后，呼吸自然会逐渐慢下来，到每分钟

四至五次，那已经是要入定的程度了。一般呼吸到了每分钟10次，心已经相当安定、平稳。如果呼吸急促必然是非常烦闷、恐惧、急躁、兴奋的现象。呼吸和脉搏是息息相关的，呼吸有问题，脉搏必然也会有问题；脉搏快，呼吸也一定有问题，所以要用平常的呼吸方式呼吸。

数息法是在每一个出息时数一个数字，从1数到10，然后重回到1再数到10，周而复始，反复地数。数息的时候，一旦起了妄念或杂念，无论中途数到多少，都得重回到1数起，因此往往无法顺利从1数到10，不是数不到10，就是数过了头而不自觉。开始数息可能觉得新鲜，等数了一段时间后也会觉得无聊，所以要练习者对于每一口气的每一个数目，经常保持新鲜感。

最后来看调心。

调身、调息、调心的“调”，就是调整的意思。打坐时候的动作、姿势与调身有关；调息则与呼吸的出入有关。注意呼吸的出入，心自然而然会平静下来。心息相通，心能平静，各种胡思乱想，种种心理活动及冲动，自然也会稳定下来，是为调息、调心。

每十个数字要回头一次很麻烦，但我们的目的不在数数，是要使我们的心随时随地专注在一点上，不离开这个范围。亦即心不离开我们用功的方法。数息不离呼吸出入的感觉，也就是把心收回来摄在一点上。其目的是希望达到自我了解、自我认识、自我肯定的功能。

若对自己的心念活动不清楚，即表示对自己是不够了解的；若对自己的了解越深刻，则对自己的信心便越坚固，能发挥的能力也越强大。对自己越不了解，越容易做错事、说错话，那是因为心不由己地胡思乱想，口不择言地胡说八道，身不由己地轻举妄动，这些都显示自己不了解自己，所以无法掌握自己。

想避免发生这些身不由己、心不由己的现象，就必须认识自己、了解自己、肯定自己，对自我了解越清楚，发生错误的机会就越少；相对的，自我的思考、判断及言行举止，也会越正确。当我们对自己的心念越能掌握，对自己的信心便越加强，就能达到从自我认识而自我肯定而自我成长的目的。佛法是教我们放弃自我、无我的，但在达到无我之前，先要建立自我，先要提得起，才能放得下。

总之，禅修冥想的方法理论上百千万种，但对于尚未进入禅门的人，禅是不能用语言文字来说明的东西，也无法依靠语言文字的说明来了解它。但语言文字却能引导或指示初学者如何去亲自体验它。因为禅的经验就是要靠自己体验。

## 相关链接：内观

内观是印度最古老的自我观察技巧之一。“内观”的意思透过观察自身来净化身心的一个过

程。即观察自然的呼吸来使心专注，以敏锐的觉知观察身和心不断在变化的特性。内观是自我净化的过程，是对普遍性问题的治疗妙方。因此，它没有任何限制，不管什么人，在任何时间、地点都可以修习；也不会因为种族、团体或宗教的不同而有所冲突。而且每一个人证实都能平等无差别地获得实际的效益。

内观不是基于盲目信仰的一种典礼或仪式，不是知识上或哲学上的满足，不是静养、度假或社交的良机，不是逃避日常生活上的考验与磨难。内观是能根除痛苦的技巧，是生活的艺术，每一个人因而能对社会有正面的贡献，是净化心灵的方法，使我们能以宁静、平稳的方式去面对生活上的压力及困难。内观的目的决不是仅仅只为了治疗身理上的疾病，它的最终目标是证得完全的解脱和全然的觉悟。

建立内观技巧的基本要素，就是全人类都遭遇与面对相同的困难与问题，而能根除这些问题的技巧必定要是普遍性适用的。很多人都已体验过内观静坐所带来的好处，也发觉和本身的信仰毫无冲突。

关注微信公众号:**njdy668** (名称: **奥丁弥米尔**)

免费领取**16**本心里学系列, **10**本思维系列的电子书,

**15**本沟通演讲口才系列

股票金融, 创业, 网络, 文学, 哲学系列等都可以在公众号上寻找。

公众号“书单”书籍都可以免费下载。

公众号经常推荐书籍!

我收藏了**10**万本以上的电子书, 需要任何书都可以这公众号后台留言!

看到第一时间必回!

**奥丁弥米尔: 一个提供各种免费电子版书籍的公众号,**

**提供的书都绝对当得起你书架上的一席之地!**

**总有些书是你一生中不想错过的!**

## 4. 你知道冥想的正能量吗

通常，浮躁狂热之人总是迫不及待想要指导他人的行为，但是智慧之人却总是先检点自己的行为。

——英国成功心理作家詹姆斯·艾伦

“正能量”属于天文学专有名词。它认为，真空能量为零，能量大于真空的物质能量为正，能量低于真空的物质能量为负。同时，真空也并不是一无所有，真空也有着虚粒子的湮灭产生。“正能量”在现实生活中被引申后，泛指一切给予人向上，给予人希望和追求，使人行动的动力和感情。比如，学习冥想就能给人带来积极的有益于人生的正能量。每个人的身上既有“正能量”，也有“负能量”。理想而言，如果人人都通过冥想获得和输送“正能量”，那么每个人的人生都会变得辉煌，这个社会也会变得向上、美好。

实际上，我们都是能量，而在我们内部和围绕我们的万物都是由能量组成。我们都是巨大能量场的一部分。我们感知到的孤立实体事实上只是能量体的各种表现形式。即便从字面和物理意义上讲，我们都是一体的。作为这个宇宙中存在的生命，我们能与来自地心的能量连接，它带给我们脚踏实地的理智；同时我们也能与来自上天的能量相通，它带给我们敏锐的直觉。这些都是我们随时可用的能量。实际上，我们都是它们的一部分。我们的任务就是要去了解 and 接触它们。当我们这样做的时候，创造出的能量使我们能够与外界做好准备的人相会。

能量以不同的频率振动，因此从精细到粗糙，都具有不同的质地。思想相对而言比较精细，是能量比较轻巧的形式，因此能够迅速而轻易地发生改变。物质实体相对而言是一种比较粗糙和紧密的能量形式，因此其运动和变化都比较缓慢。在物质实体层面，也有很多不同的情况。生命体比较精细，变化迅速，容易受到很多事物的影响。一块岩石则是较为粗糙的能量形式，变化缓慢，很难去影响它。但是即便是一块岩石，最终也会被诸如水这样更为精细和轻巧的能量所改变和影响。各种形式的能量都是相互关联的，因此也会相互影响。

能量具有磁性，即某种质地和振动的能量会吸引具有同类质地和振动的能量。就人而言，思想和情感的磁性能量能够吸引同类的能量，我们可以在某些场合见证到这一法则的作用。例如，我们可能“碰巧”遇见了我们一直在想念的那个人，或者，我们“随手”拿起一本书，而这本书所包含的信息正好是当时我们所需要的。

人的思想是一种快速、轻巧而不断变化的能量形式，它是即时展现的，不像物质形式那么稠密。在创造某个事物的时候，我们总是首先以

思想的形式对它加以呈现。思想或想法总是领先于事实的呈现，比如，“我想去做一顿晚餐”的想法就要先于美餐的制作，“我想要一件新衣服”的想法要先于出去购买的行为，“我需要一份工作”要先于找到一份工作的事实。一个艺术家先有了想法或灵感，然后才能去创作一幅画。一个建筑师先有设计，然后才能建造一所房屋。

想法就好比蓝图。它创造了一个形式上的意象，然后这个意象就会吸引和指引物质能量流向那个形式，最终使之在有形的物质层面上呈现出来。即便我们不采取直接的行为去实现我们的想法，这一原则依然有效。光是在你的脑子里的一个想法或思想就是一种能量，它会在物质层面上吸引和创造相应的形式。如果你一直想的是患病，你可能会真的得病；如果你认定自己长得很美，你就真的会变美。同样，在我们内心一些无意识的想法和情感也是遵循同样的原则。

不论你将什么投入到这个宇宙，它都会反射到你本人，“种瓜得瓜，种豆得豆”。从实践的角度看，这意味着：我们总是在吸引那些我们想得最多、期待最深和想象得最生动的事物进入我们的生活。

当我们处于负面和恐惧、不安和焦虑之中的时候，我们常常会吸引到那些我们正力求避免的经验、处境或人事。如果我们处于相对积极的状况中，期许着愉悦、满足与快乐，那么我们会吸引到与之相应的处境和人事。因此，有意识地想象我们想要的事物，有助于使之呈现在我们的生活当中。

在冥想过程中，我们经常会发现，由于恐惧和无意识的信念，我们游移不定、举步维艰，妨碍了去实现满足而充实的人生。一旦这些受局限的态度被我们看清，它们就会在冥想的过程中自行消失。

在开始的时候，你或许会在某个特殊的时间段或为某个特殊的目的而练习冥想，而当你越来越习惯于运用它，并开始信任它所能带给你的结果的时候，你就会发现它已经变成了你思维过程的一个有机组成部分。冥想成了一个持续的觉知和意识状态，你知道了自己就是生活的创造者。这其实也正是冥想的终极目标——将生活的每时每刻都变成一个创造奇迹的时刻。我们只需自然地选择我们所能想象的最好的、最充实的生活就可以了。

事实上，一味地探究那个终极的结果，是很凄凉的，过程才是我们真正要认真把握的。如何把握过程，那就应该在每一个当下投入你绝对的专注，当下的状态才是你真正拥有的一切。每一次的冥想静坐，都是在让我们给心灵留点空间和时间，自省我们的存在状态，并回到那个最初的样子，学着不再执著于外在的标签，转而追求我们真正需要的东西，学着放下一些，轻装上阵，在路上的每一刻我们才会比较轻松和自在！

总之，调节心态、让自己处于“正向能量场”中显得非常重要。事实上，在已经取得的心理学研究成果中我们不难发现，冥想是效果最好、最快的改善压力的途径。学习冥想，对于工作却有比较好的推动作用，也可以让我们的幸福感获得提升。

## 相关知识链接：正向思维法

所谓正向思维法，就是人们在创造性思维活动中，沿袭某些常规去分析问题，按事物发展的进程进行思考、推测，是一种从已知进到未知，通过已知来揭示事物本质的思维方法。这种方法一般只限于对一种事物的思考。

正向思维法是依据事物都是一个过程这一客观事实而建立的。任何事物都有产生、发展和灭亡的过程，都从过去走到现在、由现在进向未来。只要我们能够把握事物的特性，了解其过去和现在，就可以在已掌握的材料的基础上，预测其未来。

正向思维方法虽然一次只限对某一种事物的思考，但它都是对事物的过去、现在作了充分分析、对事物的发展规律作了充分了解的基础上，推知事物的未知部分，提出解决方案，因而它又是一种较深刻的方法，是一种不可忽视的领导工作、科学研究等的方法。例如，在领导工作中，职业经理想了解某一具体问题，对其做出合理解决时，此方法较为有效。大家知道，汽车已成为发达国家的灾祸，大量的汽车阻塞、交通事故、环境污染等问题日益困扰着发达国家，尤其是1994年法国农民罢工，不再以传统的示威游行方式进行，而是开车游行，并把车停放在交通要道，让车“静坐”。而要解决此问题，政府可以增加警力，进行疏通；也可以增修高速公路立交桥，以保畅流；可以限制车辆上路时间等。但这终究是治末不治本，要想真正解决，就得思考从汽车引入家庭至今，它给人民生活、环境、社会发展、安全等带来了哪些方便与不便，还将继续向何方向发展等，即从家庭拥有汽车这件事情本身的产生、发展过程入手，寻求解决办法。目前，在发达国家已基本达成共识：发展公交事业，提倡公民出入乘公交车。这是根本的解决办法。

坚持正向思维法，我们就应充分估计自己现有的工作、生活条件及自身所具备的能力，就应了解事物发展的内在逻辑、环境条件、性能等。这是我们获得预见能力和保证预测正确的条件，也是正向思维法的基本要求。

## 5. 怎样让冥想走进你的生活

以冥想开启直觉，可获得发明的启示。

——获得诺贝尔物理学奖获得者布莱恩·佐瑟夫训述

我们中的大部分人不仅要上班，要照顾家人，还要料理各种生活琐事。在繁杂的日常生活中，像僧侣们那样冥想实在是一种求之不得的奢侈。其实，当我们冥想时，我们的呼吸是有意识的，我们可以把意识带入每一次吸气和呼气。所以，不论我们有多忙，也总能见缝插针地找到一些零碎的时间来冥想。也许是在杂货店排队时的5分钟，也许是堵车时的10分钟，也许是等电脑开机时的2分钟，在这些空隙中，试着从“沮丧模式”调整为“冥想模式”。

那么，在生活中，练习冥想究竟有哪些作用呢？据最新的研究证实，冥想具有以下多方面的作用：

第一，练习冥想让我们越来越有创造力。充满创造力的构想在生活的各个领域中都受到重视。是不是所有的人都能够有创造力呢？是的！冥想能够提高你的创造力，从而使你与众不同。在有规律的冥想后，另一样巧妙的事情能够发生在你身上的是：你会越来越有创造力。我们的潜在人体能量系统里面是掌管创造力的。冥想，再加上简单的能量治疗法将能够释放出很多内在无尽的创造潜能，让你在生活里有卓越的表现。

第二，练习冥想能够让我们更好地沟通。当你冥想一段时间后，你会开始看到自己的内在被启发的其中一个最有用的技能，这就是沟通。每个人都会通过诗、画、博客、语言来表达自己的想法。但是，我们并不是每次都能够有效表达我们心里想要表达的事情。当我们的头脑太过忙碌和混杂的时候，我们往往很难找到恰当的时候来有效地表达自己的想法。过多的思维容易失去平衡，而在深入进入冥想的状态后，事情开始改变。每一次开始有思维或者有想反驳的念头时就让它过去，就能够很长时间地维持内在的平静。在必要时，我们只需要把注意力放在问题上，而问题就易如反掌地被解决了。事实上，当你冥想时间越来越长的时候，你将会看见那些多余的思维都消失了，这样一来，你的注意力将会更稳定和灵敏。这能够给予你处于此时此刻的空间，让你了解当时的局面和其中需要做的事情。然后，自然而然地，适当的言辞将会来到，而你也会知道，当我们能够冷静和集中时，凡事都是行得通的，甚至没有预备地在第一千个观众的面前发言都行。

第三，练习冥想能让我们做生活的掌握者。静思冥想法又称自我放

松法，是解除心理疲劳的有效措施。它的理论基础是20世纪60年代发展起来的生理自我控制技术。早在古代的时候，人类就已经对生理自我控制有了尝试，比如瑜伽术就是这方面的实例。经过训练和学习，人们能够掌握这种技术，达到自我控制生理状况的目的，可以调整血压、心跳、体温等。近年兴起的“生物反馈疗法”就是利用这个道理。冥想能够帮助你改善人与人之间的关系，在学业、工作、整体表现上帮助你。最重要的是，冥想能够给予你一个非常受人喜爱的个性和魅力，改掉我们的坏习惯。这些特点证明，冥想的确能让我们做一个生活的掌控者。

第四，保健作用是冥想的一大功绩。一是抵御感冒侵袭。只需要闭上眼睛，将注意力集中在呼吸上，自由地跟随着自己的思维，你就不仅能放松心情、缓解压力，还能对抗感冒。这听起来有些不可思议，其实，经常进行冥想的人，能产生更多的抗体，这就表明他们拥有了更加强健的免疫系统。研究者认为，这是因为冥想增强了左脑的活动能力，而这和免疫系统的功能有关。二是改善免疫功能。冥想还可以帮助改善免疫功能，抗击疾病。在一项研究中，科学家测试了人们的免疫功能。这个实验中共有两组参与者，一组冥想，另外一组没有。稍后进行的血液测试表明，冥想的那组参加者中血液中的抗体要明显的高于另外一组。三是保护心脏。如果每天能进行两次20分钟的冥想，那么就能有效地保护心血管的健康。这些实验发现，那些进行冥想的人血管里脂肪沉积更少，而且血管壁更薄，能将心脏病的威胁降低11%，中风威胁降低15%。另外，还可以平稳血压。四是加快康复。在面对重病的时候，病人的康复、求生意志至关重要。通过冥想，给自己快乐的暗示，调节心灵状态，从疾病的恐慌中走出来，积极地参与人生，这便是最为有效的药物也不能给予的康复通道。五是改善脑部活动。根据美国最新的一项研究表明，那些经常做冥想的僧人明显地脑部活动——更加活跃被称为学习和快乐的部位尤其更加的活跃。另外有研究表明，冥想可以给人们减压和减缓身体上的痛苦。六是可以美容。“冥想美容”是一种独特而新颖的美容妙方，可使人容光焕发神采飞扬。这种方法很简单，只要在心中选择一个你最羡慕的、漂亮的、健美的人，一有闲暇，就闭目浮想他或她的音容笑貌，以及健美匀称的身影。长此以往，你会惊奇地发现，你的容貌和体态能变得和他或她接近，自己也漂亮多了。冥想美容法不限早晚，一般采用坐姿、立姿，动作不要求正规，但最好在环境比较安静幽雅的地方，如公园或舒适的室内。

既然练习冥想在生活中有如此多的作用，我们就应该在日常多进行冥想。比如：你可以通过冥想审视你的生活状态，通过冥想让自己变得可爱起来，通过冥想控制生活的节奏，通过冥想回忆过去的快乐时光，等等。

### 生活冥想之一：审视你的生活状态

生活总是忙碌而混乱，日子就这样地一天天过去。在某个忙碌的瞬间，你突然问自己，这样的生活是我所需要的吗？然而，这个念头一闪而过，你叹着气，又为某个计划书而拼命了。面对这样的问题，就请停下手边的工作，来进行一次审视生活状态的冥想吧，发现你心中真正所需。

先给自己找张舒服的椅子，以自己最喜欢的姿势做着，在身旁放3张纸。闭上眼睛，将注意力集中在呼吸上。进行3次深呼吸，深深地呼气，将这一天的紧张和疲倦都赶出去。就这样，花几分钟的时间只注意自己的呼吸，赶走一切思绪，将身体完全地放松下来。

拿起一张纸来，写上“我喜欢”，想想你喜欢什么，给自己列一个单子，可以包括人、地方、事情、感觉及某项运动，只要你想起来什么，就写上什么。当你写完之后，重复进行生理准备——呼吸。好了，再拿起一张纸来，写上“我看重”，同样将你此时能想到的事情记下来。不要对这时候进入你脑海的人或物进行价值评价，把它们写下来就可以了。完成了？好了，进入呼吸的生理准备状态。现在，拿起最后那张纸，写上“我花钱”，“我花时间在”，“我花精力在”，一项一项地将你想到的事情写下来。让你的思绪随着移动的笔而飞翔，不要做任何道德评价。写完了？好了，将三种单子放在面前，看看自己都写了什么？你不需要有任何内疚或得意的情绪，全然地以一个局外者的态度审视这些单子——你的生活状态。有多少时间和精力你是花在你喜欢或看重的人或事情上的？又有多少时间、精力和金钱是浪费在你根本不喜欢或不在乎的人或事情上？

生活中，你喜欢什么，你看重什么？也许，看着这个单子，你会发现自己虚度的时光，你会发现你原本以为自己不在乎的东西。你因此而了解了你的生活状态，你的真正所需。

### 生活冥想之二：让自己变得可爱起来。

不明白为什么自己要为那些鸡毛蒜皮的小事而大动肝火，原本亲近的他或她，知心的朋友和同事现在都已成陌路人。伤害了别人，然而射向他人的怒火之箭却折射回来，在心上划上最痛的伤痕。面对这样的问题，就请莫要着急，就让冥想来医治你的伤口，从小事开始，你也可以成为别人谈论的“好人”。

先燃起些香精油，将你充满怒火的心平复下来；忘记一切的不愉快，放下与人战斗的号角，现在，你只需要关注自己的呼吸，将绷紧的弦放松一点，再放松一点。几分钟后，你就会足够冷静和客观，可以分析问题之所在了。你可以去回想最近一次的冲突了，那可能是他忘记将冰箱里早已发臭的蔬菜扔掉，或是朋友忘记了你们之间早已定好的约

会。注意这些事件的细节，让自己再去体会一次当时的愤怒和不满。这时候，你尽可以在心中充分地发泄对那些不考虑别人感受的人的不满。好了，现在问自己：自己也是否这样地给别人带来过不快吗？如果答案是有的话，那么，去想想自己当时的理由是什么？之所以忘记原本承诺的事情，可能是因为你太累了，压力太大了，并非是存心给别人带来不便的。接着，运用你的想象力，想想他或者她可能给人带来不快的理由。慢慢地，在你的心中，他或者她成为了某个时候的你自己。

现在，恭喜你获得了一项非常难能可贵的能力——同情能力。设身处地地为他人想一想，就是你人际关系的润滑剂，将冲突消灭于无形。

生活冥想之三：控制生活的节奏。

生活中许多的压力都是因为越走越快的时钟造成的。人类总是因为快节奏的生活而疲于奔命。竞争愈发激烈，不进则退，心高气傲的你又怎可落后于他人？于是乎，你与滴答滴答的时钟声赛跑，直到崩溃。面对这样的问题，就请学会放弃，通过冥想，来控制生活的节奏，只有你才是你生活的主宰，而非那越走越快的时钟。

先舒适地坐着，闭上眼睛。深呼吸，将所有的重量交给你的座位，交给地面。将你总是高耸的肩膀放松下来。现在，将注意力集中在呼吸上，身体随着每一次的吸气和呼气而上下移动，如果思绪还来烦你，就让你的呼吸将其赶走。

当你每一次吸气的时候，在心中默念“放慢节奏”。如果在这个过程中，你总是受到别的思想的干扰，那么，让这些思绪随着每一次的呼气流出你的体外。将所有的注意力集中在呼吸上，并对自己说“放慢节奏”。现在，每次呼气的时候说“学会放弃”，每次吸气的时候说“放慢节奏”。然后，和自己身体的每一部分进行对话：从脚开始，逐渐往上移。吸气到脚，说“放慢节奏”，呼气到脚，说“学会放弃”，同时，让所有压力和紧张都随之而去。同样地和腿、腹、背、胸、胳膊和手，一直到肩膀、脖子、脸和头如此对话。如果过程中有任何别的思想或感觉来临，不要着急，重新将注意力集中在呼吸上。

好，现在，你已经放慢了生活的节奏。恭喜你！

生活冥想之四：回忆过去的快乐时光。

先放松地躺着或坐着，深深地呼吸，随着每一次的呼吸，身体就放松一分。如果你感觉身体某部分依然还是紧张或疲倦，就呼吸到那个部位。如果还是经常有思绪干扰你，就顺其自然，让其随着呼吸而离去。呼吸进入你的心脏，感觉到心脏在慢慢地膨胀，现在，你能感觉到你心脏非常强大。

让你喜爱的人进入脑海。也许你久已没有和他或她见面，但你非常爱他或她，你们在一起度过了许多的快乐时光。尽情地回忆这些快乐，

感觉自己的心也在微笑了起来吗？然而，那些不快乐的往事也会回来，伴随的还有那些悲伤、愤怒以及遗憾等等情绪。不需要刻意地回避这些情绪，你只要静静地享受自己的记忆。

在对你回忆的同时，你会感觉到爱及友谊的力量。即使那些朋友、亲近的人、快乐的往事早已离你很远很远了，但这些回忆让我们感觉到了自己爱的能力，如同一次充电一样，在现实生活中会更有爱心。

以上的生活冥想方式只是抛砖引玉，其实每个人或许都能总结出自己的冥想方法，只要你想去冥想，多多练习，你将变得能够在任何时候、任何地点进行冥想。

这个时代充满了声音，但太多的都是燕雀的聒噪，太缺少浑厚的大雅之音，没有时间和思考的积淀，再大的声音也不会雅，有的只是刺耳和喧嚣。冥思者是一个追求大智慧、大境界的修为者。每个行业或者每个领域内最有成就和最有建树者莫不是一个沉思冥想的修为者。所以，不要陷入无聊，开始冥想吧！

## 相关知识链接：冥想训练方法

随息法：意念呼吸自然出入，心息相依，意气相随，不加干涉，叫随息。

数息法：默念呼吸次数，从1到10到100，实者数“呼”，虚者数“吸”。

听息法：两耳静听自己的呼吸声，排除杂念。

观息法：如观者一样，去观察，体会自己的呼吸。

止息法：通过以上任何一种方法的习练，久练纯熟，形成一种柔、缓、细、长的呼吸。

呼吸细若游丝，若有若无。称止息，也叫胎息。

禅语入定法：（默念数遍）体会联想：“独坐小溪任水流”的意境。

松弛入定法：吸气时默念“静”字，呼气时默念“松”字。

观心自静法：用自己的心去观看、体察、分析自己的思绪杂念，任杂念思绪流淌，不加干涉，久则自归定静。

# 第二章

## 冥想方法

### ——正能量的高峰体验

冥想的方法有很多种，我在本章介绍了几种很好的冥想方法。这些冥想方法先从简单易行者入手，然后逐步上升到更高层次的冥想体验。其实，不管你用哪一种，我相信都能给你带来美妙神奇的冥想享受。学完这些冥想方法和技巧，你一定会改变很多！

# 1. 学一学强化心理能量的冥想方法

苦和甜来自外界，坚强则来自内心，来自一个人的自我努力。  
——美籍德国犹太裔、理论物理学家、相对论的创立者、现代物理学奠基人阿尔伯特·爱因斯坦

当我们不顾一切地去抓某样东西时，其实我们已经反应过头了。所谓反应过头，是人的交感神经系统和与压力相关的荷尔蒙系统“点了一把火”，让人产生扑出去追求机会、躲避威胁的冲动。现在，我们需要控制这团火焰，利用身体里调节火焰大小的阀门——副交感神经系统来完成这个任务。在面对可能对我们造成伤害的事物或者诱人的机会时，谁都想沉着冷静地处理，以避免伤害的发生，并顺利获得机会。问题是在大多数情况下，我们都像上面所说的反应有些过头。这时我们就会感到不由自主、慌乱、紧张、恼怒、焦虑或忧郁，总之，肯定不会感到快乐、幸福。

我们是否会对自己的能力、人际关系、行为准则等产生怀疑，自己不堪一击？我们是否经常在潜意识中否定自己，认定自己处于弱势地位？我们是否认为周围的人都瞧不起自己，自己的付出却没有获得应有的回报？让自己内心强大并没有什么错。为解决这些问题，下面我们就介绍一个实用的冥想方法——强心冥想法。

(1) 深呼吸一下，把注意力集中在自己身上。关注每一个经过你意识空间的想法，不过没必要陷进去。无论来来去去的都是些什么想法，你要始终集中注意力去体验意识深处那种强大的感觉，要清清楚楚、绵长持久。

(2) 感受你身体里的活力，体会每次呼吸所带来的强大感觉。感受你的肌肉，体验那种可以向任何方向移动的感觉、自由的感觉。体会你身体里那种动物性的强大感觉。（即便从某种程度上讲，这种动物性很弱也没关系。）

(3) 回想以前那些你真的感到很强大的时候。想象自己现在身处一个变化非常剧烈的局面里，让以前那种强大的感觉重新回到你的身上。让你的呼吸带着力量，胳膊和腿充满能量。这种强大的力量现在随着你的心脏一起跳动。你感受到的一切都非常美好。然后继续向这种感觉敞开你自己，感觉自己强大、清晰而且充满决心。这时候如果你愿意，还可以再回想一些其他你感到自己强大的。

(4) 继续体验这种强大的感觉，同时集中意识回想某个始终支持你的人（或者支持你的一群人）。想象这个人的面容，想象他或她的声音，形象越真实、越丰满越好。感受那种被支持、被欣赏、被信任的感

觉。体会这种被支持的感觉是如何增强你强大的感觉。体会这种强大的感觉有多美妙，并让这种强大的感觉包围你。如果你愿意，你可以再重复回想其他支持你的人。

(5) 这时候如果有其他感觉冒出来也不要紧，哪怕是相反的感觉，比如虚弱，也不要紧。无论什么感觉都没问题，就让它在那里就好，看着它冒出来，看着它离开，然后再把注意力集中在强大的感觉上。

(6) 沉浸在内心强大的感觉里，并想象自己正面对挑战，比如有人在背后中伤你，你得了严重的病。让那种内心强大的感觉固化在你的身体里，想象在这个困难的局面下四周空空荡荡。困难的局面无论演变成什么样，你内心都不为所动，始终保持内心强大和精神集中的状态。这种强大只是单纯的强大，并不是要你去抓住什么或者去和什么斗争。所有流经你意识空间的麻烦、困难都如同飘过天空的白云，始终保持这种空灵、放松和安逸的状态。

(7) 仔细体会这种强大的感觉，想象它在你的呼吸里，你的意识里，你空灵的精神里，让它充满你的全身，充满在你美好的企图心中。

(8) 在日常的生活中，你可以随时将注意力保持在这种强大的感觉上。体会这种强大的感觉多么美好，让你整个人都沉浸在这种内心强大的感觉中。

学习强心冥想法的时候不要死学，要随心所欲，按照你自己的想法进行调整，最好眼睛保持睁开，因为生活中在你需要内心强大的时候，你的眼睛往往都是睁开的。

其实，不仅仅是强心冥想法，还有有很多种方法可以让我们体验内心强大的感觉，并强化这种感觉。这并不是狂妄自大，而是在一些不利的情形下帮助我们挺过来。当你无所求的时候，你的内心就变得强大。老子说“无欲则刚”，也就是这个道理。

## 相关知识链接：心量与承担

凡成就大业者，都具有宏大的心量，而心量恰恰是证明一个人能否实现理想和愿望的基本条件。

如何拓宽心量是我们世间人成事的前提条件。宽容、包容和容忍是世间人成就大业的必备条件。一个人的心能容纳，就能承担，就有能量。扩展心量的着力点首先在于宽容、包容和容忍，最后到忍辱。有了这个基础，我们再逐步把自私自利的心慢慢放下，然后心里装满承担，想着在人力所能及的情况下，为父母、家人、朋友做些什么；再努力扩展为社会、为国家、为人类服务的大心量。只有这样，我们的事业无有不成！

总之，心量有多大，能量自相随。心量决定承担！

## 2. 你知道伴随冥想的音乐有哪些吗

音乐是不假任何外力，直接沁人心脾的最纯的感情的火焰；它是从口吸入的空气，它是生命的血管中流通着的血液。

——匈牙利作曲家、钢琴家、指挥家弗朗茨·李斯特

冥养性，有练气健身之功效。它跟艺术一样，也是我们向内探索的旅程。透过冥想，我们能够启发自己的创造力，从而更深地体味艺术的真义。音乐冥想法就是冥想与艺术完美结合的结晶。

音乐冥想法就是在冥想过程中配以音乐，放松身心，让身心在得到天人合一的响应，迅速补充新的能量，充满自信。音乐冥想法中的冥想音乐，是当前许多国家流行的一种有特点、有前途的现代音乐形式。在这种音乐和自然界音响的引导下，接受音乐治疗者全身放松，闭目养神，仿佛回归到大自然中，依照个人不同的生活经历进行回忆和臆想等心理活动，可以取得舒心、强身、健脑、养生的效果。

冥想音乐分为导入、冥想和唤醒三个阶段。导入阶段，是在音乐和自然之声的引导下，身心逐步放松，排除杂念，自然呼吸，渐渐进入冥想阶段。

冥想阶段，是身心完全放松，随音乐和自然之声进入朦朦胧胧、似睡非睡或轻轻入睡的自由臆想的美妙境界，此时身心得到充分休息。唤醒阶段，是在音乐和自然之声的引导下逐步恢复到清醒状态，此时，你会感到头脑清醒，身体轻松，精神愉悦，精力充沛。

### 冥想音乐主要有以下几种：

(1) 五行音乐。根据中华医学“五音疗法”理论，运用不同的调式和音色对人体五脏的调节作用，并结合现代音乐疗法而成，它具有治疗、保健、欣赏等功效。经常聆听可以祛病强身、养生保健、陶冶情操。

(2) 梵曲音乐。旋律优美，婉转动听，其宁静、清淡、脱俗、高雅、独特风味浓厚，其表达情感，是其他音乐所不能替代的。有些如入梦幻，听之似入云端，有悠闲自得之感，适合静心养性，有乐在其中的意。

(3) 昆达利尼瑜伽音乐。昆达利尼瑜伽（Kundalini）一词是“蟠龙”的意思，亦可译为蟠龙瑜伽，又称为蛇王瑜伽。昆达利尼瑜伽音乐属于印度传统古典音乐。印度古典音乐源于大自然，被视为唤醒人体潜能的工具。印度唯美的音乐对人体精微能量系统具有独特的治疗和平衡

作用。聆听印度古典音乐有助于松弛紧张情绪、恢复宁静平和的状态。这种滋养身、心、灵的音乐体验，只能享受却难以言喻。昆达利尼瑜伽音乐具有强烈的生命能量和独特的音乐治疗作用，让我们能够享受生命的宁静和喜乐。

透过昆达利尼瑜伽音乐，可以唤醒我们沉睡的灵量，启发我们的中枢神经系统，拓展我们的知觉意识，可以让我们真正体验到音乐和艺术精微的生命能量。

(4) 茶道音乐。沉醉于乐韵，会从各种自然音效中“由乐及茶”、感受到茶的清、雅、韵、净、明、仙、益、芳的幽香世界。曲曲优美的茶谣表现出一派茶乡的山水人情和悠悠芬芳。一杯茶一抹情、一支曲一道景。来吧，感悟一份闲情、享受一缕茶的芬芳。

此外，还有其他冥想音乐，如：《怀抱》、《男人与女人》、《永恒》、《伤心咖啡店》、《誓言》、《优游自在》、《平衡》、《流寓》、《苏格兰勇士》、《落花》、《漫步人生路》、《心绪》、《摇篮曲》、《柔声倾诉》、《偷心》、《日瓦戈医生》、《斯卡堡集市》、《叶塞尼亚》、《再见》、《小夜曲》、《重归苏莲托》、《失去的乐园》、《雨》、《晴天》、《写给未来的无言歌》等等，大概有两百多首。这些音乐优美动听，细腻温存，它们充满美、乐、静、善、太平的意蕴，同样能把人带进向往已久的世外桃源。

## 相关知识链接：瑜伽音乐

瑜伽音乐功能广泛，不但能作为练习瑜伽时的辅助，更能作为日常放松与休息的最佳途径。可以把它当成纯粹的音乐欣赏，也可以把它当成入睡前的催眠曲，更可以用它舒缓紧张工作所带来的沉重压力，从而使紧张的生活变得更轻松、愉悦、健康和向上。

现代人生活节奏快，竞争激烈，压力较大。当然，适度的压力也是必要的，因为压力可以激发兴趣、振奋精神、使人精力充沛，但是当这种压力超过人们所能承受的限度，身体就会感到紧张不适、自我免疫力下降、体力不支等。瑜伽音乐让我们放松自己，带我们到另一个清静愉悦的世界，远离愚昧无知。瑜伽冥想音乐能镇静神经，特别在瑜伽练习时，瑜伽背景音乐能使人心旷神怡，排出杂念，专心于瑜伽的练习。平时，当我们烦躁的时候，听一听这些瑜伽音乐，同样，会让你宁静下来，释然自己。

听瑜伽冥想音乐会觉着我们全身的细胞都渐渐放松，整个人会感到松散、舒畅，内心感觉很愉悦，这的确有助于自己内心的平和与安静。

### 3. 用什么方法体验冥想中的放松与宁静

一个人，如果过分地追求吃喝玩乐，整日沉湎于个人主义的小天地，那么他所追求的东西就难免有一天要成为沉重的负担，使自己深陷泥潭而不能自拔。

——摘自吴运铎《让根植于现实的理想闪闪发光》

冥想放松法是把精神集中到一点，造成大脑里的一个优势兴奋中心，从而抑制其他部位，利用生物反馈的原理，控制机体的某些自动系统，从而对身心加以控制。大脑的自动系统是指神经系统中不需要知觉控制，而能自行活动的那些部分，指的是呼吸、心脏搏动和血压等。

冥想通过获得深度的宁静状态而增强良好状态。在冥想期间，人们也许将注意力集中在自己的呼吸上并努力调节呼吸，也许采取某些身体姿势，使外部刺激减至最小，产生特定的心理表象，或什么都不想。需要指出的是，冥想也并没有多么的神奇，冥想只是能够使人们更好地进入真正的“静”的状态。一般人只要抽出一定时间有意识地放松自己，在静的状态下调整自己的呼吸速度，都能达到缓解压力、改善情绪的效果。

这里介绍一种简便易行的冥想放松法。暂时将所有的事务搁在一旁，引导自己到一种旅游之地放松心情。伸展全身的筋骨，至少三次，让气血顺畅，而更易放松自我。躺着或者舒服地坐着，先做三个深呼吸，然后慢慢地引导自我放松。精神状况不良者易睡着，只达放松效果，若睡着了则自动脱离潜能状态。练习时间约15~20分钟。练习时可一边播放悦耳、柔和的音乐。具体步骤如下：

(1) 眼睛向上看眼睑、眉毛、额头、头皮（约8秒），慢慢闭上眼睛，然后深呼吸，吸气吸到满时，屏住呼吸3秒钟，然后吐气，眼睛保持闭着，让眼睛放松，让身体放松，想象全身的力气都蒸发掉了，身体、双手及双脚的力气都蒸发掉了。

(2) 想象全身轻飘飘的，身体飘浮起来，飘浮在一大朵安全、舒适的白云里，同时也感觉全身软绵绵了，觉得非常舒服，非常轻松，自觉进入了深沉的放松状态。

(3) 想象白色的光（把它看成是宇宙的能量）由头部进入自己的身体，白色的光笼罩自己的额头，感觉有一股暖流进入自己的额头，白色的光笼罩自己的眼睛、鼻子、嘴巴，整个头部都充满了这股暖流，自觉更加放松。

(4) 白色的光往下扩散到颈部、肩膀、双手，白色的光使颈部、肩膀、双手都温暖了起来，从而使自己更加放松。

(5) 白色的光进入胸腔，白色的光进入肺部与心脏，感觉肺部与

心脏都温暖了起来，白色的光随着血液循环，扩散到全身，感觉扩散到的部位都温暖了起来，依序由上背部、下背部、腹部、腰部、臀部、骨盆腔、双腿、双脚都充满白色的光，也依序温暖了起来。此时，全身每个细胞都充满白色的光，所有的紧张压力完全消失。

(6) 现在，全身都笼罩在白色的光里，白色的光让全身的肌肉、神经、皮肤完全放松，你越来越放松，越来越平静，越来越舒服，这时候自觉进入了深沉的潜能状态。

(7) 自行从10倒数到1，数到1的时候，自己就进入了潜能状态。如同乘电梯往下降，降至最底层。

(8) 在潜能状态下自己可以静静地什么都不想，此时的境况最佳，是一种无念无想的状态，可以净化自我，想象白色的光不断地进入体内，不断地吸收补充能量，并开启无限的潜能与智慧。（在这个步骤，也可以选择其他方式：欲增加信心者，想象自己完成了平时未能做到的事，并对自己说：“我一定做得到！”欲心想事成者，最好每次针对一件事；有宗教信仰者可以祈祷，想象接受祝福的画面。）

(9) 想结束练习时，自行从1数到5，数到5的时候，就睁开眼睛，大大地睁开眼睛，然后就完全清醒，感觉非常舒服。

注意事项：

(1) 最好穿着松软的衫裤，因为任何紧束的服饰都会令你在冥想时感到不适。

(2) 在放松冥想的过程中，必须抛开一切事务，集中精神，然后利用想象力来放松自己。

(3) 坐姿要正确，初试者可坐在一个约8厘米高的座垫边沿，将注意力放在3尺外的地方，或者什么也不想，只关注呼吸的运动。

(4) 最好选择精神状况良好且无外界干扰的时段，通常是早上刚起床时，练习的效果较佳。若不行，则退而求其次利用午休时段。

(5) 冷气或电风扇的风向，勿直对人体，尤其是后脑及膝盖，因该二部位极易遭受风寒入侵，而引起感冒。

(6) 冥想时要学会用肚腹呼吸，吸气时腹部胀起，呼气时腹部收缩。

(7) 练习时，四肢会有酥麻或沉重感，乃正常现象；刚练习时，偶有头晕或头部麻麻、胀胀的感觉，在身体方面也有痒、颤动或温热感，乃因气的聚集或运行，亦属正常现象。

(8) 除上述诸现象外，若感觉任何不适，随时可以停止练习，张大眼睛完全清醒过来。

(9) 以自我暗示的方式令自己全身放松。每放松一个部位，便幻想扔掉了心里的不安和焦虑。如此静坐10来分钟后，身体便不会再感绷

紧和压力。若能多加练习，一段时间后，便可使心灵经常处于平静状态，思维会更清晰，分析能力也会得到提高。如欲探索病症、人际关系或其他问题的症结，请由可信任的专业人员帮你引导到深度的潜能状态去探索。

(10) 练习完毕，若能按摩全身，则身体更健康。

这里为大家推荐另一种冥想放松法——静坐冥想。

静坐冥想不难学会，你既无须念念有词，也无须意守丹田或者打莲花坐。其实，假如你曾不断祈祷，或曾长时间凝视某种东西，你大概已经懂得静坐冥想的窍门了。如果你想正式地练习，要领很简单：

首先是采用正确的坐姿。以舒服的姿势坐定，传统的姿势是席地盘腿而坐，在臀下放一个圆形小软垫。假如觉得这样坐不舒服，还有许多其他姿势，比如仰卧，坐在自己的腿肚子上或直背椅子上等。挺直脊背，可以想象自己的头给一根绑在天花板上的绳子吊着。其次是有专注力地注视。选一样东西注视，比如烛光，花或图画。假如发觉自己开始分心，要慢慢地将心思拉回来，重新集中于呼吸或你正在注视的物体上。最后是呼吸方法要正确。用鼻子深呼吸，让肺部充满空气，腹部和整个胸腔因而扩张。然后用鼻子或嘴缓缓呼气，到接近呼完就把腹肌收缩，将腹部所有气体排空。或者可以借鉴瑜伽休息术中老师教过的，吸气和呼气的时候都缓缓默念“欧……艾……欧……”。或者在每次呼气吸气的时候数数儿，借此把注意力集中于自己的呼吸，缓缓吸气，数五下；在缓缓呼气，数五下。

静坐冥想将意识训练和行为训练结合在一起，意识训练一般要求静立、静坐和静卧，集中精神，并调整呼吸；行为训练则是用轻柔的动作来放松肢体。为什么两种训练能缓解压力呢？这是因为呼吸的调节、身体的放松确实能够起到缓解压力的作用。如果放慢呼吸，心脏适应其速度后，就会随之放慢跳动节奏。心脏的每次跳动都会使血液流通全身，跳动的频率放慢，对脑部的供血也会改变，从而实现对情绪的某些影响。如果我们感到压力大、情绪不好，不妨在家中试着练习静坐冥想。

## 相关知识链接：放松训练

放松训练是指使有机体从紧张状态松弛下来的一种练习过程。放松有两层意思，一是说肌肉松弛，二是说消除紧张。放松训练的直接目的是使肌肉放松，最终目的是使整个机体活动水平降低，达到心理上的松弛，从而使机体保持内环境平衡与稳定。具体的放松训练形式多样，有渐进式放松训练、印度的瑜伽术、日本的禅宗，以及中国的气功，而放松训练的基本种类有呼吸放松法、肌肉放松法、想象放松法三种。

呼吸放松法：

(1) 要穿舒适宽松的衣服，保持舒适的躺姿，两脚向两边自然张开，一只手臂放在上腹，另一只手臂自然放在身体一侧。

(2) 缓慢地通过鼻孔呼吸，感觉吸入的气体有点凉凉的，呼出的气息有点暖。吸气和呼

气的同时，感觉腹部的涨落运动。

(3) 保持深而慢的呼吸，吸气和呼气的中间有一个短暂的停顿。

(4) 几分钟过后，坐直，把一只手放在小腹，把另一只手放在胸前，注意两手在吸气和呼气中的运动，判断哪一只手活动更明显。如果放在胸部的手的运动比另一只手更明显，这意味着我们采用的更多的是胸式呼吸而非腹式的呼吸。我们要提高腹式呼吸。可以就用呼吸，同时提示自己身上哪些部位还紧张，想象气体从那些部位流过，带走了紧张，达到放松的状态。

肌肉放松法：

(1) 用一个舒服的毫无紧张感的姿式靠在沙发上或躺在床上。

(2) 环境要安静，光线不要太亮，尽量减少无关的刺激，以保证放松练习的顺利进行。

(3) 伸出右手，握紧拳，紧张右前臂；伸出左手，握紧拳，紧张左前臂；双臂伸直，两手同时握紧拳，紧张手和臂部。

(4) 皱起前额部肌肉，似老人额前部一样皱起；皱起眉头；皱起鼻子和脸颊（可咬紧牙关，使嘴角尽量向两边咧，鼓起两腮，似在极度痛苦状态下使劲一样）。

(5) 耸起双肩，紧张肩部肌肉；挺起胸部，紧张胸部肌肉；拱起背部，紧张背部肌肉；屏住呼吸，紧张腹部肌肉。

(6) 伸出右腿，右脚向前用力像在蹬一堵墙，紧张右腿；伸出左腿，左脚向前用力像在蹬一堵墙，紧张左腿。

(7) 治疗者在给出放松的指示语时，特别要注意利用自己的声调语气来创造一个有利于来访者放松的气氛。从开始到最后，语速是逐渐变慢的，但也不能太慢，注意发出的指令要与来访者的呼吸协调一致。每部分肌肉由紧张到放松的过程都要有一定的时间间隔，为对方更好地体验紧张和放松留有适当的余地。

想象放松法：

(1) 选一个安静的房间，平躺在床上或坐在沙发上。

(2) 闭上双眼，想象放松每部分紧张的肌肉。

(3) 想象一个你熟悉的、令人高兴的、具有快乐联想的景致，或是校园或是公园。仔细看着它，寻找细致之处。如果是花园，找到花坛、树林的位置，看着它们的颜色和形状，尽量准确地观察它。

(4) 此时，敞开想象的翅膀，幻想你来到一个海滩（或草原），你躺在海边，周围风平浪静，波光熠熠，一望无际，使你心旷神怡，内心充满宁静、祥和。

(5) 随着景象越来越清晰，幻想自己越来越轻柔，飘飘悠悠离开躺着的地方，融进环境之中。阳光、微风轻拂你。你已成为景象的一部分，没有事要做，没有压力，只有宁静和轻松。

(6) 在这种状态下停留一会儿，然后想象自己慢慢地又躺回海边，景象渐渐离你而去。再躺一会儿，周围是蓝天白云，碧涛沙滩。然后做好准备，睁开眼睛，回到现实。此时，头脑平静，全身轻松，非常舒服。

## 4. 如何在冥想过程中品尝“定”的滋味

富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，此之谓大丈夫。

——摘自《孟子·滕文公下》

“定力”一词，源自佛家语。在现实生活中，我们是否经常默默抱怨，总觉得很多事情都不公平，所有的做法都不正确？我们是否明知道自己愤怒过头，却控制不了自己，压不下怒火？我们是否因他人的混乱而变得混乱，因他人的不安而感到不安，因他人的不满而感到不满？太多的负面情绪包围着我们，一点点小事情就能引爆我们的愤怒神经。尽管经常告诫自己不要生气、不要动怒，结果我们还是被怒火所控制。另外，这些负面情绪还会传染，就像病毒感冒一样让周围的人感到难受，却无能为力。事实上，我们应该花点时间一起来冥想，以品尝一下“定”的味道。

“定”的感觉和那种处于深度冥想状态里包容一切的感觉又不一样，它是一种平等、通透、安宁的意识状态。当你体会了“定”，你就不会再被情绪所劫持，也会拥有更健康、更自如的心理状态。

现在，试着按下面步骤练习“定”的冥想法。

(1) 闭上眼睛，花几分钟做几个深呼吸，放松，稳定一下你的情绪。随后，你可以把注意力集中在肚子上、胸口，或者嘴唇上，感受它们随着呼吸一起一伏。

(2) 集中注意力，静观你以往经历的感情色彩，看看它们是愉快的、不愉快的，还是中性的。要带着一种公正无私、不偏不倚的心态，去体验心头升起的各种想法和感觉，并让这种公正无私不断壮大。

(3) 体会一下此时内心的自在、轻松和安宁，平静地查看这些想法和感觉。让你的意识变得越来越稳定，越来越安详，越来越冷静。

(4) 倾听周遭的各种声音，但是不要让听到的东西影响你的心绪；体会各种感觉，同样也不要让这些感觉影响你的心绪；体会各种想法，同样也不要陷入这些想法而不能自拔。

(5) 在自己倾听、体会和思考的时候，注意各种想法和感觉附带的感情色彩，看它们是愉快的、不愉快的，还是中性的。你是一个旁观者，体会它们来来去去，变来变去，它们和真正的幸福感一点关系都没有。不要认同它们，也不要和它们混在一起。事实上，人们需要使用它们，但是没人需要拥有它们。

(6) 体会这些想法和感觉来来去去，但不要对它们有所反应。体会自己和它们逐渐脱离，让自己既不会去试图捕捉欢乐，也不会拼命抗

拒痛苦。在欢愉中，只有欢愉，没有其他任何东西，也没有你对欢愉感觉的反应。在不欢愉中，也只有不欢愉，同样也没有其他东西，没有你对不欢愉感觉的反应。在中性的感觉里，也只有中性感觉本身，没有其他东西，没有你对中性感觉的反应。这是一个不偏不倚的精神状态，没有任何的倾向性。让你的意识休息，不做任何对外反应。这种状态就是佛教修行中的“定”，一呼一吸之间，自由自在，不断地进入更深层次的“定”，尽你最大可能去体验那种自由、满足和宁静的极致。

(7) 此时，你可以睁开眼睛，把你眼睛看到的都带进“定”之中，无论看到什么，都不带任何偏好地将其带进你的意识空间里，不管它是愉悦的也好，不愉悦的也好，中性的也好，不做任何反应。

(8) 冥想结束的时候，活动活动身体，体验一下身体各部分的感觉，同样不要带任何偏好，不管种种感觉愉悦的也好，不愉悦的也好，中性的也好，都不去评价。

在接下来的一整天里，你可以仔细体会，你内心这种“定”的状态会给你自己和身边的人带来些什么。

生命中有很多美好，但也有很多艰难。看看我们周围的人吧，可能每张面孔都带着不少疲倦、失望和忧虑。其实，我们也有只有自己才知道的挫折和悲痛。从微小的孤独和沮丧，到沉重的压力、伤痛和愤怒，再到感觉强烈的肉体创伤和精神伤害，我们都得承受，为了生计，别无选择。我们把所有这些综合起来，统称为痛苦。很多痛苦都温和而绵长，并由此导致各种负面情绪，诸如焦虑、暴躁、缺乏满足感等，我们本不想要这些情绪，总是希望用满足、关爱和安宁来替代它们。

因此，为人者，修得定力，乃生之要义。如圣者所言，修身，齐家，然后治国，平天下。想来，这是五千年华夏文明之精华，也是对苍生、人本之尊重，对国家、社稷之责任。

## 相关知识链接：现实生活中的定力

“定力”原是佛教用语。佛教中有“五力”，“定力”是“五力”中的一种。“定”是佛法之中枢，定力决定了佛法修能否修成正果。在现实生活中，定力同样重要。大凡一个成功者，都是定力十足的人。

学文者要靠定力，有定力，方可耐得住寂寞，经得起挫折；有定力，方可博览群书，潜心著述，有所成就。如无定力，便会为浮名近利所诱惑，被本能欲望所驱使，心神旁骛，意不在学，或半途而废，或止于小成。

习武者要靠定力，有过人之定力，方可冬练三九，夏练三伏，练就一高超武功；有定力，方可面对强敌，从容镇静，临危不乱，后发制人。假如无定力，便吃不得苦，耐不得劳，只能练出一身花拳绣腿，临阵对敌，神慌招乱，未战而心先败。

学文习武如此，从事科研、艺术、等工作莫不如此。即使是像从事下棋、作画这样的专门技艺，也要靠过人的定力，方可出类拔萃，艺压群雄。

一个人最难认识的是自己，最难战胜的也是自己。能够经受住金钱物质、“灯红酒绿”的考验，就一定要有约束自己的“定力”。要提高约束自己的“定力”，就要不断加强学习，提高思想

境界，自觉做到慎独、慎微、慎欲、慎交友。

## 5. 冥想是这样营造现代“慢生活”的

吹嘘呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。

——摘自《庄子·刻意篇》

众所周知，呼吸是人体的重要功能。我们每时每刻都要呼吸。呼吸能够传输氧气，为身体创造能量。有些传统理论认为，呼吸增强生命力。我们的呼吸频率与压力水平直接相关。各种压力因素充斥体内的时候，呼吸频率随之加快。如果我们有意识地放慢呼吸会怎样呢？这是我们让身体放松的信号。我们希望缓解生活中的各种压力反应，而这并不困难！

快节奏的生活状态，上紧了我们背后隐形的发条，紧张、压力、慌乱随之而来。让我们来看看我们自己：我们是否总是行色匆匆，痛恨拥堵的交通、违章行走的车辆和路人？我们是否在疲惫不堪时，也强迫自己打起精神、集中精力，去完成一个目标、下一个目标、再下一个目标？我们是否在双休日也满脑子工作，想要放松，又自认每一种放松都是在浪费时间？我们不知道自己该干什么，好像有许多的任务要去完成，却又不知是什么、该如何下手，甚至一时的休息反而让你产生负罪感。但是，生活需要慢节奏来调适，至少在十分紧张的外界环境下在心里为自己留有一个独立的空间。在这个空间里，一切都是缓慢发生的，稳定、安全、平静，让你从忙乱中抽身，休息一下，压力和疲惫得以释放，能量得到补充。

缓解生活压力并不难，数呼吸冥想法所营造的“慢生活”对人的生理和心理都有益处。现在，试着按下面步骤进行练习。

(1) 做个深呼吸，让自己放松下来，眼睛可以睁开，也可以闭着。

(2) 仔细地倾听周遭各种声音，不要带着任何欢喜或者讨厌的心情，就是简简单单仔细地倾听。请你暂时把其他所有让你牵挂的事情都抛开，就好像把一袋乱七八糟的东西一扔，然后一屁股坐进舒服的沙发里一样。

(3) 始终把注意力集中在你的呼吸上，从每一次呼吸的开始到结束。不要试图控制自己的呼吸，让呼吸自然而然地就好。感受一下凉爽的空气吸进来，温热的空气呼出去，胸部和腹部随之起伏。

(4) 在呼吸的同时轻轻地数自己呼吸的次数，数到10即可，然后再从1开始重新数。如果数到一半走神了，想不起来数到几了，也重新从1开始数。

(5) 如果你觉得这样难度有点大，可以先随着呼吸，对自己默默地念“吸气”。

(6) 把呼吸看作一个锚，使那些在你意识中飘来飘去的各种想法和感觉定位。把注意力集中在这些想法和感觉上，不管它们是愿望还是计划，是图景还是记忆，只要飘过来就随它飘过来。但注意，不要让你的意识陷在其中。如果这些想法和感觉不好，不要去对抗；感觉好，也不要神魂颠倒。对流经你意识空间的种种感觉，要保持一种接受，甚至是友好的态度。这有点像之前练习的“定”的冥想法。

(7) 保持着对呼吸的关注，这样你会感到一种平静感在逐渐增加。慢慢体会那些流过你意识空间的种种，体会它们发生的各种变化。

(8) 仔细体会在你的意识空间遭遇它们和离开它们时的感觉。认真体会你的宁静，体会那种不急不缓的慢节奏。

持续下去，最终你会发现自己能够非常自然熟练地进行呼吸冥想，同时还会十分享受它带给自己的感觉。在刚开始的时候，你需要付出一些相应的努力来进行练习。可以每天进行两次呼吸十次的训练，早上起床后和晚上睡觉前各一次，你就能逐渐有效地掌握这种方法。之后，你早上一醒来就会想起要去做练习，就像是种下了一颗种子，每天都要记得给它浇水。

大多数冥想技术都建议用鼻子呼吸，但是，如果你鼻塞，或者觉得用嘴呼吸更舒适，改用嘴巴呼吸也没问题。用嘴呼吸进行练习也比什么都不做要好。

## 相关知识链接：吐纳法

吐纳法是一种练功方法。指通过呼出浊气吸进清气，或伴随发音来调整身体各部机能的气功锻炼方法。做法是用满吸的呼吸法，即深呼吸，也就是腹式呼吸。从运动的角度讲，就是吸气时鼓起肚子，呼气时充分将腹部排空；从气功的角度讲，在运气做深呼吸时，首先要尽量放松全身的肌肉，平心静气的呼吸，然后再伸屈双手，尽放肺腑深深地用鼻吸气，直至不能再吸入空气为止。再将吸入的空气运降至丹田，闭气调息约数秒钟，才由丹田处运作，经肺脏、气管、喉头吐放出来。在吸入空气又将之运降丹田气海时，闭气调息的时间初时约为3至4秒，日后则慢慢练习增加至8秒左右。

练习吐纳法，应该在空气清新之地，或山林、公园、湖边、田野皆可，室内可以打开窗户。时间可以在子、午、卯、酉四正时，且此时一般工作较少，也便于自我安排。练功之时，最好不要穿过紧的衣服，腰带可以松一松，以立气血流通。姿势不限，行、立、坐、卧均可。行则可缓步徐行，神态自若，安然行气。立则自然站立，脚同肩宽，双膝微屈。双手自然下垂，放在体侧，或双手相叠，放在脐下。坐则最好盘坐，双手相叠，放在肚脐，或掐诀最好。亦可平坐凳上，手扶两膝。卧则可以平躺，手心向上，置于体侧，或双手相叠，置于脐上。或者侧身卧最佳，一手置于头侧或枕肱，另外一手放于肚脐，与手相反。先转动头部，使脊椎正直，然后做功。以上四种姿势，可以自由选择。但求其自然安适，以利入静。练功时要求舌顶上鄂，即舌反卷以舌尖底面顶住。因人之上鄂有两个窝，叫做“天池穴”，上通泥丸，最易漏神漏气。故练功时必须堵住，如婴儿哺乳之状。两耳须屏却外界一切干扰，如万籁俱寂之境，仍旧按照前面静功所讲的方法，凝神听息。呼吸本求无声，所以听息者，是求其绝利一源，专心

养气。练功时双目微闭，含光内视。所以微闭者，睁开容易滋生杂念，全闭容易昏沉入睡，皆于养气不利。微闭时眼皮自然下垂，以看到眼前之物而又不能辨清为度。这时可用静功“观光”练就的“性光”，回光返照。即眼光观鼻，鼻下观心，心观丹田。所谓观丹田，就是观丹田之气。

做深呼吸运动，注意切忌不要形成“憋气”。所谓“憋气”指呼吸及调息的时间过长，伤害了呼吸器官及其他神经系统。呼吸吐纳法分为鼻入鼻出、鼻入口出、口入口出、口入鼻出等多种。深呼吸运动可以站着或坐着时有意识地做，也可以在做其他运动时配合着一起做。我是在每天做下蹲运动时配合在一起做深呼吸运动的。

总之，呼吸吐纳是人类的自然动律，深呼吸则顺其机能而延长之，试图改善这种自然动律而谋夺天地造化之力，以强健身体。

## 6. 可否尝试一下用甜蜜冥想法发现快乐

要想别人快乐，自己先得快乐。要把阳光散布到别人的心田里，先得自己心里有阳光。  
——法国思想家、文学家、批判现实主义作家、音乐评论家和社会活动家罗曼·罗兰

甜蜜冥想法能够使冥想者的大脑激活与同情心、怜悯心有关的区域，提示他们试图去理解不公待遇制造者的心态。有些没有冥想习惯，但高度理性的人也比较容易化解内心的不平。研究人员发现，他们大脑背外侧的额叶前部皮层活性上升，而这个区域跟自我克制有关。这提示他们的大脑发生了思想斗争，控制住自己的情绪以后才能做出符合自己经济利益的选择。两类人的反应模式异曲同工，都做出了理性决策，都比那些容易被愤怒支配的人赚到更多的钱。理性者用意志力压下愤怒，单纯考虑自己的经济利益；冥想者则拓宽了视野，让自己变得快乐起来。

我们的身体其实是靠我们所吃的食物构建起来的，我们的精神也一样，是靠我们过往的经历构建起来的。经历的洪流逐渐雕琢着我们的大脑，从而塑造着我们的意识。这些经历，有些我们能够清晰地回忆起来。但是大部分塑造意识的记忆都永远潜藏在我们的无意识当中，这就是内隐记忆。人类的预期、人际关系模式、情感倾向以及生活观念，都属于内隐记忆。内隐记忆建立了我们意识深处的内在景致，也就是我们有什么样的感觉。内隐记忆与人的快乐有直接关系。内隐记忆源自你平时的生活，是一点一滴积累起来的。从某种意义上说，这些点滴经历可以分为两类：一类是给你和其他人好处的，一类是造成伤害的。我们应该创造、呵护和增加那些积极乐观的内隐记忆，并阻挡、消灭和减少那些消极悲观的内隐记忆。

在现实生活中，我们是否常常不由自主地感到失落、难过？我们是否努力想要摆脱负面情绪，却仍然深陷其中？我们是否感受到身边那些美好的事物，却仍改变不了我们的坏心情？现在，让我们试着按下面步骤练习甜蜜冥想法，尝试发现快乐、摆脱悲观的甜蜜冥想法。

(1) 安静下来，试着从日常生活中寻找好消息，特别要关注那些微小的事物，比如看看孩子们的脸庞，闻闻橘子的味道，回忆一段假期的美好记忆，看看工作中取得的一个小进展等。你可以想象一朵花，每片花瓣都在热情绽放，花蕊微微颤动，感受它的美丽与惬意。

(2) 不论找到什么样积极乐观的事，现在闭上眼，努力去关注它、回味它，向它敞开你的心灵，让它感染你。

(3) 尽量长时间保持这种沉浸于积极乐观的状态，5秒钟、10秒

钟、20秒钟，一点一点延长时间，不要让你的注意力转移到其他事物上去。品味的时间持续得越长，对你情绪的改造作用就越大，主导你愉快情绪的神经启动得就越多，产生的积极乐观型神经联结结构就越多，最后这段愉快的经历在你记忆中留下的痕迹也就越不可磨灭。

(4) 让愉快的感觉充满你的全身，并尽可能地强烈。比如，如果你知道某个人对你好，那就让这种被他或她关怀的温暖感觉充满你的整个胸膛吧。或者仔细体验一下被你爱的人拥抱是多么的美妙。

(5) 你还可以通过有意识地对某段经历进行加工，从而让它的感觉更加强烈。比如，如果你正在品味一段人际关系，你可以同时联想一下当你被另外一个人爱的感觉，这会加强（增加亲密关系的荷尔蒙）的分泌，从而让你加深这种互相联系在一起的感觉。或者在完成一个时限非常紧迫的项目后，通过回想你这一路来克服的各种困难来加强，最终成功后的满足感。

(6) 你可以想象或者体会，这种愉快经历带来的感觉深入你的意识和肉体深处，就好像阳光照着T恤衫，水渗进海绵，或者像一件珍宝放进你心里的宝贝箱子里一样。努力放松你的身体，吸收这些愉快体验带来的情绪、感觉和想法：

(7) 现在，你已经将这些美妙的经历体验转化为内在动力，以后不必再向外在世界索求，你会越来越乐观，越来越快乐，对生活充满更多的甜蜜憧憬和希望。

当我们总是不由自主地感到悲伤、难过，经常否定自己的未来、怀疑自己的能力，消极得失去行动能力时，我们就该意识到自己急需改变！当一个消极悲观的情绪或事件袭击了我们，在通常情况下，我们会陷入越来越多的负面情绪中难以自拔。此时，就可以甜蜜冥想法运用，从而激发以往的积极快乐情绪，让快乐得以切断悲观的锁链，将自己从泥潭中拯救出来。

## 相关知识链接：快乐

欢乐，即感到幸福或满意。快乐是指人们在感受外部事物带给内心的愉悦、安详、平和、满足的心理状态。快乐是当一个人在追求目标时达成的理想状态和内心喜悦的激情。快乐是一个人对自己美好生活的一次又一次的满足，快乐是一种持续的状态。快乐的内涵意义，从积极的方面说，是快乐；从消极的方面说是没有痛苦。因此民俗认为快乐便是“人生该是没有痛苦的快乐生活”。追求快乐自古就有，人们通过各种祈福方法希望拥有或者保持快乐，不同的宗教文化有了不同的方法。

快乐是人精神上的一种愉悦，是一种心灵上的满足，它会使一个人变得开心。它是抽象的，亦是具象的；它是无形的，亦是有形的。快乐，我们触摸不到，但它却能够表现在我们的脸上。那就是我们的笑脸，有淡淡的，有羞涩的，有灿烂的，那些都诠释了那时我们是快乐的。快乐其实很简单，只需我们时刻保持一个积极乐观的心态，每天都笑笑，每时每刻都快乐，那么快乐就在我们身边。

快乐无国界。快乐的词汇里没有贫富、尊卑、权势之分。快乐来源于每个生灵最美好的天性。小时候我们拥有最多的快乐，因为纯真。现在我们想拥有快乐还要找这种纯真，“锤炼过纯真”，快乐是自己给的。快乐是人们内心对于周围环境甚至整个世界的感觉，是人生最宝贵的调味品，快乐能使人充实，度过美好未来。快乐经常源于别人对自己的信任。快乐的心境并不是普普通通可以培养的，好像和天生也有关系。快乐的最高境界是两个人或更多人互相信任，即使被离间被挑拨也从未怀疑过彼此，然后几个人一起实现了人生的梦想。

## 7. 怎样感受冥想过程中的同情与善意

认识到人难免犯错，要善待自己。

——摘自英国心理学家克里斯汀内夫《自我同情》

在现实生活中，我们是否在看到乞讨的乞丐时满脸不屑？你是否乐于关注那些人，在灾难面前捐款少了，甚至没有捐款？你是否从来都没有想过应该同情自己？要想消除痛苦获得快乐，首先得培育和加强自我同情，学会善待自己。如果你感到缺乏足够的自我同情，那就该在自我反思中确立这样的认识：自我同情，是为了接受不完美的自己；同情他人，是为了自我救赎。

事实上，我们能从自我同情中获益良多，而现在正是起航的最佳时机。那么，就让我们做一个简单的自我同情冥想训练吧！

(1) 放松，回忆那些和真正爱你的人在一起的时刻。受到关爱的感觉会激活你的依附感，引发你的同情心。

(2) 回想一下那些让你自然而然给予同情的人，比如小孩，遭受苦难的人或者你爱的人。这种同情的情感流可以唤醒其神经基础，为自我同情做神经系统的预热。

(3) 慢慢地，把同样的同情心延伸到你自己身上——正视自己的痛苦，把对他人的关心和良好的期许延伸到自己身上；感受同情心慢慢地渗入心灵深处，如同温柔的雨滴浸润一切。

(4) 此时你可以把手掌贴在你的脸颊上或者心口处，如同呵护一个受伤的孩子一样，带着轻柔和温暖呵护自己。这是因为和某种情感相关的动作会加强这种情感。

(5) 在意识深处对自己轻语：“再次快乐起来吧”，或者“让这些痛苦的时刻赶快过去吧”等。

(6) 打开你的心扉，接受同情心，让这份美好的感觉直入你大脑的深处，至于它是从哪里来的并不那么要紧。不论这份同情是来自于你自己，还是其他什么人，都去尽量享受吧，让这份感觉带来的抚慰和关爱把你包容，把你浸润。

学会自我同情，无疑是我们生活中一种值得的释放能量和获得自由的途径。学会自我同情对我们是有益的，自我同情冥想激发的是更普遍的同情心，会使我们以最佳方式和更为熟悉的经验开始对他人的同情。毕竟，同情都是一样的，不管它指向自我还是他人。由此可见，使用和加强我们天生的同情心，将使我们的善意发挥到最大。

为了把善意发挥到最大，这里有一个善意回归冥想法，它是自我同

情冥想法的进阶训练。因为善意和爱是一体两面，所以这个冥想法会使你感到身心充满着爱和善意，甚至辐射到周围影响他人，让大家都沉浸在爱的美好氛围中。善良、大度、乐于奉献，这些美好的品质都会成为你的力量。

(1) 做几个深呼吸，让自己放松下来。呼吸一次比一次更深，每一次都比上一次吸进更多的空气。然后把意识集中在心脏部位感受自己的呼吸，再回想和某个你爱的人在一起的感觉。

(2) 保持这种爱的感觉。感觉这份爱随着呼吸的节奏流过你的心田，感受这份爱所拥有的生命力，感受这种生命力流过你的心田，这时它已经是一份纯粹的爱，不再特定地针对某个具体的人了。

(3) 接着，把现在这种爱的感觉指向一个生活中你熟识的人，可以是你的朋友，也可以是你的家人。感受这份慷慨大方的爱的善意，让它随着呼吸的节奏流过你的心田。

(4) 感受这份爱的善意不断扩展它的范围，让它把很多你认识但并不是很熟的人都包括进来。祝福他们更加快乐，祝福他们没有痛苦，祝福他们拥有真正的幸福。

(5) 你可以把这份爱的善意想象成一道光芒，或者一股暖意，或者一汪春水，随着波浪不断地向远方拓展，把越来越多的人包容进来。

(6) 继续把这种爱的善意不断扩张，甚至触及那些和你有矛盾的人。因为这份爱的善意有着自己的生命和力量。这份爱的善意自己很清楚，是因为很多其他的因素影响了这些人，才使得这些人去找你的麻烦。即便是那些虐待了你的人们，你也祝福他们都没有痛苦，祝愿他们也能获得真正的幸福。

(7) 继续向外扩大这份爱的善意所拥有的宁静和力量，甚至包容了那些你仅仅知道名字却从没有亲身接触过的人。感觉这份爱的善意已经包容了你的国家中的所有，不论你是否同意他们的观点，也不论你是否喜欢他们。

(8) 然后，再花几分钟让这份爱的善意继续蔓延，让它包容下地球上的所有人，对那些欢笑的人施予爱的善意，对那些哭喊的人施予爱的善意，对那些结婚的人施予爱的善意，对那些正在照顾生病的子女或者双亲的人施予善意，对那些忧心忡忡的人施予善意，对那些刚刚出生的人施予善意，对那些将要逝去的人施予善意。

(9) 随着呼吸的节奏，你的爱的善意舒适地流动着，扩展到这个地球上的所有生命。祝愿它们都能平平安安。祝愿所有的动物，在水里的，在陆地上的，在天空中的，愿它们都能健康、自在。祝愿所有的植物都能健康、自在。

(10) 此刻，所有这些生命都是“我们”，所有的儿童都是你自己的

孩子，所有的人都是你的亲人，整个地球就是你的家。

## 相关知识链接：自我意识

自我意识是对自己身心活动的觉察，即自己对自己的认识，主要包括三种心理成分，即自我认识、自我体验和自我监控。自我意识具体包括认识自己的生理状况如身高、体重、体态等，心理特征如兴趣、能力、气质、性格等，还有自己与他人的关系如自己与周围人们相处的关系，自己在集体中的位置与作用等。广义指人对自己的属性、状态、行为、意识活动的认识和体验，以及对自身的情感意志活动和行为进行调节、控制的过程。正是由于人具有自我意识，才能使人对自己的思想和行为进行自我控制和调节，使自己形成完整的个性。

自我意识在个体发展中有十分重要的作用。首先，自我意识是认识外界客观事物的条件。一个人如果还不知道自己，也无法把自己与周围相区别时，他就不可能认识外界客观事物。其次，自我意识是人的自觉性、自控力的前提，对自我教育有推动作用。人只有意识到自己是谁，应该做什么的时候，才会自觉自律地去行动。一个人意识到自己的长处和不足，就有助于他发扬优点，克服缺点，取得自我教育积极的效果。再次，自我意识是改造自身主观因素的途径，它使人能不断地自我监督、自我修养、自我完善。可见，自我意识影响着人的道德判断和个性的形成，尤其对个性倾向性的形成更为重要。

自我意识的途径有4个方面：

(1) 正确的自我认知。“人贵有自知之明”，全面而正确的自我认知是培养健全的自我意识的基础。自我认知是从多方位建立的，既有自己的认识与评价，也有他人的评价。我们不妨自己认真仔细地想一想，用尽量多的形容词描述自己，要忠实于自己的内心。在此基础上，进行第二步，他观自我的描述，描述父母眼中的我、同学眼中的我、老师眼中的我、恋人眼中的我、兄弟姐妹眼中的我，你再寻找这些描述中共同的品质，将其归类。你描述的维度越多，你越会找到比较正确的自我。

(2) 客观的自我评价。一个人必须建立在正确的自我认知基础上，正确的自我悦纳、积极的自我体验、有效的自我控制。自我悦纳是自我意识健康发展的关键所在。悦纳自我首先要接纳自己，喜欢自己，欣赏自己，体会自我的独特性，在此基础上体验价值感、幸福感、愉悦感与满足感；其次是理智与客观地对待自己的长处与不足，冷静地看待得与失。在生活中注重自我，自我意识是将注意力集中在自我的一种状态。积极的策略是：关注你自己的成功，并将优势积累，每个人身上都有着无数的闪光点，重点在于寻找你自己的闪光点并将其构成亮丽的人生风景线。

(3) 积极的自我提升。提高自我效能感是个体在一定情境下对自己完成某项工作的期望与预期。当人们期望自己成功时，他必然会尽自己最大的努力并且当面临挑战性任务时，会表现出更强的坚持力，从而增加了成功的可能性，自我效能感高的人一般对学业期望较高，也就是说，自我效能感与成就动机呈正相关性。另一条途径是克服自我障碍，我们经常会有这样的感觉：体验对自己能力程度的焦虑带来的不安全感，这便是一种自我障碍。我们听说了太多的这样的故事：由于考试前身体不好，所以在大考中没有取得好成绩。这便是典型的自我障碍，为自己的考学不成功找到了适当的借口。一个渴望自我发展的人必须主动克服自我障碍，进行积极的自我提升与自我尝试。积极的自我在尝试中会发现自己的新的支点。

(4) 关注自我成长。自我的发展需要不断的自我反思、自我监控。但将成长作为一条线索贯穿于人的始终时，整理自己成长的轨迹显得尤为重要。依照过去、现在、未来进行清理，深刻了解与把握自己。要记住：自我体验永远是个体的，当我们在分享他人自我成长的硕果时，也在促进我们自己的成长。

## 8. 冥想中有哪些实用性技巧

当呼吸不稳定时，人的思想会游离不定；而当呼吸稳定时，人的意识也会坚定。

——摘自印度法典《瑜伽经》

冥想过程是一个高峰体验的过程，因此冥想不仅包含一般性的方法，还有很多技巧性的东西在里面。下面这些冥想技巧可谓不可不知，如果能掌握并熟练运用，可以使我们从忙碌的生活中理出头绪。

冥想技巧之一：记载冥想的笔记本

专门备好笔记本作为冥想的工作手册是一个很好的主意，你可以将想做的练习记录在笔记本上。比如，记录梦想、幻想和目标，将你在冥想上的历程写成日记，将灵感火花写下来，将书籍和歌曲中对你有意义的东西摘录下来，将自己的意识拓展经验用图画、诗歌或歌曲等形式表达出来，记录在上面。以下是如何做笔记的一些建议：

(1) 记录肯定。将你最喜欢的肯定写下来。你可以将它们都列在同一页上，或者你也可以每个肯定写一页纸，配上装饰性的边框和线条，这样每次读到它，停下来沉思的时候就会留下美妙的印象。

(2) 记录外流清单。记录你的能量流向世界和周围其他人的各种方式，包括通用的和专用的。其中包括金钱、时间、爱、感谢、体能、友谊及你的独特天赋及才能。想到什么新的内容你可以随时加进去。

(3) 记录成功清单。列出一个清单，记录你觉得成功，已经成功，或在某个时刻成功的每一件事，想起什么事情，或者成就了什么事情就添加进去。这个清单的目的是要认可自己以及自己的能力。

(4) 记录感谢清单。列出一个单子，在上面记录每一件你能想到的、特别感谢的事情，或者在生活中你特别欣赏的事情。列出和添加能够真正打开你的心灵，增进你对大家都拥有但却习以为常、熟视无睹的人生财富的觉知。这会在各个层面上增进你对丰盛和富裕的认识，从而也增强了你促成富裕的能力。

(5) 记录自尊清单。列出一个单子，把所有你喜欢自己的方面和所有正面的品质都记下来。对自己感觉越好，你就越认可自己的优良品质，你也就会变得越快乐和可爱，你的创造性能量也会流动得更顺畅，你对这个世界的贡献也会更大。

(6) 记录自我欣赏清单。写下所有你能想到的对自己示好的方式，可以为自己做的好事，可以满足自己的小小放纵。这些事情可大可小，但是也需要列出一些你可以每天轻松做到的事情，然后就每天照做！这会增进你对自己的良好感觉和对生活的满足，从而帮助你以更加

明朗的心态去创造自己的生活。

(7) 记录疗愈和帮助清单。写下那些你认识的需要治疗或任何需要特殊帮助的人的名字，为他们写下专门的肯定陈述。每次你翻看笔记本的时候，就给他们以能量上的支持。

(8) 记录幻想和创意。随时记下每一个对未来的想法、计划或梦想，或者每一个在大脑中闪现的创意，即便它们看上去遥不可及，即便你认为永远也不会将它们付诸实践。这可以帮助你放松自己，刺激你的想象和创造力。

你可能会觉得很难在百忙中抽出时间做笔记。不过如果你每天抽出几分钟时间，你会发现自己在内在世界已经成就了好多事情，其价值往往要比花在外在世界的强一百倍。

### 冥想技巧之二：清理冥想障碍

在学习运用冥想的时候，你或许会接触到自身一些阻碍你达到更高境界的障碍。通常，障碍起初是因为恐惧、悲伤、内疚、自责和怨恨

(愤怒)等情绪引起的，它会导致一个人在灵性上、精神上、情感甚至身体上的紧绷和封闭。处理这些障碍的诀窍在于，你既要热情地爱和接纳具有这些信念的自己，同时又要准备好放手，因为你看清了它是褊狭的、破坏性的、自我挫败的和不自然的。如果你在冥想时遇到障碍，或者觉得自己对目标的达成有所抗拒，可以尝试这个练习：

(1) 拿出一张纸，写上：“我不能拥有自己想要的东西的原因是.....”接下来马上写下出现在你脑海中的任何想法，并完成这个句子。不要花太多时间来写你的答案，对待这件事也不必过于严肃。你只需快速写下大约二三十件事情或原因，即便它们看上去颇为愚蠢也没关系。下面有一个例子供你参考：“我不能拥有自己想要的东西的原因是.....”“我太懒。”“我没有足够的钱。”“它并不存在。”“我以前尝试过，从来没有得到什么结果。”“我妈说我做不到。”“我不想。”“太难了。”“我害怕做这个。”“他会不喜欢这件事。”

(2) 再次做同一个练习，只不过这次要写出你想要的东西的具体名称。例如：“我想拥有一份好工作的原因是.....”然后再像上次那样继续。现在，静静地坐几分钟，看看你写下的想法对你来说是否真实.....你是否在某种程度上相信它们。感觉一下你在自己身上和你的内心对这个世界的认识上设置了哪些限制。

(3) 现在，列出一个单子，在上面写下你能想到的对自己、别人、关系、世界、生活等的所有负面态度。同样地，安静地坐一会儿，看看这些观念中哪些对你具有情感上的牵制力（无论你是有意识的还是无意识的）。如果在做这些练习的某一刻你感到有什么情绪冒出来，你只需跟它待在一起，允许自己以全然接受的态度去尽可能多地体验它。

你或许在脑海中闪过一个早期的体验，或者闪过某些父母或老师过去常对你说的话，这些话以某种方式固化了你的世界观。

(4) 不论何时完成这一过程，尤其是当你跟自己所持的一个或多个负面观念有了接触的时候，将那张单子撕碎后扔掉。这象征着你正在放下它们。接着安静地坐着，放松，做一些肯定陈述，用更为开放的、建设性的、积极的信念取代那些局促的、褊狭的信念。

下面列举的是一些清理性的肯定陈述句：“我在放下自己的过去。”“我正在消除所有负面的、偏狭的信念。”“我在心中谅解和放下我生命中碰到的每一个人。”“我无需去取悦他人。不管我做什么，我天生就是可爱和招人喜欢的。”“我放下心中累积的所有负疚、恐惧、怨恨、失望和不情愿。”“我自由而轻快。”“我所有的负面自我形象和态度如今都消失了。我爱自己，欣赏自己！”“阻碍我完整表现自己、享受生活的所有壁垒现在都消失了。”“生活在这个世界上是一件美好的事情。”“宇宙会供给我们一切。”……

### 冥想技巧之三：设定冥想目标

选定目标的过程往往就会引起相当多的抵制情绪。例如一想到要设立目标就感到压抑、无望或头疼。此时很重要的是勇敢面对，去经历它们，然后继续前进。只有进入到里面，你才可能发现它们的价值。然后，你再次完整地享受这个过程，从中感受其宽广、乐趣和启示。要让目标的选定变得过于复杂和隆重，从简单、轻松的小事做起。记住，你随时可以根据情况改变和拓展目标。下面开始练习。

(1) 坐下，备好笔和纸，写个人成长或教育、工作或事业、人际关系、创造性的自我表达、金钱、生活方式或财富、休闲或旅游等。现在，在心里记下你目前的生活状况，在每一个分类写下在不久的将来你想要得到、改变或提高的事项。不要想太多，只需写下任何出现在你脑海中的想法，它们实现的可能性通常比较高。这个练习的目的是让你放松下来，并想一想你在生活的各个领域想要达成什么。

(2) 拿出另一张纸，写下：“如果我能成为我想要成为的，以下是我理想中的场景。”现在列出同样的七个分类，在每个分类下面写上一段或随便几段话，描述你梦想中的生活场景。完成上述内容之后，再增加一个分类——世界局势或环境。如果你有能力改变世界，描述一下你希望看到这个世界在你的有生之年发生哪些改变——世界和平、结束贫穷、人类变得关注他人和环境、跟大自然和谐共处、医院变成真正的疗愈中心等。你可以在这个分类下尽情发挥创意，你或许会发现各种各样以前从来没有想到过的有趣想法。现在，重新看一遍纸上所写的内容，做一会儿冥想。为自己创造一幅身处美好世界、过着美妙生活的想象图景。这个练习的目的是将你从现有的局限中拓展出来，让你的想象来接

管，让你真正拥有自己想要的任何事物。

(3) 再取一张纸。根据你所创造的理想场景中最有意义的一些片断，列出一个单子，将你现在感觉合适的10至12个重要目标写在上面。记住，你随时都可以改变和修正这个单子（而且你应该不时地这样做）。

(4) 现在，写下“我的五年期目标”，将你想要在接下来五年中达成的最为重要的目标列出来。如果你能够以肯定陈述的方式，就当它们已经实现那样地写下你的目标，那就再好不过了。这样做会产生清晰而强烈的效果。例如：“我此时拥有并居住在一片20平方公里的土地上，有美丽的房屋、果园、溪流和许多动物。通过带领工作坊和向热情友好的观众做演讲的方式，我现在日子过得轻松而富裕。”在写下目标的时候，切记你所写下的是真实而有意义的，是你真正想要达成的，而不是那些你认为应该要达成的。除非你想给别人看，否则其他任何人都没有必要去看你的目标，这个步骤需要你对自己绝对诚实。

(5) 重复上述步骤，设定一年期目标。不要设太多目标，假如你一开始写了很多，全部删除，只留五六个最重要的。检查一下它们是否与五年期目标一致。也就是说，确保你正在迈向一个大体相同的方向。这样当达成你的一年期目标时，你也就朝五年期目标靠近了一步。例如，你的五年期目标之一是拥有自己的生意，那么你的一年期目标之一可以是为此存有一笔钱，或者在类似的行业中从业，以便取得你需要的经验。

现在，写出你的六个月、一个月和一一周的目标。就像之前一样，尽量简单一点，选择三四个最重要的目标。对于近期目标能够达成多少要务实一点。同样地，确保这些目标跟长期目标保持一致。你或许会发现，要具体地提前规划未来是一件很困难的事，你可能会觉得不舒服。但是，制定计划本身不是强迫你一定要去追随它，事实上，你注定会不时地对它做出改变。

重复步骤的练习其目的在于：练习设立目标；如果你想的话，你的一些梦想是能够成为现实的；跟你生活中的某些重要的使命和方向有所接触。建议你将自己的目标记录在笔记本上。每过一两个月，或者任何你觉得必要的时候，你可以时不时地打开笔记本，复习其中的一些步骤，必要的时候可以修改和重拟目标。每次这样做的时候记得将日期写上去，并维护好笔记的秩序，这样在回顾的时候，你就可以看到自己的目标是如何逐渐演化的。

设定冥想目标的总体原则是：短期目标（一个星期、一个月）力求简单、务实。目标越是长远，你就越要具有拓展性和想象力，这样你的地平线才得以不断延伸。当你发现自己没有完成某些目标（这是不可避

免的），不要责备自己，也不要认定你已经失败了。只需向自己确认你没有完成那个目标，并看看它是否仍然可以成为你的目标，也就是说，看看是否想再次将它设定为你的目标。当发现自己已经实现一个目标，哪怕再小的目标，也一定要和自己确认这一点。给自己赞赏和鼓励，享受片刻的满足。在实现目标之后，太多时候我们忘了去留意或享受已经做成了那件事的事实。另外要注意，不要一下子承受太多，设定那些让你感觉良好的目标，假如你觉得承受不住、迷茫混乱或者泄气失望……那就简化目标。请记住，我们有时候需要设定目标，有时候又需要放弃它们。

#### 冥想技巧之四：通过语言创造清晰画面

冥想可以采用想象、口述或书面语言、身体形象或图片等形式。任何有助于你将一个清晰蓝图展现在宇宙中的事物都是冥想的一个助力。下面这个练习帮助你通过书面语言创造一个清晰的画面，并帮助你更清楚地了解真正想要的是什么，将它展现出来。

(1) 找一个对你很重要的目标，可以是长期的，也可以是短期的。将这个目标尽可能清楚地用一句话写下来。在它下面写“理想场景”，然后将目标完全实现之后的场景确切地描写出来。以现在时态来描写，就当它已经是一个事实那样，越具体越好。

(2) 写完之后，在底部写上这样一句话：“此事”或“更好之事，以全然圆满与和谐的方式，为着所有相关人群的最高利益，此刻为我呈现。”你还可以添加上其他你喜欢的肯定陈述，并签上你的名字。接着，安静地坐下，放松，在冥想中想象你的理想场景，并做肯定陈述。

(3) 将你的理想场景写到笔记本上、书桌上、床头，或挂在墙上。时常去看它，需要的时候做适当的修改，将它带到你的冥想中。如果你将它放在抽屉里忘记了，有一天你很可能发现，在无意识地对其投入能量的情况下，它还会在你的生活呈现出来；如果经常回顾以前的目标、理想场景和财富地图，就会惊讶地发现，你已经全然忘记的事情会奇迹般地出现在我的生活中。

#### 冥想技巧之五：制作写实图片

制作写实图片是很有威力的一个技巧，也很有趣。写实图片价值很大，因为它提供了一幅尤为清晰、明朗的图像，可以吸引能量并将能量注入到你的目标中，它的作用相当于一张建筑蓝图。比如健康写实图片，它会将你的容光焕发、积极美好展现出来，不论参加什么活动，都体现出你完美的健康身姿，体重或身体状况展现你的完美身体，感觉自己很棒（从杂志上剪一张完美体态的人像照片，然后把你的头像照片粘贴在上面）。就像卡通画一样，你可以在人像周边画的空白处写上一些话语，表明你的感受，例如，“我感觉很棒，125斤的身体看上去也很匀

称，我的身材好极了。”此外，还有自我形象和美貌写实图片、工作或事业写实图片、创造力写实图片、家庭和朋友写实图片等。下面给出的一些指导原则可以帮助你做出效果最好的写实图片。

(1) 单单为某个目标或领域创作一张写实图片，这样既能涵盖写实图片的所有元素，又不会太复杂。这样做可以让心思更轻松、更清晰地集中于一个目标。你可以为你的人际关系做一张写实图片，为你的工作做一张，为你的灵性成长也做一张，以此类推。

(2) 只要方便，任何尺寸都行。你或许想要把写实图片放在笔记本中，挂在墙上，或者放在你的口袋或钱包中。通常会将写实图片做在一张纸板上，因为纸板比纸张更方便悬挂。

(3) 一定要把你自己放到图片中。为了产生真实的效果，可以用你的照片，或者把自己画进去。将你成为自己向往的人物、从事向往的事情、拥有向往的事物时的情景表现出来——环球旅行、穿着新衣服，或者成了畅销书作者。

(4) 以理想而完整的形式展现这个场景。你无需暗示它会出现什么结果。这本身即是一个完成了的作品。不要在其中展示任何负面的或令人不快的东西。

(5) 在写实图片中运用很多色彩以增强其力度和对你意识的冲击力。将自己置身于一个真实的背景下，使它对你具有真实可信的效果，在上面放上一些对你有意义、有影响力的、具有无穷含义的象征物。它可以是太阳的光芒，或者任何能够代表宇宙智能的事物。这是一种认可和提醒：万事万物都来自于无穷之源。

(6) 把肯定的陈述放进你的写实图片中。“此刻我正驾驶着新买的油电混合动力轿车一路前行。”同时一定要加上肯定陈述：“此事，或更好之事，以全然圆满与和谐的方式，为着所有相关人群的最高利益，此刻为我呈现。”

创造写实图片的过程正是迈向目标的有力一步。现在你只需每天安静地看它几分钟，并在一天中不时地想一下就可以了，其他你什么也不用做。

## 相关知识链接：生存能力的修炼

(1) 摆正心态，敢于面对现实。适应现实的变化而迅速改变自己的观念，最重要的是需要我们有一副聪慧的头脑和灵活的眼睛，做生活的有心人。随着现实的变化，我们必须随之调整自己的观念、思想、行动及目标。这是生存的必须。

(2) 练就过硬的自制能力。人最难战胜的是自己，这话的含义是说，一个人成功的最大障碍不是来自于外界是，而是自身。假使你在途中遇上了麻烦或阻碍，你就去面对它、解决它、然后再继续前进，这样问题才不会愈积愈多。

(3) 情感要理性。一种抵触情绪的产生往往是潜移默化的，但它对人一生的影响却是巨

大的，这种影响从诸多小事上体现出来。我们应尽量消除自己的不良情绪、因为它不仅会给我们造成身心上的伤害，而且在我们通往成功的路途上，不良情绪有时会成为绊脚石。

(4) 通过独处激发思考。成大事者都是善于独处的人，在独处的过程中激发思考的力量。独处时有所思考，就比别人先走一步，从而创造一种成功的心境。

(5) 敢于承受压力。人们最出色的工作往往是在外于逆境的情况下做出的。若欲成大事，就必须能承受这种压力，把压力当成推进人生的动力。

## 9. 你敢冲刺高品位冥想吗

要想为我们的健康和生命提供保障，必须首先使自己的精神状态始终活跃在较高层次的思想境界上。下面这些冥想方法，可以使你在更高的精神层面获得真知，因此我们称之为“高品位冥想”。

### 光的冥想法

我们应该用什么样的心态来看待痛苦的人？单纯地祝福你当下感觉需要祝福的人，但不要一直认为对方好可怜，好无助，好悲惨，因为你的这些念头所创造出来的能量是灰暗无光的，不仅无法传递光明给他人，自己也许因而陷入可怜无助悲惨的情绪中而不自知。每一件事情的发生都有其背后至善的真相，觉知地观照，觉知地祝福。与其担忧，不如祝福。祝福的能量是非常深广的，他无期待无批判，只是一种单纯的分享。光的冥想法随时都可以进行。忠实纪录心得，若你准备好了与大家分享的开放心意，请来留言响应，让你的分享能量衔接同样频率的人，与光明路上的伙伴相逢，从而开启自己深藏的爱的能量。比如在走路时，想象你前面的人事物都是光体；和他人互动谈论时，想象对方是一个光体，彼此清晰地沟通和选择。总之，将光带入生活，让一切呈现光体状态，让自己分分秒秒沐浴在光的觉知中。

(1) 想象自己心中有一轮太阳不断向外放出光芒，照耀对方全身。

(2) 想象对方全身经过自己的光照后，全身透明光亮，充满光明喜悦的信念。

(3) 想象对方的光芒回照在自己身上，彼此光芒融合，没有界线。

### 摇篮冥想法

每一天给自己单独安静的时间，觉知观照自己，让自己是一弯绵绵不绝流动的活水。无须期待将发生感觉到什么特殊情境，轻松地尊重自己的存在。至少七天，不需要固定的时间。

练习摇篮冥想法要在冥想前后请喝一杯水。可以搭配表现大自然的音乐进行。冥想如同在清扫心灵水沟，我们先用清水（一杯水）冲刷水沟，然后开始挖掘水沟内的污泥垃圾（进行冥想），挖掘完成，再用清水冲刷（一杯水），让心灵水沟完全畅通洁净。所以，冥想前后能够上厕所排泄，是很好的状况。喝水，就是帮助产生这样的状况。

冥想，是地水火风的结合变化。地，我们的毛发骨骼；水，我们的血液、唾液；火，我们的温度；风，我们的呼吸。水，是流动的，冥想加入喝水的协助，调节我们整体的运行状态，好像润滑剂，让新旧能量

顺畅地修复和更新。我们身体上积压的多余旧有能量，自然排出的方法就是：眼泪，鼻涕，打喷嚏，放屁，大小便，女性生理期，性行为。一杯水的容量并没有限制，依照你当下的时间（白天和晚上）和状态（觉得渴或不渴）增减。不管是一口水或一大杯水，怀着尊重感恩的觉知之心喝下，提升整个冥想的频率，创造真善美的实相。

（1）闭上眼睛，静下心，深呼吸。想象你正躺在摇篮中吸进宇宙无私的能量，呼出体内所有旧有的能量，回归宇宙成为养份。每一天都忠实纪录心得，若你准备好了与大家分享的开放心意，请来留言响应，让你的分享能量衔接同样频率的人，与光明路上的伙伴相逢。

（2）放松身体，放松眉毛、眼睛，放松鼻子、嘴巴，放松耳朵、下巴，放松脖子、肩膀，放松双手，放松胸部、腰部，放松腹部、臀部，放松大腿、小腿，放松双脚。

（3）想象自己在一个光球里面，光球内有一个摇篮，自己躺在上面舒服悠哉地摇动着。

（4）随着摇篮的摆动，光球内温和的光芒抚慰着全身，好像微风一样，轻轻地在身上旋绕吹拂。

（5）柔软光芒的照耀，让自己身心舒畅喜悦，不禁脸上扬起微笑，心中无比宁静和平。

（6）在心中告诉自己：“我内心充满平静喜悦，我头脑清晰地选择真善美的生活方式。我爱自己，我爱宇宙中所有的一切。”

#### 融合爱的能量冥想法

人与人之间无论多么契合，每个人依然保持着个体的独立意识，彼此都有需要学习体验的渴求。而冥想可以融合能量，传递能量，使彼此信赖、善解和鼓励，满足人们对真善美的根本需求。融合爱的能量冥想法，其练习对象包含各种关系，如亲子、朋友、夫妻和情侣等。随时都可以进行，不需要固定的时间。在进行融合爱的能量冥想法练习中，若有自发性动作产生，请仍然互握住彼此双手，让身体轻微摆动起来就好。直到七圈完成，彼此静坐时，若能量再次产生自发性动作，随顺进行，让融合的能量自动畅通全身。

（1）两人面对面坐着，各自伸出双手，右手掌向下，左手掌向上。一方的向上右手掌迎接另一方的向下左手掌贴合。

（2）一起闭上眼睛，静下心，深呼吸。想象吸进宇宙无私的能量，呼出体内所有老旧的能量，回归宇宙成为养分。

（3）放松身体，放松眉毛、眼睛，放松鼻子、嘴巴，放松耳朵、下巴，放松脖子、肩膀，放松双手，放松胸部、腰部，放松腹部、臀部，放松大腿、小腿，放松双脚。

（4）一起想象，阳光自头注入，温暖地流动到右肩膀，右手肘到

右手手掌，连接给对方的左手掌，光之流经过对方的左手肘，左肩膀到右肩膀，到右手肘，右手掌，然后连接自己的左手掌，左手肘，左肩膀到右肩膀，到右手肘，回到右手掌，此为一个循环圈。

(5) 相对两方的光之流，都自头至右手掌开始，所以会形成两个回旋能量光圈运行。

(6) 可以由一方念出步骤，配合速度。

(7) 回旋光圈运转七次。第七次完成时，各自收回双手，将双手叠放在腹部，静坐片刻，让双方的能量在体内进行融合。

#### 牵手散步冥想

两人牵手散步，或看电影看电视双手交握的时候，两人同时或单方面默默进行。包含各种关系：亲子、朋友、夫妻和情侣等。随时都可以，不需要固定的时间。

(1) 静下心，深呼吸。想象吸进宇宙无私的能量，呼出体内所有老旧的能量，回归宇宙成为养份。

(2) 想象阳光自头注入到自己心中成为一颗光辉润润的明珠，明珠在自己心中轻轻转动着，将光芒和温暖散布到自己全身。

(3) 明珠缓缓自心中旋转到自己和对方交握的手中，此时紧握住对方的手片刻，想象明珠停留在两人手中转动着柔和的光芒。

(4) 接着，明珠从自己的手中进入对方的手中，温柔地进入对方的心中旋转光芒。

(5) 此时在心中默默说：“我们彼此信赖和提升，我们有至善的过程和结局。”

(6) 想象此时明珠在对方心中大放光芒，对方成为一个灿烂的光体。

(7) 让明珠的光芒凝聚成原状，慢慢地自对方的心中旋转到对方的手中，此时再次紧握住对方的手片刻，想象明珠停留在两人手中转动着喜悦的光芒。

(8) 接着，明珠回到自己的手中，进入自己的心中存放。

(9) 默默地说：“感谢宇宙的光明与力量，谢谢宇宙所有一切。”

(10) 在下次与对方交握的期间，可以每天运转这颗与对方融合过的明珠，想象明珠光芒如钻石，充满平衡甜蜜的力量。

#### 尊重冥想法

人与人之间的误解，大都来自不被尊重的感觉，有些直接表达于外，以言语或行为抗议叛逆。这些行为不管哪一方获得暂时的胜利，都是虚假的结果，因为，不尊重的意识能量仍然在中流动汇集，伺机造成问题。学习传达尊重能量的意识，让一切归位，得到被尊重的满足。

平常中，若遇到不被尊重的实时状况，当下想象自己心胸放出尊重

的光芒给自己和对方，然后，以开放的信念面对问题处理。所有经验和力量，都是不断累积完成的，我们需要时间学习修复更新自己，需要时间将光明信念深深植入根本核心里面。

同样的，他人也如是。所以，善解和祝福他人的起心动念，是让自己进入光明信念的方法。让这个压力成为一盏灯，强大你的光亮。

(1) 闭上眼睛，静下心，深呼吸。想象吸进宇宙无私的能量，呼出体内所有老旧的能量，回归宇宙成为养分。

(2) 放松身体，放松眉毛、眼睛，放松鼻子、嘴巴，放松耳朵、下巴，放松脖子、肩膀，放松双手，放松胸部、腰部，放松腹部、臀部，放松大腿、小腿，放松双脚。

(3) 想象自己成为一轮金光闪耀的太阳，温暖地在天空照耀着万物。

(4) 将太阳慢慢收放于心中，想象尊重，让这两个文字充满自己全身，每一个字眼发出璀璨的天蓝光芒，在心中说：“我尊重自己。”

(5) 想象这些天蓝光芒的尊重文字，自你的心中飞向学生或同事或校长，乃至所有空间（学校或工作场所），尊重文字包围着他们，温柔敦厚地给予他们被尊重的感觉。此时在心中说：“我尊重万物。”

(6) 想象这些人非常开放喜悦地接受你的尊重光照，并且回报尊重的光芒和你融合为一体。慢慢地，睁开眼睛，合掌说：“感谢宇宙无私的能量，感谢所有一切。”

#### 释放惊吓冥想法

我们从在母亲子宫中生存开始，便迎接大大小小，有意无意的惊吓感觉。比如，母亲不小心绊倒，不小心被他人突然出现吓到，路上喇叭声，邻居吵架声，电视恐怖音效，影片剧情，他人过度责骂和鞭打，他人诅咒言语，看鬼怪故事小说，他人无理侵犯掠夺，动物惊吓，车祸灾难等等，这些全部成为惊吓档案，一次又一次地累积在心中，成为恐惧老旧的能量，影响了整个身心灵的发展。除了现实有记忆的这些恐惧惊吓档案，另外一种的低频率灵魂的拜访干扰。在这里我们先引导释放现实有记忆的恐惧惊吓档案。

(1) 闭上眼睛，静下心，深呼吸。想象吸进宇宙无私的能量，呼出体内所有老旧的能量，回归宇宙成为养分。

(2) 放松身体，放松眉毛、眼睛，放松鼻子、嘴巴，放松耳朵、下巴，放松脖子、肩膀，放松双手，放松胸部、腰部，放松腹部、臀部，放松大腿、小腿，放松双脚。

(3) 想象你所写下的惊吓档案成为一颗黑球，伸出双手迎接他。

(4) 尊重地捧着它，想象有许多白光小螺旋在黑球中运转，白光小螺旋发出纯净白光，快速有秩序地清除洗涤黑球内外。黑球逐渐转化

成白色的光球，并且散发出耀眼的光芒。

(5) 想象有一道红宝石之光，由天空遍照在你手中的这颗白色透明光球，光球喜悦地迎接红宝石之光，并且与之融合，成为一颗璀璨夺目的红宝石光球。

(6) 将这颗红宝石光球放入心中，双手按住胸前说：“感谢宇宙之光清理了我所有惊吓档案，感谢红宝石之光化除了所有低频率与负面的思想，我心中充满自信安定的力量。感谢宇宙所有一切。”

#### 光照封闭的心冥想

人生由学习和体验课题组成，若我们逃避厌恶一个课题，暂时也许松了一口气，可是，同样模式的课题，还是会再重复以不同的场景出现，使人错愕不满。把每一个课题当做游戏，用全然开放善解的心念面对。怀着趣味的心去探索：我们的心门，到底有多深广？我们的心，能够包容融合多少的万物。

(1) 闭上眼睛，静下心，深呼吸。想象吸进宇宙无私的能量，呼出体内所有老旧的能量，回归宇宙成为养份。

(2) 放松身体，放松眉毛、眼睛，放松鼻子、嘴巴，放松耳朵、下巴，放松脖子、肩膀，放松双手，放松胸部、腰部，放松腹部、臀部，放松大腿、小腿，放松双脚。

(3) 想象一轮金色的太阳在自己心中升起，在心的中间开始放射光芒，想象自己的心全然打开，跟随阳光的灿烂光芒伸展，心，逐渐扩展成为所在的空间，再逐渐扩展成为天空。

(4) 让自己停留无限深广的天空的宁静中，停留1分钟。

(5) 接着，想象这个造成你烦恼压力的人，坐在自己的面前，假如无法想象对方，可以以对方的名字代替，在自己对面浮现对方的名字。

(6) 让自己成为天空的心光放出光芒照耀着这个人或名字。

(7) 想象自己的心光打开了这个人的心门，他的心也和自己一样扩展成为天空，你们的心在天空融合为一体，无须言语，自然流动。此时，双手合掌，说：“我和对方全然开放自己的心，善解彼此的想法，我们互相成就和提升。”

(8) 再次深呼吸，想象吸进宇宙无私的能量，呼出体内所有老旧的能量，回归宇宙成为养分。

(9) 想象你们愉快相处共事的画面。比如：彼此喜悦尊重地商讨工作的步调和程序，互相沟通不同的看法等。

(10) 最后，慢慢地，睁开眼睛，合掌说：“感谢宇宙无私的能量，我愿意全然开放我的心门，善解我的人生课题，感谢宇宙所有一切。”

### 平衡情绪冥想法

人的情绪像钟摆，左右摇荡，当我们处在很忧伤时，想要快乐；当我们很快乐时，悲伤在一旁等候。唯有保持中道，内心平衡，才不会失去中心。

(1) 闭上眼睛，静下心，深呼吸。想象吸进宇宙无私的能量，呼出体内所有老旧的能量，回归宇宙成为养分。

(2) 放松身体，放松眉毛、眼睛，放松鼻子、嘴巴，放松耳朵、下巴，放松脖子、肩膀，放松双手，放松胸部、腰部，放松腹部、臀部，放松大腿、小腿，放松双脚。

(3) 想象我们的心是一颗璀璨的彩虹星星，彩虹星星放射出七彩光芒，进入身体内的每一个细胞中。细胞成为充满爱的彩虹光体，互相手牵手，在全身平衡和谐地运转流动，调节身心灵为真善美的状态。

(4) 在心中告诉自己：“我的爱与宇宙共流，我开放接受我的人格与灵性层面的所有情绪变动，并透过觉知观照转化负面思想，提升自己的振动频率。”

### 整合多重思维冥想法

思维有两种以上模式（双重以上想法），尊重每一个思考模式，整合成为一个平衡适性的思考通道。先纪录现实状况产生的两种或以上的思考模式，譬如说有一个念头说这是对的（对方刚才说这句话是对的。我好喜欢这个人。我不够好所以他不要我。），另一个却说这是错（可是太让我难堪了。他真的那么好吗？可是他背叛我。），再一个念头又提出迥异的想法（为什么他要这样批评指责我，他在提醒我什么？我为什么不肯认同他的好？为什么我要面对这样的事情？），将每一种想法具体写出来。将写好多重想法的纸张摊开，开始冥想。一次可以针对一件事情或一个人。

(1) 闭上眼睛，静下心，深呼吸。想象吸进宇宙无私的能量，呼出体内所有老旧的能量，回归宇宙成为养分。

(2) 放松身体，放松眉毛、眼睛，放松鼻子、嘴巴，放松耳朵、下巴，放松脖子、肩膀，放松双手，放松胸部、腰部，放松腹部、臀部，放松大腿、小腿，放松双脚。

(3) 想象这些写好的多种想法，都是一个单一的颜色，想象有一个如钻石般灿烂的光球包围住所有的模式想法，钻石光芒照耀着这些单一的颜色想法文字。

(4) 单一颜色的想法文字逐渐转化成七彩颜色，所有七彩文字一个字接一个字连结成一个漩涡在钻石球体内旋绕融合。

(5) 对自己说：“我整合所有多重的思考模式，成为稳定平衡的流动，清晰地看见真相，全然接受宇宙至善的讯息。谢谢宇宙所有一

切。”

### 修复毁坏的心冥想法

把自己的心修复完整，将会清晰地看到多种问题的解决选择之道。拿出纸笔，画出一颗心，在心中间写上“自己”。

(1) 闭上眼睛，静下心，深呼吸。想象吸进宇宙无私的能量，呼出体内所有老旧的能量，回归宇宙成为养分。

(2) 放松身体，放松眉毛、眼睛，放松鼻子、嘴巴，放松耳朵、下巴，放松脖子、肩膀，放松双手，放松胸部、腰部，放松腹部、臀部，放松大腿、小腿，放松双脚。

(3) 想象将所画的心，放到自己的心中，心变成扭曲变形的模样，并且出现裂痕无数。

(4) 想象阳光开始照耀这颗扭曲裂痕的心，光芒细细地抚慰着心，先将扭曲的心摊平成为完整的形状。

(5) 接着，光芒再度照耀修补心上的裂痕，裂痕在阳光照耀之下愈合，毫无痕迹。

(6) 一颗完整无瑕的心出现了，再想象彩虹光芒以螺旋方式在心中旋转滋养着心。心逐渐发出璀璨美丽的光芒，一直扩大到无限，照耀自己的全身，自己感到无比喜悦和平静。

(7) 请先练习这个冥想三个月，纪录心得来与大家分享。

### 净化泪珠冥想法

流泪是释放老旧能量最简单的方式，敞开心扉地去哭出心中所有感觉，让心灵因眼泪的清洗而恢复光彩。

(1) 闭上眼睛，静下心，深呼吸。想象吸进宇宙无私的能量，呼出体内所有旧有的能量，回归宇宙成为养份。

(2) 放松身体，放松眉毛、眼睛，放松鼻子、嘴巴，放松耳朵、下巴，放松脖子、肩膀，放松双手，放松胸部、腰部，放松腹部、臀部，放松大腿、小腿，放松双脚。

(3) 然后，开始思索，到目前为止，自己心中有多少遗憾，辜负别人的或别人辜负自己的。

(4) 想象自己留下忏悔善解的泪水，落在双手捧着的透明水晶钵中。这些眼泪是一颗颗黑色的珠子，浑浊不清并且互相粘附纠缠。

(5) 想象自己将这钵泪珠捧到晴朗的天空下，阳光轻柔地照耀着泪珠，纯净白色的光芒旋转着每一颗黑色的泪珠，渐渐转化成光亮的白色珍珠，如珍珠般光泽的眼泪，散发着柔美的光辉。

(6) 看到这钵光的泪珠，自己露出了欣然感恩的笑容，将泪珠往天空挥洒而出，轻轻且坚定说：“我释放所有一切未尽完美的遗憾，让他们回归宇宙成为养分。我全然开放地迎接全新的信念和真善美的人事

物。感谢宇宙所有的一切。”

### 瀑布冥想法

每一天给自己单独安静的时间，觉知观照自己，让自己是一弯绵绵不绝流动的活水。无须期待将发生感觉到什么特殊情境，放轻松地尊重自己的存在。

(1) 闭上眼睛，静下心，深呼吸。想象吸进宇宙无私的能量，呼出体内所有旧有的能量，回归宇宙成为养分。

(2) 放松身体，放松眉毛、眼睛，放松鼻子、嘴巴，放松耳朵、下巴，放松脖子、肩膀，放松双手，放松胸部、腰部，放松腹部、臀部，放松大腿、小腿，放松双脚。

(3) 想象自己站立在一片温暖的阳光下，阳光的光芒如同瀑布，自头顶冲刷而下，经过眼睛，鼻子，嘴巴，经过脖子，肩膀，双手，胸部，经过腰，臀部，大腿，小腿，瀑布流至双脚脚底，进入大地之中。

(4) 让瀑布的冲刷过程成为慢动作，一格一格地进行，但却是充满无比的洗涤力量。

(5) 当瀑布在冲刷全身时，想象自己脑海或心中忧郁伤痛的记忆，随着光之瀑布的冲刷，自脚底释放排出，回归大地为养分。

(6) 冲刷过程连续进行三次，每次一分钟。

(7) 第三次冲刷完成后，进行第四次。

(8) 第四次，想象光之瀑布成为开心跳动的音符，这些音符自头顶愉快地跳舞，沿着眼睛，鼻子，嘴巴，快乐地来到脖子，肩膀，双手，胸部，继续摆动旋转到腰，臀部，大腿，小腿，最后音符来到双脚，传出开心的欢笑声音，霎时全身充满喜悦信心的能量，你的嘴角扬起，露出微笑。在你充满感恩释怀的微笑中，音符自脚底进入大地之中。

(9) 慢慢地，睁开眼睛，合掌说：“感谢宇宙无私的能量，我愿意释放善解所有旧有的记忆，我的心中充满全新的光明的信念。”

所谓高品位冥想法当然还不止这些，如果你能坚持练习，认真体会，勤于总结，同样能形成一套属于自己的冥想方法，从而使你更上层楼！

## 相关知识链接：高峰体验

美国的心理学家马斯洛在调查一批有相当成就的人士时，发现他们常常提到生命中曾有过的一种特殊经历，“感受到一种发至心灵深处的颤栗、欣喜、满足、超然的情绪体验”，由此获得的人性解放，心灵自由，有如阳光照亮了他们的一生。马斯洛把这种感受称之为高峰体验。一种从未体验过的兴奋与欢愉的感觉，那种感觉犹如站在高山之巅，那种愉悦虽然短暂，但却尤其深刻，那种感觉是语言无法表达的，心理学家称之为“高峰体验”。

高峰体验与最佳状态有非常密切的关系，在很大程度上，高峰体验就是最佳状态本身，

即经常处于一种忘我的状态之中；具有良好的自我意识和自我觉察，是一种自我肯定、自我认可、自我价值获得的心理状态；是一种纯粹的满足感，一种纯粹的兴高采烈或欢悦的情感体验，是一种自信、安详和愉悦的心理状态。一般要遵循这样几个步骤：

- (1) 开始精神灌注；
- (2) 选择一个非常自然的地方；
- (3) 感觉自然的力量；
- (4) 缓慢地思索；
- (5) 放弃自己；
- (6) 寻找心灵；
- (7) 体验高峰；
- (8) 检视自己。

# 第三章

## 冥想开发潜能

### ——你的奇迹你创造

每个人的人生表现都不尽相同，这完全取决于人的大脑潜能。我不知道你的人生是什么样的，你的大脑潜能是否得到了开发或开发到什么程度，但我可以肯定地告诉你：冥想，对于大脑潜能开发，具有不可低估的重要意义！如果你也这样想和这样做，那么，本章恰恰就是你所需要了解的内容。

# 1. 通过冥想真的能够认识自己吗

伟大的人是绝不会滥用他们的优点的，他们看出他们超过别人的地方，并且意识到这一点，然而绝不会因此就不谦虚。他们的过人之处越多，他们越认识到他们的不足。

——法国伟大的启蒙思想家、哲学家、教育家、文学家让·雅克·卢梭

英国智力研究人员托尼·巴赞在《大脑第一》一书中曾经说道：“我们当中隐藏着达·芬奇式的人物。通过训练，有人会具有达·芬奇那样的聪明才智。”如果我们不能够认识自己，又如何活出真实的自己？如果我们不能做真实的自己，又如何能接受这样一个迷失了真我的自己？我们是否一直以一种温暖、关爱、亲切、宽容和体贴的态度来对待自己？没有任何人或任何经典可以为我们解答这些问题，因此你必须先认识自己。

莎士比亚笔下的李尔王曾经在极度愤怒和痛苦时喊道：“谁能告诉我，我是谁？”要想认识自己，首先要了解自己的潜能。据有关的研究结果证明，每个人都具备九个方面的潜能，通过训练，这些潜能是可以被开发的。这些潜能是：创造潜能，社会潜能，个人潜能，精神潜能，身体潜能，感觉潜能，计算潜能，空间潜能，文字表达潜能。在这之中，创造潜能和社会潜能至关重要。事实上，只有当我们开始以冥想的方式与自己的内心接触，才可以让我们有机会认识自己的潜能。通过冥想认识自己，便是打开潜能之门的金钥匙。

冥想需要一颗极其敏锐的心。所以，请观察你的恐惧、你的享乐、你所有的痛苦以及生活里互动之中的复杂的关系。要增加我们对自身的觉察，就要更深地进入内在并给自己一个欣赏的机会，因为我们是精神的体现。也许，当我们如此紧密地与我们的精神相联结并接纳它时，就可以开始觉察到行为、沟通中那些不能够完全反映我们美好本性的地方。比如可以冥想一下，在某个清晨，给自己一个欣赏的感觉。在体验中，你早先听到的那些不能让你满意的声音或许变得更遥远了，因为现在的你已经知道，当你开始能够爱自己并珍惜自己时，你也将能够爱别人并珍惜别人。

冥想就是觉察每个念头和每个感受，绝不加以是非判断，而只是观察，随着它律动，从这份觉察中你会认清思想及感受的所有活动。在觉察自身的冥想状态中，你是否能够想象在心里拥抱自己，拥抱你内心那珍贵的灵魂。当你的灵魂需要你帮助时，请允许自己说：“请不要将我绷得这么紧，请不要再让我超负荷工作，请不要要求我与你一起去做那些事，因为我不想那样做。请对我敞开心扉，我在这里等着你。”而且很美妙的是，冥想中的整个对话不需要涉及任何其他人，只是你自己对

着自己的内心说。

事实上我们很少有这样的对话，仿佛它是我们和其他人之间的事情。现在，当你更深地进入自己的内在、给自己欣赏的信息的同时，有没有看到自己被光环笼罩着？光环会出现是因为所有的电路都被接通了，这样的光环带着色彩与温暖，并且能够帮助其他人也见到光明。在这样的光环环绕下，你是温暖的、明亮的、多姿多彩的，并且你的内在是和谐的。这是一个引人入胜的奇妙景观，身体的各种节奏在一致地运作，比如你能看到自己的面部肌肉是多么放松，身体是何等健康。此时，你还可以告诉自己：没有任何外界的负面事件值得你以负面的方式去回应，没有任何事，真的！总之，显现于外美好温暖的光彩，正反映出你内在的安宁与和谐。

现在，就让我们再次意识到自己是何等的奇妙：我们的身体，我们的头脑，我们的情感，我们身体的各个部位，包括免疫系统、内分泌系统和神经系统，是怎样以各种方式彼此连接并相互传递信息。是的，我们感觉到了，感觉到各种信息在不知不觉的情形下传递着。此时此刻，我们已经是名副其实的混合体，交互作用的混合体。更为奇妙的是，当你对自身的美好、庄严和复杂有了更进一步的认识时，也可以开始意识到不断有信息在我们身体内部和我们与他人之间传递，而我们在自己内在找到的任何东西都是早已在这个与外界的联系中的了。因此，我们应该在各种场合和学习过程中去挖掘这些激动、兴趣和热情。由此我们意识到：我们虽然是这个宇宙里的个体，但是因为我们能够扎根下去从而接触到来自地心的能量，也能够凭直觉接触到来自天上的能量，能与他人联结，所以我们真正成为了“我们”！

通过与自己的思维和情感联结，我们可以从各个角度观察自己，所升腾起来的那些思绪和情感，就是我们的能量。在这一过程中，其中有一两处是特别想要做些什么或进一步了解的，那就让自己意识到这一点，并冥想结束时把它们写下来。当再一次进行这样的冥想体验时，就要带上这些信息。

无论怎样，如果过程当中有什么样的声音或动作想要出来，就让它自然地发生。然后记录下来，并在下一次冥想体验中，让这些信帮助帮助我们完善自身，获得升华。

自信心、自控力和自尊心等三种心理品质有着十分重要的意义，这三种优秀心理品质在自我认识的结构中处于核心地位。只有树立自信心，才能使人冲破害羞的屏障，主动与人们结成友谊；只有具备自控力，才不会过于较真，为区区小事而得罪朋友；只有形成自尊心，才能尊重自己的人格，维护自己的荣誉，做一个高尚的交往者。

在希腊神庙上刻着“人啊，认识你自己”，其实在根本意义上，如果

你学着观察自己，观察自己走路的姿态、吃东西的方式、谈话的内容、如何闲聊、憎恨、嫉妒等，如果你能觉察这所有的一切，而不加拣择，那就是冥想了。而一旦了解了整个觉察的过程，爱就产生了。从更深刻的意义上讲，只有使你周围产生一种因为生，因为活着，而透析出来的一种快乐、一种幸福，你才会感觉到生命活着的意义，才会反射出生的快乐。

## 相关知识链接：观照

观照是佛教语，指静观世界以智慧而照见事理。《佛学常见词汇》的解释是：“用心光向心中看，向心中照，是一种修慧的方法。”观照之法在于善知识，听闻佛法，并将所听闻的佛法在日常生活中加以思维观照，体会缘起的道理，这类似于佛家的参禅。观指仔细观察，审视的思考比较。“观”是不用分别执著，就是没有经过分别，没有经过思惟想象的，我们眼看外面境界，耳听音声，这叫观。“照”是照见、明了的意思。用心如镜，外面境界清清楚楚、明明白白，这是“观照”。

人，往往只看到别人，看不到自己。由于自我的观照不够，因此产生烦恼。假如我们懂得观照自己，常常自我反省、自我健全，就能对峙烦恼了。现在，放下这一切，从不间断的劳作中解脱出来。而当心真正地休息下来，观照就开始了。观照自己的方法有，即：以不净观对治贪欲；以慈悲观对治瞋恨；以因缘观对治愚痴；以数息观对治散乱。

以不净观对治贪欲：我们的贪欲是怎么生起的？就是“爱”，有爱就有贪心。假如你有不净观，就能减低贪念。比方说：贪图金钱，想到金钱有时候会引人犯罪；迷恋爱情，爱情会带给你负担、烦恼；你有美貌，美貌也只是带肉的骷髅。有了不净观，就不会受染污，你的贪美、贪爱、贪财之心就会减少了。

以慈悲观对治瞋恨：瞋恨是三毒之一，瞋恨心也是来自贪爱，所谓由爱生恨，人一有了贪爱之心，就想执取、占有，万一欲望得不到满足，就会生起瞋恨心。假如我们能用慈悲观来对治，就是我凡事给你欢喜，给你帮助，我就不会瞋恨你了。

以因缘观对治愚痴：人类由于不明白世间上的事物，都是因缘所成，因此产生执著。执著于我的亲人、我的财富、我的身体，因为执著，产生了无明、烦恼，这就是愚痴，这就是不能认识事物的真相。如果你懂得因缘，就会知道众缘和合的奥妙，就能转愚痴为智能。

以数息观对治散乱：我们的散乱心可以用数息观来对治，即把心念集中在计数自己的呼吸上，从一呼一吸中，把我们的心安定下来。

## 2. 冥想是不是可以真的开发右脑呢

人类平常只发挥了极小部分的大脑功能，如果人类能够发挥大脑一半的功能，将轻易地学会40种语言，背诵整本百科全书，拿到12个博士学位。

——苏联学者伊凡·叶夫里

人的右脑具有直观性的整体把握能力、形象思维能力、独创性等，所以右脑的开发对于个人的成功而言是不可或缺的。而在现代社会，右脑开发的重要性显得尤为突出，是每个希望获得成功的人士所必须重视的。美国神经心理学家斯佩里的研究表明：左脑是普通脑，右脑是天才脑，天才与普通人的根本区别在于天才在有意无意中很好地开发和利用了右脑。

人类生命的潜能其实是远未被我们自己所注意和开发的。这些潜能若能开发出来，则是人类自身的一个飞跃了！冥想就是开发这种潜能的一个基本方法。冥想是改善生活的一种自然而不费力的技术，也是一种使人摆脱精神压力与情绪焦虑，从而获得完美、和谐、精力充沛、发挥潜能的生活艺术。长期练习，可以发挥个人的许多潜能。在冥想状态下，脑电波呈现 $\alpha$ 波状态，使身心轻松愉快，右脑开始活跃，储存在其中的潜能就渐渐被导引出来！

人脑与宇宙波的关系十分密切。宇宙本身充满着波动，波动即是资讯，充满着未知的构想。由冥想开启右脑的人，能够自由自在的使用宇宙的资讯与构想。因为人类的脑受到天体星球运动的支配，是宇宙的一部分，而且具备和所有波动同频道的机能。如同收音机一样，调对了频率，就能清晰的接收到信息一般，冥想就是调整自己与宇宙波动的一种方式。根据科学的实验证明，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。

实验证明，冥想打坐可以改变脑结构，激发人的潜能。据报道，美国科学家的一些最新研究发现，冥想打坐不但可以放松你的精神和安稳你的心灵，还改变你大脑的结构并增进你的智慧。一晚不睡打坐40分钟，习练过冥想打坐的人都说，练功使他们精力充沛，有些人表示他们只需要短暂的睡眠即可。虽然许多研究显示，打坐时脑部活动的脑波形式改变了，且神经元自发放电节率会协调一致，但打坐是否真的会起到像睡眠一样使人恢复精力的作用？

美国肯塔基大学的欧哈尔与同事，通过“心理动作警觉作业”肯定了以上的问题。这是一种公认的测试睡眠缺乏对人思考敏锐度的影响的研

究方法。研究人员让受试者盯着计算机屏幕，只要看到一个影像出现就马上按钮。一般情况下，人们会在200~300毫秒内反应，但是一个睡眠缺乏的人则会花很长的时间，甚至有时根本就没意识到影像的出现。欧哈尔等让10个较为疲惫的受试者分别在经过40分钟的睡觉、打坐、阅读或者聊天后做以上的测试。令研究人员震惊的是，尽管所有的受试者都从来没有习练过冥想打坐，但经过40分钟打坐，他们马上就有卓越的表演。而40分钟的小睡后，受试者则需至少1小时才能从朦胧中清醒过来，做出较好的表现。

美国麻省总医院的拉若医师及其同事，比较了有30年冥想打坐经验和没有打过坐的各15位志愿者的大脑核磁共振图。他们发现，冥想打坐真的增加了前额叶脑皮层和右前脑岛等脑皮层区域的厚度，而这些区域是控制人的注意力和感知能力的地方。以前的研究曾显示，一些著名的音乐家、运动员和语言学家的这些脑皮层区域都有增厚。拉若认为，此项发现进一步证明，“练瑜伽的人并非只坐在那里，什么事都不做。”

不仅是脑波研究者，现在一般人也对脑波日渐关心。随着技术的进步，物质文明几乎达到顶点。拜其所赐，这个世界变得非常方便，但人类是否因而精神上得到满足感却值得怀疑。与其说是活着的人感到喜悦，倒不如说越活越空虚的人越来越多。我们不禁要问，人类所制造出来的文明空间给人类带来了什么。

因此，不要再忙了，给自己留下一点清静的空间和抽出一点点时间，静静地坐在那，冥想一会。在静坐中，你可以借由对单一目的物的专注，将注意力从周围纷扰的环境中收敛回来，在无所思、无所惧的心态下，你就会使右脑潜能发挥得淋漓尽致，从而收获巨大的能量。而恰恰是因为右脑潜能得到开发，人的记忆系统也将得到改善。

为什么说开发了右脑潜能会改善记忆系统呢？我们知道，人的记忆分为短期记忆和长期记忆两部分：短期记忆受个人的意识控制，如果你不去抓住它，这部分记忆就会马上消失；而长期记忆则不会，很多长期记忆可以伴随一个人的一生。这个时候，长期记忆是进入人“本我”的一个潜意识库。举个例子说，一个人经过长期的训练以后会自发地完成一些动作，人们说“这已经成了本能”，比如系鞋带、打领带等。当一个人长时间没有打过领带的时候，如果让他去做还是能顺利完成的，但是如果你让他仔细地去回忆，他很可能反而会把动作做错。这时候，这些动作实际上已经进了他的潜意识库中。

潜意识中存放的最典型的知识是语言，一个人的母语几乎是固化在你大脑的最深处，所以才可以用母语来思考，才可以脱口而出不假思索。另外，人对世界的认识、在长期的潜移默化、耳传身教中进入人的潜意识库当中。

在人的自我和本我之间，还有一个中间层，用于两者之间的通讯，负责从潜意识库里取需要的数据，过滤掉不需要的数据。举个例子，在一个人受到极大的伤害的时候，他会把这段痛苦的回忆深深地隐藏起来，看上去就好像没发生过一样，这时候就是这个中间层在起作用，这叫选择性失忆。但是这段记忆还是存在的，某些极端的情况下会造成一个人记忆系统的割裂，形成严重的人格分裂。我们通常认为这个中间层只是部分受自我意识的控制的，这也是人自身的一个保护机制。

在人睡觉时处在快速眼动期的时候，人的自我和这个中间层均受到抑制，潜意识库中的内容释放出来，形成了梦中的各种事物。在深度睡眠的时期，整个大脑活动均受到抑制，此时是不会做梦的。而处在冥想或者催眠状态下的人，仅自我意识受到控制，中间层则可以受到催眠师的引导或者本人的控制而完成所需的功能。此时，可以直接对潜意识库进行操作，省去很多不必要的麻烦，提高很多效率。

除了提高记忆的效率，直接对潜意识库进行操作，还可以从里面获取很多在清醒状态下被过滤掉的信息，包括以前发生的很多事情，甚至还能看到来自潜意识中的幻觉。此外，似乎有证据表明，在浅度催眠状态下，听专门制作的学习课程时，学习效率会提高很多。

总之，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的转成 $\alpha$ 波。当脑波呈现为 $\alpha$ 脑波时，想象力、创造力与灵感便会源源不断的涌出，此外对于事物的判断力、理解力都会大幅提升，同时身心会呈现安定、愉快、心旷神怡的感觉。我们每个人都能够借由冥想的方式来开发潜能、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。

## 相关知识链接：脑波

脑波亦称“脑电波”。人脑中有许多的神经细胞在活动着，而成电器性的变动。也就是说，有电器性的摆动存在。而这种摆动呈现在科学仪器上，看起来脑电图就像波动一样。脑中的电器性震动我们称之为脑波。用一句话来说明脑波的话，或许可以说它是由脑细胞所产生的生物能源，或者是脑细胞活动的节奏。

人脑是凭借不同频率的脑波来传递信息的，就像广播、电视台的指挥中心利用电波发送信息一样。对于人脑而言，当思想、意念在心灵的迷宫中行走时，它就会发出微量的电波。人脑的四种脑波—— $\alpha$ 、 $\beta$ 、 $\theta$ 、 $\delta$ ，可以通过脑波检测器来测量。将电极黏附在头皮上，在人的清醒和熟睡状态下，检测到的脑波模式是截然不同的。

$\alpha$ 脑波，是当人们放松身心、沉思时的脑波。它以每秒钟8~12周波的频率运行着。当人们在做“白日梦”或遐思时，脑波就会呈现这种模式。这种模式下的人应该是处于放松式的清醒状态中。

$\beta$ 脑波，是一种有意识的脑波，它以每秒钟13~25周波的频率运行着。当人们处于清醒、专心、保持警觉的状态，或者是在思考、分析、说话和积极行动时，头脑就会发出这种脑波。

$\theta$ 脑波，是人们沉于幻想或刚入眠时发出的脑波。它以每秒钟4~7周波的频率运行着。这正好属于“半梦半醒”的朦胧时段，在这种状态下，人的心灵正在处理白天接收的资讯，而许多的灵感可能就在这个时候突現。

δ脑波，是人们沉睡无梦时发出的脑波。它以每秒钟0.5~3周波的频率运行。

根据科学的实验证明，当我们进入冥想状态关注自己的呼吸和意识时，我们的身体会放松，血压和心率会降低，大脑发出的电波也会从焦虑的β波转为平缓的α波。当人们需要接收大量的科学资讯，以便更加了解某种事物时，最好是处于β脑波状态。然而，根据研究、了解该项事物之后，整合资讯的最佳时机却使人处于放松的清醒的状态中，这时放出的是α脑波。当我们处于β脑波状态时，或许我们正集中注意力处理手边的问题，或许是处理日常活动，但此时我们的直觉之门是关闭的。此时的人，可以说是处于“见树不见林”的状态之中。当我们处于α脑波状态时，身心放松，心灵是比较开放和易于接受外来事物，心灵更深层次的直觉、情感和创新就能发挥更大的作用。

### 3. 如何通过冥想建立你的内在价值体系

懒于思索，不愿意钻研和深入理解，自满或满足于微不足道的知识，都是智力贫乏的原因。这种贫乏通常用一个字来称呼，这就是“愚蠢”。

——苏联无产阶级作家马克西姆·高尔基

人的内在价值，是指人的潜在价值，它包括个人的知识、能力和德性，在它未发挥出来之前，是创造社会财富的潜在力量，相对于人生价值的实现是一种潜在价值。事实上，人的内在价值跟身份认同连接在一起，你的内在（而非头脑）认为自己是什么人，你就会推崇这种人所展现的价值，你就会用行动来证明你是那样的人以坚守内在的认知。当一个人内在认为自己是文明的人，那他就会努力上进去追求一个文明人的思想及所作所为；当一个人内在认为自己是匮乏的，那他就会追逐财富去拼命赚钱，即使腰缠万贯也不肯松懈；当一个人内在认为自己是无能的，那他就会无比自卑地去吸引各种失败事件来给自己证明这一点……

不要以为我们聪明到可以排除“自己是无能的”这样的认知，“聪明”只是头脑的二元判断。我们的内在真的会坚持这些负面的认知，因为内在的世界是一元的，没有二元对立，是不分好坏、对错、善恶、正反的，我们确实拥有这种自我摧残、自我惩罚的“搬石头砸自己的脚”这些认知。头脑不等于内在。二元不等于一元。我们只知道头脑中的自己，却不知道内在真实的自己。我们可以通过回顾一个人的真实生活来判断他的内在价值是什么。因为结果等于意图。了解自己的内在价值才会看清自己。当你通过冥想创制了一个有价值的内在，在解释过往发生的重大事件、重大选择和重大纠结时，你会有种豁然开朗的感觉，那是一个真正有价值的内在，也是一个真正的自己。

在我们内心深处，我们可以找到所有我们想知道的人生价值。你可能不知道自己内在的价值所在。其实你可以用冥想来处理自己的问题。当我们闭上眼睛开始冥想，我们感到自己又创造了一个内在世界的景象。在这个景象中，我们想到要做一些特别的事情，即从内在给予自己关注、尊重和爱。为此，我们要身神配合，让身体完全放松，并在意念里接受和做出反应。

首先，你是否愿意给自己这样一个信息：在一天开始的时候你能够找出时间来进入冥想。我们在冥想中所做的其实就是肯定这样的事实：我们身为神圣的生命，有能力学习，我们被爱也值得被爱，我们是生命力呈现，是自己生命的主宰者。总之是提醒自己我们所拥有的。

如果你是在家、在你的房间或是在私人的隐秘空间做这些，那么可能只需要花上几分钟的时间。你甚至还可以放上音乐来帮助自己进入状

态。外在世界所发生的那么多事情都有可能使我们偏离自我的价值感和放松的能力。为了更好地保养自己，请允许自己练习冥想，这样过一段时间以后它就成为了自动的行为，冥想就变得像早起后要洗脸一样必不可少。

现在，请你闭上双眼开始冥想，给身体放松的指令。平衡是要放松追求的目标。坐在你的座位上，检查一下身体与座椅之间的关系，你的脚是怎样放置在地板上的，你是不是处在一种平衡的状态，也就是说，身体没有哪一部分承受比其他部分更重的力。现在检查一下，看看身体的各个部分是否都承载着它们各自的重量，身体是否处在一个让体内循环畅通无阻的位置。看看你的身体有无紧张的部位，因为紧张会妨碍血液和呼吸的流通。将身体的内部整个检查一遍。倾听身体任何的回应，好比这里有一点痛，那里有一点不适，另一个地方又传来一阵微弱的叽叽咕咕的声音。向它们表明你已经注意到它们所传达的信息，然后让紧张随着呼出的气息一起离开你的身体。任何来自我们身体的信息，包括疼痛在内，都是促使我们听到自身的需求与呼声的途径。疼痛可以是我们的好朋友，它让我们知道有些事物失去了平衡。这样我们就有方法可以知道自己失去平衡了。所以现在，请让身体与椅子以一种使你的身体和整个人都感到舒适的方式相处，同时让自己再一次去觉察，以一种更深的方式去觉察身体放松的状况。

当身体放松的时候，呼吸才能完成它的工作。当你与放松的感觉、吸气的感觉相接触时，要意识到这样做能给你增添新的力量——这是赋予自己力量的新方式，即放松身体并有意识地吸气。因此，下一次当你感到恐慌或其他形式的畏惧时，只要记住：放松，呼吸。还要记得它意味着什么：增添新的力量，使你更加合理恰当地使用自己的资源。由此你可以看得更清楚、听得更明白、走路更敏捷、思考更睿智、行为更好——所谓更好就是更适当。

当你放松下来，然后允许自己去觉察和关注呼吸。当有意识地进行呼吸时，就会增加自己的力量，从而使自己能够更准确、恰当而有创意地应对外在的世界。或许，你甚至可以更充分地了解到：事件本身并不是问题所在。是你自身的应对方式决定了情况如何进展，而你的应对又取决于你是否放松，呼吸得怎样，以及你的力量如何。

当气息进入你的体内，而你的身体此前已经得到指示放松时，气息就用它的养分滋润你的全身。当你尝试着开放自己时，气息就急不可待地前往这些新开放的领域，让你感到宁静与祥和。与此同时，你感到充满力量，并且知道即使在不注意的时候呼吸也仍在继续。

继续静静地冥想。然后把注意力放到所有仍然存在于生活中的战争，感觉它们在你里面。如果你的身体出现持续的挣扎，就觉察它的存

在。如果你一直在和你的感受对抗，和自己的寂寞、害怕、困惑、哀伤、愤怒和上瘾起冲突，就去感觉你一直进行的挣扎。也请注意思想上的挣扎。注意内在的敌人，内在的独裁者，内在的防卫方式。觉察内在所有的挣扎，看看你让这种冲突持续了多久。

以开放的心情，温柔地允许每个经验在当下如实呈现。只要用充满兴趣和温和的专注力，轮流注意每一个经验。在每一个挣扎的地方，都让你的身体、心和心智柔软下来，向你经验到的一切敞开，不要挣扎，让它如实呈现。静静地呼吸，让自己放松。

现在，你正进入内在的深处，再一次感激自己，这是给你自己的感激，为此你觉得自己很有价值。你认识到自己是这一生命力的主宰者，通过思考、感受、行动和选择决定着这一生命力将要经历些什么。你再一次意识到自己是命运的主宰者。

此刻，当你觉察自己，并有意识地给自己一个欣赏的信息（“我爱自己，我珍惜自己”）而不再攀比夸耀时，另一件事情也在同时发生：你创造了一个可以爱他人和珍惜他人的内在心境；你对于善待自己、做有益于自己的事情等概念都有了新的理解。如果有什么会伤害到自己的习惯，你也可以鼓起勇气去改变它们，因为一切都在你的掌控之中。

我们不能主宰天上什么时候会下雨，不能主宰别人对我们是大吼大叫、批评指责还是充满怜爱，不能主宰各种失败事件的发生。我们实在不能控制这些，我们只能控制自己同应的方式：主宰着自己在何时、以何种方式进行呼吸，主宰着对自己的看法以及与自己相处的方式。当我们通过冥想让身、心、脑和谐一致时，就会传送出正向的能量，而这一正向的能量会吸引其他正向的能量，并缓冲周围那些愤怒和负向的能量。从这个意义上说，我们可以通过自身和谐的能量来施加我们对事情的影响。

我们的内在都拥有巨大的价值。审视一下你的已经学到的冥想途径、方法和技巧，然后熟练地使用它们，通过冥想引爆内在价值。如此一来，你会感觉自己更安全、更有力量，你的人生也会更有价值！

## 相关知识链接：冥想与心灵

人类的心灵不是我们的头脑，也不是我们的心脏，总之它不是我们的肉体，但它就在我们每一寸肌肤里。心灵划分为两部分：显意识及潜意识，这是心灵的两个活动的领域。人类的心灵是一个场，一个生命场，这样的场有一个能量聚集的中心，这个中心是随着作为个体的生命的诞生而诞生的。我们的心灵蕴含有我们的气质、欲望与本能。同时，心灵有属于它自己的判断与特有的“思考”的功能，这样的功能建立在先天因素的基础之上，同时有赖于后天的经验的积累。

冥想就是开放地把心灵打开，不设置任何障碍，允许所有的思想和念头自然浮现与消失。冥想可以让我们的内心变得更为敏锐，摒除常常占据其上的各种纷扰杂念，从而觉知真实的自我及心灵。

不过，如果带着想要刻意接近这些心灵真相的意图进行冥想，将会徒劳无功。当你别有意图，认为冥想应该要发挥某些功能或揭示某些事情，意识或心灵就会忙碌于此，而忽视冥想的本质。你在坐上座垫后，如果能在最快的时间内将所有的思绪、目标以及成就都放下，冥想的效果会是最佳的。坐下冥想仅仅是因为那是你正在做的事情，如此而已。在这种模式下，根本不需要意识的任何协助。

要在冥想时集中心神，必然需要自律，但也只需要自律。冥想者专注于冥想的练习，不管出现什么事，都不会转移注意力。冥想者并不会因为任何事情洋洋自得或对其产生依恋。当这种得意的情绪出现时，冥想者就会分心，以致前功尽弃。冥想者应该在冥想结束后，才开始仔细思量刚刚发生的事情。如果印象足够深刻，须注意自己在刚才这一过程中发生了哪些变化。

冥想的过程中可能会发生哪些变化？我们可能由此产生如下感觉：一种至高无上而且真实的慈爱感，或迷失在自我肯定的喜悦中。此外，还可能开始对所有生物产生越来越高的同理心，甚至会感觉到，即使人生中遭到许多苦痛，但万物本性都是善良的。

## 4. 冥想连结潜能就能做奇迹的主宰者吗

人在身处逆境时，适应环境的能力实在惊人。人可以忍受不幸，也可以战胜不幸，因为人有着惊人的潜力，只要立志发挥它，就一定能渡过难关。

——心灵导师和成功学大师戴尔·卡耐基

当我们通过冥想认识自己的力量时，就是在感受和联结我们深层的生命力，这个生命力就是我们的潜能。与自己的潜能联结在一起后，就会有一种神奇能量爆发出来，从而创造出这个世界上我们想要的任何东西。

我们可以回想一下随身携带的潜能资源。这些资源使我们在进入未知的领域时有备无患：我们看、听、触摸、嗅闻和品尝的能力，感受和思考的能力，行动和说话的能力，以及最重要的选择能力。在盘点资源时，放下那些已经不再适合的，虽然它曾经一度它确实是合宜的，留意那些我们需要但目前尚未拥有的，然后，给自己力量、勇气和创意去发展它。这是一个可以享用一生的过程。正是在这个过程中，蕴藏着发挥潜能和生命成长的奥秘。

现在，我们来看看冥想是怎样与潜能联结的。轻轻地闭上眼睛，请放松自己，开始冥想，与你的呼吸接触。去到你的内心深处，去到你的资源所在——看、听、触摸、品尝、嗅闻、感觉、思考、行动、说话，以及最重要的选择能力。以各个不同的角度去体会感受：思考得更广阔、深邃、睿智；以多种新的方式行动，在行动中使用自己的身体、意识和技能，觉察到行动和呼吸都是我们的重要部分；说出难言之隐，说出迄今尚未为人所知的事情，用富于色彩、韵律、激情和例证的言辞来说话；还有选择，认识到抉择的时刻就是一个新的起点。如此一来，你能够看得更加清晰、深远和全面。同时，因为潜能资源可以不断被提升，所以它能让你无往不利。

冥想与潜能的联结机制告诉我们，当你意识到身体放松时，就是在为自己创造更大的力量，你将能够更完全地放松自己。给自己一个欣赏的信息，认识到你欣赏的是生命的本质。当你这样欣赏自己时，也就给了自己支持和力量，去改变身上那些你想要改变的部分。

现在让时光倒流，回到你还只是一部分宇宙能量或宇宙力量的那个时候，不管那是什么时候。那时你存在着，但只是以纯粹的能量形式。你以一粒种子的形式来到这个世上——它本身由两粒种子结合形成。一天天地，你在环境中成长，逐步地成为你将要成为的形象：在地球这个星球上的一个人。一天天地，新的东西不断发展出来。一点一点地，你变成了小婴儿的形状。你从原来所在之处进入到一个新的地方，带着作

为一个婴儿所拥有的觉察能力。你正在继续一段奇妙的旅程，并将领略这个星球上的许多新的可能性。

终于有一天，你新鲜、完整，带着意识和实体来到了这个世上。作为生命的体现，你的到来是受祝福的。你带着一身的本领而来，因为你拥有上天所赋予人的一切以及精神根基，你能够快乐、有爱心、诚实、健康、幸福、有创意、有效能、有爱自己和爱别人的能力。你来的时候，也带着你的思想将你的潜能隔绝的可能性，但好在你还有与生俱来的自由——选择使用你所拥有的。

此刻，继续冥想一下你从母亲的子宫里分娩出来的情形，这就是被称为人类诞生的动人奇迹。再回顾一下你能够坐起来、行走、奔跑、说话和创造各种各样东西的时刻。人体内那个精巧的生物钟带领你走过发展的各个阶段，比如青少年时期，直到你完全长大成人。

你的美好本质转变成了某种具体的事物。你有了一个特别的称呼，那只是用来指代你的。你有了某种特定的模样，独一无二的模样。你有了特别的行走方式，那也是只为你所有。你还有特别的爱好与愿望，都是只有你才能拥有的。此时此刻，你是否能够对此刻正向你敞开的所有层面都保持清醒和警觉？如果真是这样，那么无论你拥有什么，你还将拥有更多。

现在，冥想一下20年以后。同样地，当你注视那时的自己时，是否有什么事情是希望自己在以前就已经完成的？如果有的话，请把它当作是你目前的一个目标。在你展望未来时，留意自己的美好与许多的可能性。

现在，冥想一下你去世之前的情形。你准备好要离开，去到另一种意识状态。此刻你注视着那时的自己，你尚未完成的心愿会是什么？关于生命中的快乐你又会说些什么？你会怎样描述自己的美好？不论说些什么，你是否都可以将这些变成指导你目前行动的参考信息呢？

最后，虽然在某些时候你也可以像现在这样同时意识到所有的时刻，但是重要的是意识到我们生存的时间是“现在”——一个包含了所有可能性的“现在”，一个你能够感受、思考、观看、聆听和选择的“现在”。现在，我们可以由此向前，朝着新的方向继续我们的人生。一定要记得：我们在这里，我们已经来到这个位置，来到了“现在”。所以，应该注意“现在”你可能会产生的任何想法与感受，并能够用积极的理念来指导生活。

因为很多人在不自觉地阻碍潜能的发挥，由于惧怕而不能看得更清晰、听得更明白，至少暂时是这样。所以我们应该再一次提醒自己，我们一直拥有的东西就是我们的资源——看、听、触摸、品尝、嗅闻、感受、思考、行动、说话和选择的能力。所有这一切都是我们生而为人时

上天的礼物。这些是带领我们去到一切地方的资源。因此，不论我们去往何处，都是有备而行。我们的任务就是要与这些美好的资源接触和联结，学习使用它们。或许，在此时此刻我们可以了解到：使用美好资源是新的视角、新的声音、新的味觉、新的触感、新的思维的开始。它是获取力量的另一条途径。

还要注意到我们所拥有的一种非常特殊的能力，就是在任何时候做出选择的能力。我们总是在不断地进行抉择，但我们并不总能意识到这一点。现在，将选择这一神奇的能力提升到意识层面时，我们就知道是“我”正在此时此刻做出选择。不管这么做是为了逃避痛苦或惩罚，都依然是我们自己在做出选择。而当意识到是我在做选择时，就为自己增添了力量。

另外，还要意识到这是一个可以反复进行的过程：放下不再适合我们的，给自己增添需要并且更加合宜的东西，同时尊重那些当下适合于我们的东西。每一天每一刻，随着不断地学习，我们总会放下那些不再适宜的东西，尽管它们曾经一度是适合我们的。

现在，请回顾你与地心的联结，它带给你理智、逻辑和认知的能力；还有你与上天的联结，它从你的头往下到脖子、脸、直到胸膛，带来灵感、直觉与想象的能量。这两股能量交会时，就共同创造出使你能够由内及外的能量。当联结就发生时，你不能要求它，也不能强迫它，你只能引导它。

现在，我们已经通过冥想与潜能相联结，成为一个允许奇迹发生的主宰者。或许你也可以意识到自身潜能可能创制的奇迹。事实上，我们都是奇迹，生活与生命的奇迹！

## 相关知识链接：潜能及其开发

潜能，是潜藏在人体内的一种特殊的功能；指潜在于体内的一种能力或能量。潜能隐藏在人的方方面面。根据能量守恒定律，能量既不会消灭，也不会创生，它只会从一种形式转化为其他形式，或者从一个物体转移到另一个物体，而转化和转移过程中，能的总量保持不变。

潜能来源于潜意识，从某种意义上来说，潜能就是潜意识。开发潜能的力量，就是诱发潜意识的力量。

开发潜能有三大要素，即高度的自信、坚定的意志、强烈的愿望。高度的自信是一切成功的基础。如果你对自己非常自信，以致你的激情被彻底唤起的时候，你就会进入一种特殊的功能态。意志是为了达到既定目标而自觉努力的心理过程。简单地说，意志就是坚定的决心。坚定的意志是事业出成效的一个重要因素。我们的意志是一种很奇怪、很微妙、无法触摸但却非常真实的特殊能量，它与人类潜意识深层次的力量有着非常紧密的联系，当潜意识的神奇力量被激发出来的时候，通常是意志在起作用。强烈的愿望是人对于某个事物的强烈渴望，尤其当这种渴望的强烈程度已深入影响到潜意识时，他便会求助于潜意识中的意志和智慧的潜在力量，这些力量在愿望的推动和刺激下，会表现出不同寻常的超人力量。

潜能开发的方法包括：

(1) 听觉刺激法。当你恐慌，害怕，缺乏自信时，大喊几声，就像举重，搏击喊叫一样，可以立即恢复力量。

(2) 视觉刺激法。在房间建立一个梦想板，把自己的目标画成图片剪下来，贴在梦想板上天天看，可以天天刺激你的潜意识，达成你的梦想。

(3) 观想刺激法。利用潜意识不分真假的原理，在大脑中引导出你所希望的成功场景，从而达到替换你潜意识中负面思想的目的，通过反复的观想暗示，改变自我意象，树立成功信念，并使自我产生积极的行动，达到预定的目标。

(4) 催眠激发潜能。催眠术在体力潜能开发方面的应用大致包括三个方面，即消除疲劳、挖掘潜能和调整状态。比如催眠师在催眠过程中发出暗示：“你已经美美地睡了一觉，醒来以后，你感到疲劳已完全消除，你感到精神特别振奋。”受术者醒来以后，果然有这样的感觉。这几乎没有什么例外的情况。借助于催眠的力量来消除疲劳的方法，在经常做自我催眠的人们当中，得到了最为广泛的运用。

## 5. 动态冥想是怎样开发创造性潜能的

创造障碍犹如潜伏于生命深处的暗礁，只有准确地找出它，你的船队才能顺利通航。

——美国心理学家马斯洛

长期以来，人们一直认为发明创造是那些科学家、天才人物的事情，自己是一个平凡的人，不可能有什么创造。这使“创造”二字涂上了神秘的色彩，然而发明家、科学家和我们一样是人，创造不是他们的专利。对大多数人而言，创造仍处于一种潜在状态，而动态冥想这一科学的方法，将有助于这种潜能的发挥。

常规的冥想，通常是在早晨做静态冥想，如果冥想效果好，一方面可以清除生理和心理的垃圾，一方面还为这一天处在最佳状态的工作生活奠定基础。同时也有它的弱点，比如一旦遇到对自己不利的刺激，就会可能出现烦恼，然后只好在下一次的冥想中清除。动态冥想，是在发生的每一件事情上创新出一种新的可能性，给到全新的解释，智慧由此产生。它打破固有的僵化的思维模式，那种模式往往是习惯性的本能的信念，而这种习惯性，恰好是以往灌输的大量的信息造成。动态冥想的强大就在于，随时将可能阻挠你前进的能量引导成正面的能量，原本可能会阻塞，现在将其打通，变成通畅流动。

积极心态与创新共同点在于，都是建设性的打通郁结，让生命之水更通畅的流淌，打通时的方法，都是全新的，常常是令人激动震撼的。

事实上，创造性不只是可以画一幅画或者会使用一种工具。做一顿晚餐是创造，侍弄花园也是创造，考虑如何让足球队战胜对手也需要有创造性。你可以当个想入非非的人，每天至少浮想联翩十次，起床时继续想你的梦并把它作为日记记录下来，等等。那么好极了，这说明你也像灯泡的发明者爱迪生一样有创造性。我们可以通过下面两个发生在现实生活中的事例，来看看动态冥想是怎样进行的。

当我们面对一位朋友的怪异表现时，我们可以进行动态冥想。这个冥想过程呈现出层层递进的态势，反映出一种积极可贵的创造性。

第一步：他的怪异表现让我再次明白，要尽量避开这类负面人物，少浪费时间，与更投缘的人交流沟通。

第二步：即便是以后再和这种人打交道，也是很好的历练机会。那么现在就练练我的定力吧！

第三步：现在，我应该提醒自己，不要指责别人，任何时候都不要！哪怕是对方已经指责我了。

第四步：看来，更有效的沟通方式是，对理解力和心态不好的人，先不要提建议。

第五步：恰好这次让我巧遇了他，使我和表现怪异的人有了更多的沟通。正是他的怪异表现才让我第一次激发出动态冥想的修炼方式，我真是应该感谢他了！

第六步：这个开头极为重要，以后我要将动态冥想变成习惯！应该认可别人，哪怕对方真的不够优秀。

当我们面对傲慢的家伙，我们以前常常觉得自尊心受到伤害，产生怨恨。而一旦进行动态冥想，其中包含的积极的创造性让生命开始流动了。这个冥想过程同样呈现出层层递进的态势。

第一步：他这么傲慢，很可能有遗传性的精神问题，才使得他有了类似的特质。或者，也许是他和有同样类似倾向的人有较多接触，他们相互有吸引才导致他这样的，看来，他有点可怜。

第二步：从他身上还是可以学到东西，比如善于交往，在这方面他有一些经验。

第三步：有一句话是他提醒的：“当你开始向外求，说明你自身有问题。”要感谢这句话！

第四步：我没有傲慢，是他的傲慢，所以问题在他。

第五步：其实他在别人面前也一定会傲慢，所以我的修炼更是必要的了。我在成长，我为此感觉很好。

第六步：即便他很傲慢，我还是夸赞了他的善于交际，而这恰恰说明我的沟通能力挺好。

由此可见，真正的创新，都是积极的。

从开发潜能的角度说，除了上述介绍的方法外，在生活中，以动态冥想的方式进行创造性训练的方法还有很多。即兴法就是其中之一。这种方法生活中经常可以运用。比如生活中的一些器械工具有它的常规用途，但有时我们通过动态冥想，很可能灵机一动，突然发现它还可做其他用途，也就是说，寻找尽可能多的方法来解决实际问题。比如：你想打开一瓶酒但不能使用扳手；你想削尖一支铅笔但没有刀片和转笔刀；想打电话但身上没有一分钱。诸如此类，生活中有许多事情需要我们急中生智的变通。

信息交合法也是创新思维训练的有效方法。是华夏研究院思维技能研究所所长许国泰副教授于1983年首创的。信息交合法又可以称为“要素标的发明法”，或称为“信息反应场法”。信息交合法是一种在信息交合中进行创新的思维技巧，即把物体的总体信息分解成若干个要素，然后把这种物体与人类各种实践活动相关的用途进行要素分解，把两种信息要素用坐标法连成信息标X轴与Y轴，两轴垂直相交，构成“信息反应

场”，每个轴上各点的信息可以依次与另一轴上的信息交合，从而产生新的信息。曾经有研究者运用信息交合法寻找一根曲别针的用途，结果找出30万种用途。这个数字令人叹为观止。

我们日常遇到的外界刺激，会本能产生许多微小的失败观念。比如早起打篮球，我们告诉自己要左手由二分线一圈到三分线一圈，全部投中，才算一轮锻炼。接着发生的也许是在某个三分球定位点上，连续几次都没有投中，这时本能会产生失败的念头：如果投不进去就不能往下进行，这样会耽误上班时间，如果放弃，就等于没有坚持，承认失败。由此产生些微的焦虑。这类念头每天有许许多多。这时我们迅速重新下定义，做了价值重塑：就算投不进去我们也达到锻炼身体的目的，并且或许还成功的训练了左手，甚至还训练了我们的心灵预演能力。还顺带练习了腿部的力量，为此我们还觉察到应该让投篮的弧度再大一些。同时我们还注意到，投篮时的动作和呼吸之间的协调产生美感。我们发现自己刚刚这样一想，只是想到其中的一点，面部就挂上了笑容，真的开始发自内心的喜悦，结果是越想越开心，而且投篮的命中率似乎是更好了一些，于是，我们浑身变得更加轻松。这是一次重要的体验，这就是动态冥想和创新。

事实证明，如果一个人经常能做动态冥想，即使在茶余饭后闲聊散步时，也有意识地做即兴创造的游戏，长此以往，我们的头脑灵活性会大大提高。

## 相关知识链接：头脑风暴法

头脑风暴法是由美国著名创造工程奠基人奥斯本发明的一种智力激励法。它以开会的形式，通过暂缓做出评价，小组成员相互启发，从而获得解决问题的多种方案即集思广益。

实施过程须遵循这样的原则：

- (1) 要求大量的观点而不是观点的质量。
- (2) 不能批评别人的设想也要对批评保持沉默。
- (3) 畅所欲言，主意越怪越好。
- (4) 善于利用别人的想法开拓自己的思路。

实施的具体步骤：

(1) 与会人数5~10人，人数太多不便充分发表意见。如果要吸收更多人的意见可以召开几个会议。

(2) 会议有1名主持人，1~2名记录员。主持人需简要说明会议的目的要解决的问题并且要创造一种让每个人都能充分发言的气氛。主持人需要精通头脑风暴法。记录员要记下所有的发言不能遗漏。会后的记录整理工作最好让那些没有参加会议的人去完成。

(3) 会议时间以一小时为限，时间长了脑子容易疲劳。开会时思想要高度集中。

(4) 会议地点应选择安静的场所，谢绝会客切断一切干扰源比如电话。

(5) 组内最好有几个善于抛砖引玉的“引线人”。

暂缓评价原则是头脑风暴法的最基本思想。暂缓评价并不是反对评价，而是说应该等到合适的时候再作评价。这样可以使人们充分发挥想象力，摆脱外部的价值判断压力，不必担心被人讥讽为疯子而框住自己的思路。

头脑风暴法的优点在于，当一个人独自反复思考时，他的思路可能会限制在一个局部。

当参与许多人的讨论时，能引发联想，相互启发，易产生共振和连锁反应，从而诱发更多的设想。

奥斯本的头脑风暴法问世后，很快便在美国及全世界推广应用。日本人改进头脑风暴法创造出多种方法。比如：“三菱式头脑风暴法”，日本松下电器公司采用此法，于1979年一年全公司职工提出170万个创造性设想。日本电器公司1985年用此法发明了58项专利，降低成本120亿日元。头脑风暴法传入德国后，鲁尔巴赫根据德国人习惯于沉思的性格，通过改进，采用书面阐述的方法。该方法规定每次6人参加会议，5分钟内提三个设想，被称为“635法”。主持人首先宣布议题并对与会者提出的疑问进行解释，然后给每个人分发卡片。卡片的样式空格的大小，可视问题情况而设计。在第一个5分钟，每人针对议题填写三个设想，然后将卡片传给右邻。在下一个5分钟里，每个人从别人所填的设想中获得启发，再填上三个设想。如此半个小时可以传递六次，一共可产生108个设想。整个过程是精神高度集中的。这种方法的优点在于可避免因数人争着发言而使设想遗漏的情况。

## 6. 社会交往潜能可以通过冥想来激发吗

即使你享受幸福，享尽荣华富贵，要是没人像你那样衷心替你高兴，怎能有莫大的快乐？同时，处在逆境时，如果没有人把它当作比你更沉重的重荷，必然更难以忍受。

——古罗马著名政治家、演说家、雄辩家、法学家和哲学家马库斯·图留斯·西塞罗

一个人一旦脱离了社会群体，失去了社会交往，就会产生孤独感和恐惧感，给人的心理健康带来严重的破坏，所以，人需要交往就像需要吃、喝、睡一样。交往对我们每个人的生理和心理健康起着至关重要的作用，因此，有人把人际交往称为健康所不可缺少的“维生素”。而有利于全面放松身、心、灵的冥想，则能够激发人的交往潜能，可以理解、体谅和宽容身边的伙伴，改善人际交往能力，使你成为高明的人际交往者。

有些人在社交中心胸狭窄，不能宽恕别人，这样的心理状态阻碍了人际关系的正常发展。人际交往艺术需要一种宽恕，在冥想中达到宽恕他人，有利于创建更好的人际关系，宽恕他人能够让你把情绪冲动和行为了分开，提高自控能力，因为不再困于风暴般的情绪，因此你可以更好的调节自己的人际交往行为。宽恕他人能让你的头脑重新启动，做出更有觉察的反应而不是无意识的自动反应。宽恕他人的心态和做法，可以让帮助我们更顺畅的与他人相处。

保持宽恕的生活需要付出努力，但是宽恕本身非常简单。从冥想的技术层面上讲，若要有一个宽恕的开始，一定要先释放过去。

第一步：先想出一位自己最期待的人，你常常希望对方多关心自己一点，或多帮忙一些，或多给自己一些欣赏与支持。（不论这些期待在世上是多么天经地义，但它仍是在要求别人的付出，来满足自己的需求，结果双方都陷入痛苦中。）

现在，具体地想出这个人的模样，然后慢慢地在心里向他说：“你跟我一样都有自己的路要走，有自己的功课要修，我愿把你当成自己，重新交托给上天的智慧指引。”

说完后安静一两分钟，感觉一下自己心里的反应。

第二步：然后在心里继续向他说：“我知道你终会找到你自己的路，完成你的人生课程，只要我不利用你来囚禁我自己。”

说完后安静一两分钟，体会一下自己是如何要求对方来解决自己的问题的。

第三步：然后再向他说：“为了我的自由之故，我决心释放你，因为我已认清了，除非你获得自由，我才能跟你一起享有自由。”

说完后安静一分钟，接受并宽恕自己心里的抗拒。

第四步：在心里对自己和对他默默地说：“虽然我目前也许还做不到，但只要我肯打开自己，接受更高智慧的协助，这一心愿终将带领我们走出这一困境的。”

说完后安静两三分钟，冥想一下他的面目表情，在冥想中聆听一下他可能想要对你说的话。

第五步：然后观想你自己，再观想对方，冥想对方微笑地看着你。然后默念下面这一段章句。“你跟我一样都有自己的路要走，有自己的功课要修，我愿把你当成自己，重新交托给上天的智慧指引……我知道你终会找到你自己的路，完成你的人生课程，只要我不利用你来囚禁我自己……为了我的自由之故，我决心释放你，因为我已认清了，除非你获得自由，我才能跟你一起享有自由。”

在这个冥想过程中，当你认清了自己，发现了自身人际交往的盲点，认清了自己的人际关系行为模式，这时，你长年积郁在心头的疑惑和烦闷就能一扫而光了，也为自己带来了内心的真正平和。现在，你已经宽恕他人了，恭喜你！

交往中除了宽恕他人，还要避免骄傲心理。有人说，骄傲是人际交往的最大障碍。骄傲使我们无法接受别人的帮助，即使那是出于爱的帮助。比如当夫妻之间有一方犯错时，骄傲会阻止他们向其配偶承认错误。

与同事之间的人际冲突是人们在工作场所中压力日益增加的首因。一般来说，人际冲突常常导致争论、吵架，甚至拳脚相向。很遗憾，有时人们似乎就是无法友好相处。克服骄傲这一障碍的秘密就是通过学习冥想，培养谦卑、智慧和理解他人的精神。

在基督教堂中，传统的祈祷和膜拜姿势是跪着。据说跪着有助于诱发谦卑的精神。对于冥想来说，这种姿势不利于放松，冥想中，你需要跃升到身体意识之上。紧张，就是受身体束缚，再者，用你的谦卑打动上帝没有意义，因为上帝对你心中情感的任何一丝涟漪都明察秋毫。在上帝面前，你什么也藏不住，所以，忘记自己，就足以证明你的谦卑。的确，对谦卑的最佳诠释就是彻底的忘我，谦卑不是许多人所以为的自我降低，而是从小我中上升出来的爱与智慧。重要的是，要在心灵的至深处，持有一种伟大的谦卑，从内里变得平静喜乐，而通向内心平静喜乐的第一关口就是彻底的放松。

此外，冥想激发的交往潜能，还能有效排除社交恐惧症、嫉妒、多疑、敌视等心理障碍。总之，在交往中，应该倾听彼此，每时每刻都处于欢庆喜悦、陶冶滋养和冥想之中，对他人慈悲友善和宽容谅解。

缺乏精神智慧是唯一导致人际关系的低品质和不满足的原因，而通过冥想开发的交往智慧潜能，将大大提升人际关系的真实品质并获得完

全满足。冥想时请深呼吸，让自己的交往潜能发挥到极致，使自己再一次处在人际交往的平衡和谐与相互信任中！

## 相关知识链接：人际交往能力

人际交往能力是指妥善处理组织内外关系的能力，包括与周围环境建立广泛联系和对外界信息的吸收、转化能力，以及正确处理上下左右关系的能力。体现在三个方面：一是表达理解能力。表达理解能力意味着一个人是否能够将内心思想表现出来，还要让他人能够清楚地了解自己的思想，就是理解他人的表达。一个人的表达能力，也能直接地证明其社会适应的程度。二是人际融合能力。它表明了一个人是否能够体验到人的可信以及可爱，它和人的个性（如内外向等）有极大的关系，但又不完全由它决定，更多的是一种心理上的意味。三是解决问题的能力。能围绕解决问题的对策制订计划，并实施计划，并能在计划实施的过程中按照可靠的方法检查问题的解决情况，能在提出解决问题的对策的过程中，说明问题的主要特征。

人际交往能力由六方面构成：

(1) 人际感受能力。指对他人的感情、动机、需要、思想等内心活动和心理状态的感知能力，以及对自己言行影响他人程度的感受能力。

(2) 人事记忆力。是记忆交往对象个体特征，以及交往情景、交往内容的能力。总之，是记忆与交往对象及其交往活动相关的一切信息的能力。

(3) 人际理解力。即理解他人的思想、感情与行为的能力。人际理解力是现代企业管理中重要的工作技巧，也是人力资源管理人员必须具备的关键素质之一。人际理解力暗示着一种去理解他人的愿望，能够帮助一个人体会他人的感受，通过他人的语言、语态、动作等理解并分享他人的观点，抓住他人未表达的疑惑与情感，把握他人的需求，并采取恰如其分的语言帮助自己与他人表情达意。

(4) 人际想象力。从对方的地位、处境、立场思考问题，评价对方行为的能力。也就是设身处地为他人着想的能力。

(5) 风度和表达力。这是人际交往的外在表现。指与人交际的举止、做派、谈吐、风度，以及真挚、友善、富于感染力的情感表达，是较高人际交往能力的表现。

(6) 合作能力与协调能力。这是人际交往能力的综合表现，是企业团队合作的必要能力。

培养人际交往能力的途径和应注意的问题，包括以下内容：

(1) 人际相处忌撒谎。撒谎是被人所鄙夷的行为。一个爱说谎的人，不但为他人所不齿，也会受到自己心理上的惩罚。因为，人在说谎之后，内心慌乱，夜不成眠，这会造成大脑机能失调，导致兴奋和抑制过程的平衡紊乱，引起神经衰弱等神经疾病，所以，在人际交往过程中切忌说谎话。

(2) 交往中不宜讲过多的恭维话。赞美，是人际关系的润滑剂，它可以使人际关系融洽和谐，但必须恰到好处。若在人际交往中，尽说肉麻的恭维话，则会令人心生轻蔑、厌恶，并不利于人际交往。实事求是地、适当地赞美对方，可以创造一种热情友好、积极热烈的交往气氛。赞美可以获得对方同样友好的回报。如果能够满足别人人性的渴求，懂得赞许、善于赞许，那么你将成为一个有同情心、有理解力、有吸引力的人。但人际交往中的过度恭维，却令人难以入耳，不但降低自己的人格，而且得不到对方认可。所以，在人际交往中不宜讲过多的恭维话。

(3) 笑声能增进友谊。愉快的笑声不但有益健康，还能增进友谊，特别是交谈中的笑声能取得一般词语难以取得的效果。当与陌生人会面时，对方可能显得拘束，此时如能说句笑话，引起双方的笑声，使对方感到轻松而且亲切，拘束感就会顿消；当对方提出的问题当时不好回答时，笑声可以提供思考的时间，使你找出恰当的应答方式；当交谈气氛进入紧张阶段时，适时的笑声可以缓解紧张的气氛，不失为一剂打开僵局的“调和剂”。此外，用笑声来拒绝对方的要求，既可缓和气氛又不使对方难堪，同时笑声还能驱散烦恼、恢复体力等。总之，笑声是一种惟妙惟肖的表达方式，在与人交往中，不能没有笑声，当然笑得也需恰到好处。

(4) 用积极、肯定、支持、建设性的眼光，看待周围的人们，善于发现并赞美别人的优

点，必要时适当恭维一下，愉快接受别人的批评和建议。当被触伤感情后，仍能心平气和地交往。触伤他人感情后，能及时向人道歉。当有人不同意你的观点、见解时，不必强迫他人接受或感到烦恼。自己有错时，要勇敢地承认自己的错误。在交谈时让别人把话讲完，再表达你的意见。别人讲话时留神倾听。

(5) 沟通时要学会倾听。专注于对方，不能三心二意、敷衍了事；从无兴趣的话题中，找出有意义的东西；见机把对方的内容和自己的感受简要地讲出来；刚听时不要有先入为主之见，听完后再找出主题和要点。另外，运用非语言形式来进行人际沟通也是提高人际交往技能的一种方式。有时候，一个眼神、一个手势，一个微笑就可以拉近人与人之间的距离。

总之，人际交往的技能多种多样，只有较好地综合运用，才能在人际交往的过程中得到良好的效果。

## 7. 在静观冥想中真的能强化专注力吗

天才，首先是注意力。

——法国生物学家乔治·居维叶

保持对专注力的良好控制常常需要进行“静观”。所谓静观，就是当你想把专注力集中在某件事物上时，它就能听话地集中在那里，而当你想要让专注力转移到别的事物上时，它也会随你心意地发生转移。

在现实生活中，我们是否会为一点小事分心，很难集中专注力，或者即使集中了也很快就会走神？我们是否在工作中提不起精神，不时地打哈欠、犯困，而该休息时又生龙活虎、精力充沛？我们是否总是同时处理多项任务，在没有完成的情况下，又急着抓起另一项？其实，良好的专注力是我们最有利的武器，无论在工作中、学习中还是生活中，都能让你事半功倍，精力和时间都得以节省。只是如今，我们都渐渐忘记该如何使用专注力了，下面的专注冥想训练步骤可以帮你解决这个问题。相对于其他冥想训练而言，这个方法也能使你进入深层次的冥想状态。

第一步：摆个舒服点的姿势，让自己既能放松，也能保持机敏。闭上眼睛，也可以睁开，盯着你面前半米之外的地面。升起一股进行冥想的企图心，可以用语言描述对自己说，也可以是无言地驱动自己进行冥想。

第二步：把专注力集中在呼吸上，放松下来。深深地吸一口气，然后再彻底地呼出来，感觉各种紧张感都离你而去。感受呼吸所带来的各种内在感觉，凉爽的空气吸进来，温润的空气呼出去。胸膛和肚子鼓起来，再收下去。在整个冥想过程中，都要注意呼吸的感觉，让呼吸的感觉成为锚，为你在冥想中定位。尽你所能感受安全感。你处于安全的保护之中，内心强大无比。把你的警惕心放松下来，把专注力从外在转向内在。还要为自己找一些同情心。把其他一些积极乐观的情绪也带到意识中，比如感激之情。

第三步：试着回想某个特别专注的人，想象如果自己是他或她会是什么感觉。这个人可以是你熟知的一个人，也可以是历史上比较知名的人，感受冥想带来的各种好处把你深深包围，让你沉浸其中，它滋养你、帮助你，温柔地把你的意识和大脑都拉向一个更加健康的方向。

第四步：好了，在下面5分钟左右的时间里，体验每一次呼吸，从开始到结束，都细细体验。想象你的意识中有一个小小的守护天使，它紧紧守护着你的专注力，一旦你开始走神它就会立刻提醒你。把你的全

部专注力都投入观察每次呼吸上，其他的统统抛开。忘记过去，忘记未来，所有的一切只剩下现在的每一次呼吸。

第五步：在身上找一个呼吸时感觉特别明显的地方，比如你的胸膛或者上嘴唇。每次开始吸气时，把专注力集中在这个地方。然后从吸气的开始到结束始终保持对这个地方的专注。注意吸气和呼气之间的衔接处。然后再把专注力集中在呼气上，保持专注力直到呼气结束。你还可以在呼吸时数呼吸的次数，这就是前面提到的“数呼吸冥想法”，即从1数到10，如果数到中间走神了，就从头开始数。也可以轻轻地在呼吸的时候默念：“吸气，呼气。”专注状态深入以后，就不用再数数或者默念“吸气，呼气”了。在冥想的过程中，把所有专注力都放在呼吸上，其他的都抛开。理解每次呼吸的感觉所代表的意义，吸气的时候，你知道自己这是在吸气，呼气的时候，你知道自己这是在呼气。

第六步：现在来感受一下欣喜和欢乐的感觉。在心里对自己说：欣喜（喜悦）吧，快乐（幸福、满足、安宁）吧。要放松，要轻柔，用自己的主观意愿激发欣喜快乐之情。把自己的身心放开，邀请欣喜和欢乐之情进来。让喜悦升腾起来，让幸福升腾起来。把你的专注力转移到它们身上并保持一段时间。尽你所能地去强化这种欣喜和欢乐的感觉，让这份欣喜之情冲刷过你的整个身体。感觉自己非常幸福、非常满足、非常安宁。仔细感受欣喜、幸福、满足和安宁。让自己沉浸到这些状态中去。

第七步：现在你的意识已经非常安静了。专注力已经被集中在一个特定的目标上了，比如，可能是集中到了你上嘴唇对呼吸的感觉上。此时，你要重点体察每次呼吸之间的不同之处，这能让你对呼吸本身更加专注。你还可以在一些细节体验上下工夫，比如感受你嘴唇上不同地方的不同感受。感受呼吸的整体感觉，把呼吸所带来的各种感受都统一成一个整体，然后再把整个身体的所有感受都统一成一个整体。感受整个身体随着呼吸轻微地起伏。不要被流入你意识的各种事物牵着走，也不要和它们对抗。如果意识之中有什么打破了平静就随它好了，等它走了再重新放松下来。基本没有什么语言文字化的想法出现，即使出现了也会很快消失。这是一种巨大的安宁感。

第八步：现在你的意识已经进入了专一的状态。把整个身体作为一个整体来感知，把经历作为一个整体来感知。没什么念头，完全没有任何念头。边界的感觉、范围的感觉全都消失了。一种统合一切的感觉在你的意识中不断壮大、扩展、强化。让专一的感觉升腾吧。

第九步：不去对抗任何事物。完全任由所有事物随便来去，就像看游行表演一样，各种角色都是一个接一个地过。当你明白你意识中的这些事物都只是些匆匆而过的角色，它们很快就会被新的角色取代时，你

还会被其中一个紧紧抓住么。现在越来越容易沉浸在呼吸的感觉里了。不需要去想任何事，不需要做任何事。让洞见力升腾起来，去体察经验、体察意识、体察整个世界。仅存的渴望也都消退了，你感觉自己平和、自由。

第十步：现在，如果你愿意，可以慢慢结束冥想了。让冥想带来的这份宁静和安稳包围你，变成你的一部分。让它滋养你和你身边的一切。

当你的意识在静观状态下保持稳定时，你的专注力也同样会保持稳定：不会被那些突然闯入你感知空间的各种事物所牵引或者劫持，能稳稳地定住，不会动摇。专注力就像聚光灯一样，它照进你意识里的哪一块，哪一块的神经联结结构就会得到强化。因此，强化你对专注力的控制能力是优化和重塑大脑与意识的最佳方法。通过静观冥想法，你的专注力完全可以得到训练和加强。

## 相关知识链接：专注力

于某一事物、或活动时的心理状态。目前一些机构为了吸引人的眼球，打出了专注力这一许多家长不太常见的名词。人的注意力，受多方面因素的影响，注意力缺陷，常常是许多学习差学生的共同特点。保持良好的注意力，是大脑进行感知、记忆、思维等认识活动的基本条件。在我们的学习过程中，注意力是打开我们心灵的门户，而且是唯一的门户。

注意力的集中作为一种特殊的素质和能力，需要通过训练来获得。那么，训练自己注意力、提高自己专心致志素质的方法有哪些呢？

(1) 运用积极目标的力量。这种方法的含义是什么？就是当你给自己设定了一个要自觉提高自己注意力和专心能力的目标时，你就会发现，在非常短的时间内，集中注意力这种能力有了迅速的发展和变化。

(2) 培养对专心素质的兴趣。有了这种兴趣，你们就会给自己设置很多训练的科目、训练的方式、训练的手段。你们就会在很短的时间内，甚至完全有可能通过一个暑期的自我训练，发现自己和书上所赞扬的那些大科学家、大思想家、大文学家、大政治家、大军事家一样，有了令人称赞的注意力集中的能力。

(3) 要有对专心素质的自信。对于绝大多数人来说，只要你有自信心，相信自己可以具备迅速提高注意力集中的能力，能够掌握专心这样一种方法，你就能具备这种素质。我们都是正常人、健康人，只要我们下定决心，不受干扰，排除干扰，我们肯定可以做到高度的注意力集中。

(4) 善于排除外界干扰。要在排除干扰中训练排除干扰的能力。一些优秀的军事家在炮火连天的情况下，依然能够非常沉静地、注意力高度集中地在指挥中心判断战略战术的选择和取向。生死的危险就悬在头上，可是还要能够排除这种威胁对你的干扰，来判断军事上如何部署，这种抗拒环境干扰的能力，需要训练。

(5) 善于排除内心的干扰。常常内心的干扰比环境的干扰更严重。自己内心可能有一种骚动，有一种干扰自己的情绪活动，有一种与这个学习不相关的兴奋，对各种各样的情绪活动，要善于将它们放下来，予以排除。这时候，要学会将自己的身体坐端正，将身体放松下来，将整个面部表情放松下来，也就是将内心各种情绪的干扰随同这个身体的放松都放到一边。

(6) 空间清静。空间上的处理，是你训练自己注意力集中的最初阶段的一个必要手段。做一件事情之前，首先要清除全部与此无关的东西。然后，使自己迅速进入主题。如果你能够做到一分钟之内没有杂念，进入主题，你就了不起。如果你半分钟就能进入主题，就更是了不

起。如果你一坐在那里，10秒、5秒，当下就进入，那就是天才，那就是效率。

(7) 清理大脑。大脑是一个屏幕，那里面也堆放着很多东西，有浮光掠影活动的各种无关的情绪、思绪和信息。当你将思想中的所有杂念都去除的时候，一瞬间你就进入了专一的主题，你的大脑就充分调动起来，你才有才智，你才有发明，你才有创造，你才有观察的能力、记忆的能力、逻辑推理的能力和想象的能力。

(8) 对感官的全部训练。可以训练自己一个时间内盯视一个目标，而不被其他的图像所转移；可以训练在一段时间内虽然有万千种声音，但是你能集中聆听一种声音；可以在整个世界只感觉太阳的存在或者只感觉月亮的存在，或者只感觉周围空气的温度……这种感觉上的专心训练是进行注意力训练的有用的技术手段。

## 8. 怎样通过冥想培养超常理解力

理解绝对是养育一切友谊之果的土壤。

——美国第28任总统托马斯·伍德罗·威尔逊

我们是否总在为未来担忧，反倒忽视当下自己付出的努力？我们是否脑中总是一片嗡嗡声，有无数个自己在发表他们的见解？我们是否为自己内心的真实想法感到震惊，拼命想要否定它，可它却越发清晰。在日常生活中，或许我们都已成为面具人，对不同的人展现不同的面貌。有时候我们会隐藏自己真实的想法，甚至拒绝面对它。可是，即使是些不太善意的想法，也是我们的一部分。当我们能够直面它，它不会再那么可怕；当我们否认它、忽视它，只会为我们自己带来痛苦。现在，就让我们开始开发大脑的宇宙，让自己有足够的空间坦率地直面自己。

我们可以把自己的意识想象成一个在前厅有储藏室的大房子，在气候寒冷湿润的地区，这样的房子很常见。我们进屋时，可以把沾了泥的靴子和湿漉漉的衣服都暂时寄放在这里。其实，佛教中所谓的“定”，就是在我们的意识中开辟这样一个储藏室，把我们对事物的第一反应，诸如执著地追逐之类都放在里面，从而使你的意识保持内在的纯净、清洁和安详。先要静下心来，关注自己的内在世界和外在环境，尽情地探索自己、发现自己，正视自己的缺点，为自己的优点而欣喜。然后，试着按下面步骤练习宇宙冥想。

第一步：放松，眼睛睁着闭着都行。关注你的身体，感觉你平静的呼吸。体察自己吸气、呼气时的身体感觉。在这种体察的基础上，再建立一个新的第三者身份来感受自己的体察行为本身。

第二步：观察感知空间深处的各种意识客体，同时不要被它们沾染牵绊；不要去试图追寻胡萝卜，也不要去和那些弯树枝作斗争。就是简简单单地观察，不要被它们同化：不要把自己和意识中的这些内容视为一体，就当自己在看电影，不要走到电影屏幕里去。

第三步：任由各种经历和体验都来来去去，不要尝试去影响它们。这些意识客体一出现，各种喜欢、不喜欢的念头肯定会闪现；这些偏好其实也都是意识客体。任由它们发挥自己的天性好了，来来去去，然后无影无踪。

第四步：关注当下这个时刻。不要管过去，也不要管未来。抛开当下这个时刻和其他时刻的联结，紧随当下这个时刻，不要回想，也不做计划。没有沾染，没有对任何事物的追寻，什么都没有，什么都不需要做，什么都不是。

第五步：体察各种意识客体之间的空隙，正是这些空隙能让你察知感知空间本身和它涵盖内容之间的差异。你可以有意识地思考一个特定的想法，比如，我现在在呼吸，然后观察一下在这个想法之前和之后都有哪些想法。你会惊讶地发现一些宁静的欢乐，一些还没有被用过的能力，以及一片富饶的空白空间。

第六步：体察感知空间的广阔属性，它是无边、平静、空白的，等待有意识客体出现在其中。感知空间广阔得足以容纳任何事物，它始终在那，始终值得依赖，永远不会被划过其间的各种意识客体所取代所影响。不要试图给这个感知空间一个定义，这个定义注定是错的，因为对感知空间的定义本身，也是感知空间漂浮的意识客体之一。你只需要感受它的存在，它在起作用，它揭示了无限，这就足够了。

第七步：在剩下的时间里，你可以自己动作轻柔地探索感知空间的各种性质；仅仅是探索、感受，不要下结论，不要赋予意识空间以概念。你可以感受一下这个空间是不是本身就充满了光辉，看看它是不是本来就充满了微妙的同情心，还可以看看其间漂浮的各种意识客体能不能让它产生稍许的改变。

## 相关知识链接：理解力

理解力是衡量学习效益的重要指标，它包括以下几个方面：

(1) 整体思考的能力。学习需要借助积极的思维活动，弄清事物的意义，把握事物的结构层次，理解事物本质特征和内部联系，需要对学习材料作整体性的思考。个体应该培养自身的全局观点，考虑问题要从大局出发，着眼于整体问题的解决，这是因为整体思考能力的强弱影响着个体的学习效果。

(2) 洞察问题的能力。在学习中，我们需要不断地思考，在解决问题的过程中不断地发现问题，对问题要具有洞察力。只有这样才能更深刻的理解学习的材料，取得良好的学习效果。

(3) 想象力、类比力。正如想象可以让知识插上翅膀一样，想象力可以让个体学习知识的能力得到飞升，而类比力是将同类事物进行比较的能力。同类事物具有相似之处，也具有相异之处，对其进行比较、分析，可以加深对所学知识的理解，从而取得良好的学习效果。

(4) 直觉力。直觉力是个体学习能力达到一定程度而展现出来的一种能力。有些东西是要靠直觉把握的，学习有时也要靠直觉，直觉力高低对学习效果好坏有时也起重要作用。

(5) 解释力。即解释经验现象的能力，也就是运用观念进行逻辑推演的能力。学习需要将学到的知识经过概念、判断、推理的抽象思维过程转化为自身的一种东西，并能对其进行合理的解释。能否对所学知识进行合理的解释，是判断一个人理解力高低的最重要标准。

## 9. 怎样通过忘我冥想训练移情能力

天性好比种子，它既能长成香花，也可能长成毒草，所以人应当时时检查，以培养前者而拔除后者。

——英国文艺复兴时期最重要的作家、哲学家弗朗西斯·培根

移情能力是一种设身处地地理解他人感受的能力。何谓移情呢？移情就是能设身处地地站在别人的角度，理解和欣赏别人的感情。它是作为一种心理品质，对一个人形成良好的人际关系和道德品质，保持心理健康，乃至走向成功都有着重要的作用。不论什么样的社会关系，只要是真实存在的，就必须以移情能力为基础。当有人对你施展移情能力的时候，你会感觉你内在的一部分是为了别人而存在的。移情能力充满同情和抚慰，常常能够激起善意的回应。

现在，我们来看看痛苦最深层的根源——自我。这也是我们最需要智慧的地方。当你把某种存在当作“我”，或者试图拥有某件物品，让它变成“我的”，你就是把自己赶上了通向痛苦的大道。世间所有的一切都是脆弱的，都不可避免终将逝去。当你把自己和其他人同整个世界隔绝开来，以成就那个独立的“我”的时候，你就会感到孤独、感到脆弱，从而注定痛苦。另一方面，当你放开对自我的执著，不再把自己紧紧地缩小到“我”这一点上，而是把自己投入大千世界生命的洪流中去，让自我和自我中心主义的想法都变得暗淡无光时，你就会感到更加平和、更加充实。当你仰望星空、眺望大海，或者当你的孩子降生时，你都会体验到这种感觉。这里有一个固有的悖论：在你心中“我”的分量越小，你就越能感到幸福。如同佛教比丘对将死的囚犯说的：“没了‘我’，就没了麻烦。”

让我们尝试一下忘我冥想，你可以在散步时进行这个冥想，带着你的身体和心灵一同散步。

第一步：放松，感受你的身体在呼吸。建立一个意愿，把自我的感觉尽量抛开，看看现在感觉怎么样。感受你的呼吸。呼吸……除了呼吸之外，不去做任何事，自我没有任何事可做。

第二步：尽量感受安全感。赶走受到威胁的感觉和厌烦的情绪。没必要进行自我保护，感受每次呼吸中宁静感觉的出现和消失，不要让自我去紧紧抓住任何欢愉。

第三步：让一切顺其自然。让呼吸自由自在，放开自我，放松，放开对呼吸的控制，让身体自己来控制呼吸，就像在睡梦中一样。

第四步：让呼吸继续，让感知继续。在广阔的感知空间里，一切充满安宁，充满欢愉，唯独没有自我。你的感知和整个世界都在持续运行

着，一切都自然而然地发生着，唯独没有自我。慢慢地观察一下周围，你看到的景象不需要你的自我去接受。

第五步：走一走，动一动，不要控制，不要让你的自我去指挥你的身体。可以动一动手指，变一变坐姿。是你的企图心驱动你的身体做出了这些动作，但是没有“我”在指挥。

第六步：轻柔地、自然而然地站起来，不需要自我的指挥。站在这里，你的感知和你同在，但是这里还需要自我么？在站立状态下轻轻动一动，让你的知觉和动作自然地发生，不需要自我对它们进行指导，也不需要自我对这些体验进行记录。

第七步：走一走，感觉一下，快点慢点都行。不需要自我的参与。让你的知觉和动作参与进来，不需要任何人来确认这些经历和体验，持续行走几分钟。

第八步：几分钟之后，重新坐下来。边呼吸边休息，保持最基本的存在感，保持感知的清醒。在意识中把自己和其他人都等同对待。对自己的想法，对“我”未来期许的各种想法，全都和对其他人的想法一样，没有任何特别之处。

第九步：放松，呼吸。放任你的触觉和各种感觉在感知空间里出现、消失，放任你的自我感觉出现、消失，不和它们做任何纠缠。让自我来来去去，自生自灭，不做任何纠缠，放松，呼吸，现在自我已经完全消失，看看还有什么。放松，呼吸。不做任何纠缠，让一切顺其自然。

第十步：此时，你可以随时结束冥想。现在，体会一下，在没有自我主导一切的情况下，意识的各种功能是如何起作用的。

进行忘我冥想练习的时候，要尽量降低内心“我”的感觉。通常过于以“我”为中心会让你感到痛苦。当你试着摆脱自我，与这个世界联系在一起时，你能更平和地看待周围发生的一切，不过于欢悦，也不过于悲伤，并切断自我与痛苦的联系。

## 相关知识链接：移情能力

“移情”，是精神分析的一个用语。来访者的移情是指在以催眠疗法和自由联想法为主体的精神分析过程中，来访者对分析者产生的一种强烈的情感，即将自己过去对生活中某些重要人物的情感会太多投射到咨询者身上的过程。移情在不同背景的咨询者身上也可能发生。咨询者对来访者也可能产生同样的移情，这被称为对抗移情或逆移情。

移情分为两类：一是负移情。求助者把咨询师视为过去经历中某个给他带来挫折、不快、痛苦或压抑的对象，在咨询情境中，原有的情绪转移到了咨询师身上，从而在行动上表现出不满、拒绝、敌对、被动、抵抗，不配合。二是正移情。求助者把咨询师当作以往生活中某个重要人物，他们逐渐对咨询师发生了浓厚的兴趣和强烈的感情，表现得十分友好、敬仰、爱慕甚至对异性咨询师表现出性爱的成分，对咨询是十分依恋、顺从。虽然病情有所好转但来诊的次数却越来越频繁，特别是生活中的大小事都要咨询师给他出主意，表现出无限信任，甚至

关心咨询师的衣食住行和家庭生活。

在一个积极乐观的氛围里，当某个人看上去对你还有话说的时候，你就能确认，这个人需要你对别人施展移情能力。不但如此，移情能力还能让你从他人身上得到很多有用的信息，包括别人究竟在惦记什么，在担心什么。比如，当别人对你挑三拣四的时候，你可以静下心来，感受一下别人的深层次需求，可以特别关注一下别人内心深处那个更加柔嫩、更加年轻的自我。这样，当你能够更加全面地了解来龙去脉的时候，可能就会减轻别人给你带来的挫败感和愤怒感了。当你有这种转变的时候，别人也能感受到，也会乐于你的这种转变，并会因此而对别人自己有更多的了解。

要记住一点：移情能力并不是要双方达成一致，或者同意对方的观点。你可以用移情能力去理解对方，但并不一定完全按照对方的需求去做事情。移情能力并不意味着你要放弃你自己的权益，清楚这一移情能力虽然能够带来很多好处，移情能力本身却很脆弱。大多数情况下，一旦爆发冲突，移情能力就会立刻消失。在很多长期关系里，移情能力也会随着时间的推移而慢慢消退，而且不幸的是，移情能力如果不能正常发挥作用，人与人之间的信任就会被慢慢磨损，人际关系中的问题会变得难以解决。你可以回想一下，那些你被他人误解的日子，或者更严重一点，那些别人根本就不想去理解你的日子，就会知道当移情能力消失的时候会发生什么了。

移情能力的衰竭会带来严重的问题，人越脆弱，风险越大，移情能力的衰竭所带来的冲击就越猛烈。比如，儿童的监护人如果不能给予儿童足够的移情能力，这个儿童就会产生不安全的依附感。往大里说，移情能力的衰竭是这个世界上剥削、偏见和残酷暴行的根源，忌恨是没有任何移情能力的。

# 第四章

## 冥想终结坏情绪

### ——做一个掌控情绪的高手

你有坏情绪吗？我想你有时一定也有，其实每个人都有坏情绪。有人对任由坏情绪发生和蔓延，其实是因为缺少一种合理的疏导和制约机制。我认为，一个不懂得掌控自己情绪的人，不单单是个情商低的问题，它对人生所产生的消极影响实在是令人震惊的。终结你的坏情绪吧！

# 1. 你会用冥想来处理忧虑情绪吗

好花盛开，就该尽先摘，慎莫待，美景难再，否则一瞬间，它就要凋零萎谢，落在尘埃。

——英国剧作家威廉·莎士比亚

利用冥想处理忧虑情绪，要求先不要责备多虑的自己，而是要下意识地懂得这种忧虑，集中精神投入到自己现在的工作当中，先把忧虑放在一旁。这样一来，没能受到关注的忧虑就会自动消失掉。

在现实生活中，绝大部分人的脑子里都充满着忧虑，它们无孔不入，挥之不去。例如：“考试不能及格该怎么办呢？”“家里有什么事该怎么办呢？”“最近胃胀，会不会是得了什么不治之症？”诸如此类！

纵观人类历史，人们总是会因战争、洪水、地震等灾害，或者因帝王、贵族的压迫和侵害而对生存的问题忧心忡忡。甚至在现代社会，这些问题也依然不可避免，诸如日趋增加的犯罪率、不稳定的社会环境和激烈的社会竞争所带来的精神压力，使我们的忧虑变得日益加深。而电视、报纸、网络等媒体所传达给我们的全国乃至全世界范围内的恶性新闻，更是催化着我们的恐惧和不安。

那么，我们为什么不能轻易从这种精神压力下摆脱出来呢？这是因为担忧与顾虑一旦出现，就会产生一环扣一环的恶性循环链条。即由于担心而导致了神经的紧张，从而致使心灵产生不安和恐惧，而这种状态则会越来越强烈地、反复地催生出更多的忧愁。这种担忧，会直接消耗掉我们生理和心理两方面的宝贵能量。

我们的周围，有些人会有异常多的忧虑。我们会习惯性地 will 这类人看成是心胸狭窄或者好做消极思考的人。但是，如果你了解了这类人的成长经历，就会换一种角度来看待这个问题。

美国的心理学家班杜拉认为：人们的行为取决于天生的气质和环境间的相互作用，除了自己的亲身体验所获得的知识外，从观察他人的行为中得到的间接知识，也是形成一个人行为的重要条件。

父母给了我们遗传基因，并提供了家庭环境，因此，不管我们愿不愿意都会受到父母的影响。根据班杜拉的理论，父母多虑，孩子就会随着父母去模仿。即一对多虑的父母，他们的孩子多半也将形成惶惶不安的忧患性格。

一个人多虑的另外一个原因，就是从小形成了对父母一种不稳定的“依赖”。儿童精神分析学家鲍尔比说过：“依赖对于一个人的健康成长影响很大，从小得到父母充分的关心和爱护的孩子会形成稳定的依赖；相反，在冷漠与训斥中成长的孩子则会形成一种不稳定依赖。这种

人比起前者，对于他人的依赖性更大，身处同一种环境下也会产生更多的忧虑。”

或许，每一个人在幼年时期都曾受到过一定程度的伤害。这是因为我们的父母也跟我们一样，他们也并非完人。直到现在，这些埋藏在心底的痛楚还在不知不觉中时不时地影响着我们的生活。因此，为了消除这些痛楚，最好的办法就是不断地自我反省。当然，找一个专家帮忙解决也是值得推荐的选择。

假如找不到忧虑的根源所在，就永远无法从迷途中走出来的。因此，最为重要的是利用有效的方法予以解决。

有时候，人们试图抑制自己心里的忧虑，但这并不容易。为了理解抑制心里的忧虑有多少效果，心理学家曾经让一部分人在5分钟以内说出自己脑子里想起来的词语，但不要“白熊”这个词；另外一部分人则反之。结果显示，比起第二部分人，第一部分人的脑子里反而更多地想起了“白熊”这个词。心理学家将这种抑制和想象之间的反差效果称作“反弹效果”。同样，人们每当心中有忧虑的时候，会下意识地抑制这种忧虑，但因“反弹效果”而很难达到目的。这时，我们与其抑制，还不如做智慧冥想。

信息的处理过程一般分为“自动过程”和“控制过程”。自动过程是指无意地将信息自动处理，控制过程是指下意识地对信息进行处理。这里的下意识是指自己的话语和行为在意识的控制之下。很多人想到一件事情的时候，就会情不自禁。这样一来，脑子里的信息就会自动处理掉。人们产生忧虑，就是因为这种产生忧虑的因素在脑子里被自动处理掉了。在智慧冥想过程中，最重要的便是懂得自己在做什么，但是不要对自己所做的事情加以判断或区分，只需要客观地理解即可。

采取冥想姿势以后，我们开始呼吸。有什么样的感觉呢？让我们一起来感觉一下吧，同时，我们也要感觉一下呼吸时腹部的变化。

通过这种冥想，我们要在日常生活中培养“下意识的作用”。吃饭的时候、走路的时候、接电话的时候、和别人谈话的时候以及开会的时候，都要下意识地感觉一下身体、想法和情感的变化。每当有顾虑的时候，我们也要下意识地注意一下。

社会学家将解决问题的方法分成了三个阶段：第一阶段是将自己从问题中分离出来，第二阶段是充分感觉解决问题以后的喜悦，第三阶段是再三表示感谢。在这个过程中，“自动吸引”能量法则具有重要意义。我们来看看下面这段故事：

某一区域的几户人家在数日内连续被盗，但在邻居纷纷被盗的情况下，其中有一户却始终安然无恙。这是为什么呢？

后来，研究人员通过对这几户人家的采访发现，被盗的几户人家在

那段时期内，普遍都表现出不安或恐惧的情绪。反过来看没有被盗的人家，却一直保持着平和的情绪。当然，也可以说被盗的几户人家肯定是受到了小偷的影响，但后来研究人员对被捕的小偷问讯时，小偷说就连自己都没有意识到那户没有被盗的人家，甚至小偷都没有看到那户人家的存在，因为这几户人家太平和了！

由此可见，“自动吸引”能量法则对一个人的行为起到的影响是非常明显的。持续的忧虑，只能将这种担心变成现实。换句话说，就是使自己不情愿的事情自动发生。这也就是有一本书里曾经提到的“自动吸引的规律”。

那么，在生活当中，我们是否可以完全抛去忧虑呢？

首先，多虑的人们应该把愚蠢的忧虑和有用的想法区分开来。每当产生忧虑的时候，我们要问问自己，这种担心对自己是否有用。这种担心是愚蠢的，还是有用的呢？愚蠢的想法，我们要马上放弃，转换成有用的想法。这样才能将忧虑转换成解决问题的有效因素。

其次，要实践有用的想法。有用的想法包括：记录现在所担心的事情；评估现在所担心的事情在现实当中能够发生的几率；判断担心这件事情的可能性；评价这件事情对解决问题能起到多少作用；寻找解决问题的相应的方法。如此，你就是一个超越忧虑的乐观主义者。

总之，为了消除忧虑，首先要知道自己恐惧什么、担心什么。如果恐惧占据着忧虑的绝大比重，就要找到克服的方法；如果是因为小时候的伤处挥之不散，就要治愈它。

## 相关知识链接：忧虑症

忧虑症可分类为这样几种：

(1) 强迫症。患者会花上很多的时间重复地做一些事情，以驱走一种反覆且令他沮丧的想法，如反覆地洗手、重复核对事情等。

(2) 惊恐症。患者会多次突然间感到非常惊慌，并产生像心脏病发作的症状。由于这些可怕的感觉，以致令人逃避前往曾经有这感觉的地方。

(3) 社交焦虑症。患者会逃避各种社交活动，因为恐怕会受到审查、嘲笑或遇到尴尬事情。

(4) 恐惧症。患者对无实质危险的物件或环境产生不理性的恐惧，如畏关闭空间、畏高、畏黑，对污秽或细菌产生恐惧。患者因为要避免接触这些物件或环境，令日常生活受到限制。

(5) 创伤后情绪病。经历或目击痛苦难忘的事件，如暴力虐待、战争或灾难，而产生持续性的不适。主要症状包括经常梦见或想起那创伤事情、急躁或易怒等。

(6) 经常焦虑症。长期对日常的生活琐事，如工作、学习、财务、健康或家庭事宜，有过度的忧虑。常见的症状包括容易疲倦、颤抖、肌肉紧张、头痛等。

预防忧虑症方法：

- (1) 保持健康的生活模式；
- (2) 多与可信的人倾诉心事和分担忧虑；
- (3) 避免自我要求太高；

(4) 多认知忧虑症，包括它的早期病症，如感到有病征出现，便应及早求诊。

有效治疗的方法包括心理疗法和药物治疗。在治疗之前，必须接受医生的详细检查和心理评估，以便医生做出最适当的治理方案。

另外，忧虑症和忧郁症是完全不同的，应该区分开来。忧虑主要是每天都很焦虑，忧郁则是抑郁。忧虑的人每天担心这个或者担心那个，忧郁症的人可能也会担心某一件事情，但是会把他压在心里，很难得表达出来。忧虑可能是导致忧郁的一个原因，但是忧虑的人不一定就忧郁。

## 2. 何不用集中冥想来治愈悲观呢

悲观主义像鸦片一样，是一种有毒的物质。虽然有时可以入药，但绝对不能当饭。

——英国作家吉尔伯特·基思·切斯特顿

人之所以悲观，其最主要的原因就是没能消除心灵深处的悲观意识。我们一天不消除心中的悲观意识，就很难获得乐观的心态。因此，我们首先要消除无意识中的悲观情绪，这样，才能塑造出健康的自己。那么，怎样才能消除无意识中的悲观自我呢？我们能够接近无意识的最佳方式就是通过做集中冥想来实现。

在生活当中，当一个人屈服于自己的负面评价时，在不知不觉中，他的心里就会逐渐形成一道否定“自己”概念的屏障。日积月累，这道屏障就像拥有着巨大的磁力，将所有的消极通通吸收过来，那么这道屏障就会越来越坚固，屏障的巩固也就意味着消极观念的加深和加强。当这种情况达到某种程度的时候，想要改变它，就变得愈发困难。这种时候，即使再接收到周围肯定的评价，也会被根深蒂固的自我否定观念反弹回来，“觉得自己很差劲”的心理几乎是无可撼动。

当一个人抱持某种自我认定的看法时，往往不由自主地驱使自己的行为表现出预期的结果，心理学家称此为“自我预言的实现”。假设有一个人，总是得不到别人的尊重，这个人的潜意识里就总是会想着别人蔑视的态度，因此，他很容易因一些琐碎的事情而发怒或忧虑。而别人看着这种人，也会自然而然地用蔑视的眼光看待他，因此，在日积月累的否定下，这种人就会有意无意地将这种悲观的“自己”概念树立起来。

研究人员对这种悲观的“自己”概念做了一次研究。研究的主题是，有着乐观和悲观“自己”概念的人同配偶之间的关系。研究结果显示，乐观的人会对欣赏自己的配偶更加一心一意地对待；悲观的人却对那些对自己并不欣赏的人“一心一意”地对待。研究人员对此结果下了以下的结论：一个人会按照“自己”概念去预言外界对自己的评价，而且不断地在寻找着对自己的正面评价。

“自己”概念是指对自己的认知知觉，而自尊心是指对自己的情感知觉。因此，拥有乐观“自己”概念的人会带着很强的自尊心，而有着悲观“自己”概念的人的自尊心相对比较薄弱。经研究发现，自尊心强的人，普遍对自己的能力有着较强的自信心，而且也有着较为良好的人际关系，对烦恼的适应能力也很强；而自尊心弱的人，在生活当中经常处在一种情绪低落的状态之中，而且不安和忧虑会如影随形般地跟在他的身旁，并且他们很容易受到别人的影响。

如果一个人能力不比别人差，但总是落在别人的后面；做一件事，总是雷声大，雨点小；人际关系总是不好。这类人最好在“自己”概念上找出问题的症结所在。那么，你的“自己”概念是什么样的呢？如果你了解自己身上存在的悲观的“自己”概念是怎样形成的，是怎样影响着你的，你就会自主地选择放弃还是沿用这种“自己”概念。你要是从内心深处感觉到了改变自己的欲望，那么，为何不从现在开始做起呢？

有时候，我们能在周围发现那些带着过度的自信生活的人。开始，我们会因他们的自信而为之感到敬佩，但时间一久，这些人的自信就逐渐变成了傲慢和轻率，并且让我们厌恶至极。事实上，自尊心强的人不一定在社会上的各个方面都会获得成功，这也在心理学界诸多研究中得到了验证。因为傲慢、以自我为中心的人以及保护意识强的人都受到了强烈自尊心的摆布。

我们应该拥有健康而乐观的“自己”概念。这是与一切以自己为中心的“自我中心性”，或者因过分的“自爱”所造成的缺乏对他人的关心和无法建立起良好人际关系的“自爱性格障碍”是相反的。

拥有乐观的“自己”概念的人，一般都不大容易受到周围环境的影响，而是将自己存在的意义放在第一位。不管是优点还是缺点，这些人都会坦然接受，因此，这也更有利于他们扬长避短。他们满足于自己现在的一切，但也不会看不起别人，而是能够发现别人的长处，虚心学习别人的优点，也能够包容别人的失误。因为他们懂得别人也和自己一样，并非是完人。

我们知道，拥有悲观“自己”概念的人，一般会觉得自己在能力或者外貌上不如其他人。他们总是会觉得活着没有什么意思，严重的会感到自卑感或者羞耻感，进而会变得毫无进取心，生活态度极为消极堕落。这类人往往会觉得，当取得成功的时候，是自己运气好，而一旦失败了，就会埋怨自己的能力不够。因此，做同样的事情，拥有悲观的“自己”概念的人，成功的概率也比较低，原因是他们对自己缺乏信心。

下面将要介绍的冥想法，会帮助人们消除悲观的“自己”概念，进而了解自我，形成乐观的“自己”概念。

很多人极力想改变自己的现状，反而会因此受到更大的挫折。想要改变自己的悲观情绪，首先要清楚一点：无意识中的行为所产生的影响，要远远大于在有意识的情况下所采取的行为。集中冥想会使脑电波转换为运行速度更加缓慢的状态。换个角度说，人们在处于潜意识即意识和无意识的中间状态的时候，可以改变自己的固定观念，从而改变对自己悲观的评判。

找一个比较安静的地方做集中冥想，将自己的心态放稳，呼吸的同

时也将自己的意识集中于一点。这样，脑海中的杂念消失，心态也会随之平稳起来，这个时候，我们就可以将内心深处的情感释放出来。

生活当中，每个人都曾因他人有心或无心的伤害，而使自己的内心受到创伤。现在，我们回忆起当时别人的评价，同时也回忆起当时自己的感受和情感，然后再回忆起当时自己内心产生悲观的原因。

接下来，将自己心里的委屈都说出来。将这些情绪都释放出来之后，把手放在胸口上，试着感觉一下自己现在的心态。随着均匀的呼吸感受心中的生机，用充满爱的情感对自己进行一番审视。同时，也试着寻找自身的优点何在，自身的美在何处。

然后，我们再想象一下天空中灿烂的阳光正照耀着自己的身体。阳光中充满了无穷的力量，它会将你心灵深处的悲观情绪全部化解掉。我们继续随着呼吸追寻自己的想象，阳光正慢慢地将你的全身进行彻底的洗礼。

在呼吸的过程当中，如果感觉到身体的某一部分出现疼痛的感觉，阳光会集中照耀那一部分。阳光所到之处，我们体内的细胞将会焕然一新，身体和心灵也随之在沉睡中苏醒。如果你对自己持有悲观的态度，那么，我们先闭上眼睛想象阳光对你的治愈作用。这样一来，你的身体和心灵将会重新得到净化。

最后，我们用集中冥想的方式想象一下自己所期望的自我。你想成为什么样的人呢？是想成为生机勃勃的人，还是想得到别人的认可呢？这时，我们的想象越深刻、越详细，则越有效果。想象自己优秀的一面，就是等于给自己播下一颗希望的种子。

早晨起床的时候，或者晚上入睡之前，我们紧闭双眼做一下这样的集中冥想，再想象自己期望的自我。如果你有一大堆工作任务要完成，那么，就通过集中冥想想象一下顺利完成任务时的自己吧。

悲观的心态，是在无意识当中，受到外部的影响而形成的。因此，不论一个人是优秀还是无能，这样的心态都是普遍存在的，它并不是从属于某一类人的专有心态。但是，一个人如果只看到自己无能的一面，是因为他已经习以为常地将自己定义为无能之辈。要解脱这种心态的枷锁，我们首先就要消除这种悲观心态的根源，每当想起自己“无能”时，就要提高警惕，加以预防。

有一种研究结果显示，智慧冥想有助于改变自己的固定观念。研究人员以高中生和大学生为研究对象，随机抽取了其中的一方做智慧冥想。接受任务的一方，每天早上在4点钟便要起床，一直到晚上9点之前，要始终保持沉默的状态，然后通过蹲坐时的冥想、行走间的冥想和摆正心态冥想（比如喝水）等方式，来认认真真地感觉自己的身体和心灵。研究结果显示，做了智慧冥想的一组受试者，比没有做的一组更加

乐观，而且在做智慧冥想前后，这一组受试者的“自己”概念也变得更加积极向上。

就像这个实验一样，如果我们每时每刻都提高警惕的话，就不会轻易受到外界的干扰和影响。而且只要我们对悲观的想法和情感提高警惕，很容易就会发掘其根源所在。

做智慧冥想时，即使那些对你的悲观心态造成影响的人让你感觉到厌恶和嫉恨，也只需对此提高警惕即可。这种悲观心态的产生，最主要的责任在于你自己。这个世界给予你的最大的礼物就是，有随心所欲地想象和选择的权利，所以我们有必要去尽情地享受这个权利。

因此，自己的想法、情感和行为都属于你的责任。一个人通过智慧冥想懂得了自己的想法和情感，那么，这个人就会真正看清自己的缺点，而且也会为将来的成长和发展培养出一个乐观积极的心态。

如果你的脑子里想起“我到底能不能完成这项任务呢”，那么，你首先就要对这一疑问提高警惕，然后，想起“完成了这项任务，我会得到什么好处呢”，经过了这样的心态调整之后，再开始做这件事情。

## 相关知识链接：悲观主义

悲观主义是一种与乐观主义相对立的消极的人生观。它认为恶是统治世界的决定力量，人生注定遭受灾难和苦恼；善和正义毫无意义，道德的价值只在于戕灭欲望。

悲观主义者既不相信自己有足够的行为能力来承受和减弱负向价值对自己所产生的不良影响，也不相信自己能够使正向价值发挥更大的积极效应，他认为负向价值对于自己的不良影响将是巨大的，而正向价值对于自己的积极效应却是非常有限的，因此他只关心事物的负向价值，而不关心事物的正向价值，并把逃避最大负向价值作为其行为方案的选择标准，这种人容易看到事物坏的一面，不容易看到事物好的一面，对于效益反应很迟钝，对于亏损反映敏感，其行为决策总是遵循“小中取大”的价值选择原则。

### 3. 用什么方法可以改变固有观念

播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。

——美国哲学家、心理学家、教育学家威廉·詹姆斯

固定观念可以说是一种偏见，是指刻在人们思维当中的一贯想法。如果一个人拥有这样的固定观念，他不管面对什么样的事物，都会以一种一成不变的思维方式去应对。因此，碰到陌生的人或预料之外的状况时，他们也会以自己的固定观念来思考这些人或事。如果说我们在前面所提到的“自己”概念是审视自己的窗口，那么，固定观念就是观看社会和他人的窗口。

固定观念分为普遍的固定观念和特殊的固定观念。比如，大部分人所持有的“学习数学，女性不如男性”，“随着年龄的增长，智力就会衰退”等关于性别、年龄、出生地和身体特征等观念叫做普遍的固定观念；“钱不是一个好东西”、“不能轻易相信别人”等通过生活当中的亲身体验所积累下来的经验则是特殊的固定观念？

很多人持有普遍的固定观念，其中就包括关于血型与性格之间的关系。一般认为，A型血的人心胸比较狭隘，B型血的人比较容易冲动，而O型血的人性格比较开朗。因此，对第一次见到的人，往往会用血型来判断对方的性格。

那么，这种推断是否正确呢？很多研究结果证明，血型和一个人的性格是没有任何必然联系的，让我们来看看其中的一项研究吧。

研究人员将男性和女性全部作为研究对象进行了一项实验。结果发现，一个人的性格既跟性别没有什么关系，跟血型也没有必然的联系。那么，为什么很多人将血型和一个人的性格联系起来呢？为什么会持有这种固定观念呢？

人们为什么会持有固定观念呢？这很简单，人们总是毫无防备地将社会上已经存在的固定观念接受并吸纳。如果对这些固定观念加以细致分析的话，对于我们这些非专业人士来说，确实也不是一件很容易的事情。

在我们这个社会当中，每天都会产生很多新的信息，因此，要求我们必须要有快速的决断能力。这个时候，我们处理信息最快速的方法，也就是借助固定观念来作为判定的标准。因为，按照已经存在的模式来处理信息，这种最简便的方法就在人们之间传播开来，固定观念也随之愈发的得到巩固。

下面介绍两种改变固有观念的冥想法。

一是查找根源冥想法。我们应该找到固有观念的根源所在。只有你把心态放平，你才有机会找到固有观念的根源、也只有这样，你才能获得平稳的心态。一旦人有了固定观念，他就会想着这个世界一定要围绕着自己转动；否则，他就会由衷地感觉到痛苦。这时我们就要通过集中冥想好好问问自己了：“这种痛苦是从何而来的呢？是不是这个社会造成的呢？还是因为别的什么人？还是因为我心里的固定观念在作祟？”接着再问：“那么，我现在到底因为什么而痛苦呢？”

只要你能将悲观的心态转换成乐观的心态，你的生活就能产生改变。固定观念一般是从幼时开始，并在无意识当中产生。因此，每个人都很难搞清楚，自己到底有什么样的固定观念，而且大多数人也不会懂得这种固定观念能给自己带来什么样的影响。

通过查找根源冥想法将自己的心态放稳，然后再想起自己小时候的一些重要的回忆。你小时候曾经受过的伤害是什么样的呢？那件事情是什么时候发生的呢？通过那件事情，你得到了什么样的经验呢？通过这些经验你又产生了什么样的固定观念呢？这种固定观念给现在的你带来了什么样的影响呢？

通过冥想将自己幻想成一个静止的洋葱。当剥开洋葱皮的时候，想象自己身上的固定观念一个一个地被剥落，自己就像是从小捆绑着的绳索中脱身一样。想象当最后一层固定观念脱落下来的时候，展现在眼前的是充满生机的一枚美丽的果实。

二是提高警惕冥想法。生活当中，如果每时每刻不提高警惕，我们只能用自己的固定观念看待别人、事物和世间百态。但这些现象却不是事物的真面目，而是在我们心里的固定观念产生影响的扭曲表象。如果要用发展的眼光看待问题，我们只能是提高自己的警惕。那么，提高警惕冥想法会给我们的思维产生什么样的影响呢？

为了说明这个问题，研究人员将一群普通人群作为实验对象，进行了实验分析。这些人一共被分成了三个小组：第一组坚持每天进行冥想；第二组是做身体放松；第三组什么都不做，照常过往日的生活。于是，在过了一个月之后，研究人员对这三组受试者的心理痛苦、心态的乐观程度以及迂回思考的差距进行了对比分析。

结果显示，前两组的心理痛苦都不同程度地得到了降低，而且迂回思考的现象也减少了不少。很多人感到心理上的痛苦，是因为他内心深处难过的记忆还没有完全消失掉。我们无法控制这种痛苦的产生，因此，我们只有从痛苦的症结抓起，即回忆。有意地控制或抵御这种记忆，才能预防痛苦情感的出现。如果我们做不到这一点，只能任由当前的悲观态度所摆布。

冥想可以有效地帮助你控制自己的情感波澜。我们在看待各种问题

的时候，每时每刻都能够保持一致和警惕性，就能从既有的固定观念里脱离开来，用新的视角看待自己所面临的问题。

假设你是一位公司职员，如果开会时要提个建议，需要这种警惕的心理，要懂得这种建议是依照你的固定观念的，还是按照新的思维方式的。即使身边有合不来的人，也要对自己的想法和情感提高警惕。如果你对每一件事情都提高警惕，那么，你就能分清你现在的想法是固定观念，还是客观的看法。

## 相关知识链接：观念

“观念”一词源自古希腊的“永恒不变的真实存在”。它同物质和意识、存在和思维的关系密切。从这个角度来看，它又是个重要哲学术语。它是在意识中反映、掌握外部现实和在意识中创造对象的形式化结果，同物质的东西相对立，它属于精神层面的东西。观念从通俗意义上来理解，就是人们在长期的生活和生产实践当中形成的对事物的总体的综合的认识。它一方面反映了客观事物的不同属性，同时又加上了主观化的理解色彩。所以，正确地理解，观念是人们对事物主观与客观认识的系统化之集合体。由于人的认识的历史性和阶段局限性，就决定了人们的认识会因时间的变迁而出现与时代不符合的观念，从这个意义上来理解，观念更新与否是区分旧观念与新观念的分水岭。形成正确的观念有利于做正确的事情，提高生活水平和生产质量。

对观念进行分类，有利于人们对观念进行区别，进行改革和优化。根据人们生活的不同领域和需要，我们可以把观念作如下分类：

(1) 政治观念。是在阶级社会下形成的意识。在不同的历史时期，政治观念的内容是不一样的。但随着时代的进步，政治观念日益走向人文化是必然趋势，它的形成主要是因为国家发展观念起支配作用。树立科学的政治观念，有利于更好地从事各种政治活动，推进人类不断进步。例如我国提出的和平共处五项原则，就是立足于全球开展政治活动的基本意识观念，它具有很大的包容性亲和性，因而倍受世界各国推崇，更有利于人类走向和平与发展的良好阶段。

(2) 经济观念。是人们不断发展生产力而形成的意识。例如，我国改革开放政策的出台，就是着眼于发展经济，搞活经济的对策意识。人们形成正确的经济观念有利于不断提高经济生活和生产水平。

(3) 道德观念。道德是维系人们之间各种关系的内在法度。正确的道德观是人们自觉协调各种关系的意识准备，它是人们走向美好生活的自我心理约束机制。道德意识水平的高低，有利于个体自身素质的高低，它一般不具有很强的强制性约束力，因而带有很大的主观适应色彩。树立正确的道德观有利于创造和谐的人际关系。

(4) 法制观念。是道德观念在更广泛适应性上的强制化。法律面前，人人平等。法制观念具有外在的强制约束力。它不会因人之职位高低而变。树立法制观念，有利于人们对生活生产有基本的因循。因此，具有广泛的人权保障意义。

此外，还有很多观念，如宗教观念，文化观念等等，它们都是人们在生活或者生产某一方面的反应。

## 4. 当你愤怒时，不妨试试自闭冥想

血气沸腾之际，理智不太清醒，言行容易逾分，于人于己都不宜。

——中国著名散文家、学者、文学批评家、翻译家梁实秋

有研究表明，自闭冥想对心理健康能够产生良好的效应。研究人员以慢性腰痛患者为对象，将这些人分成了两组，利用八周的时间，让第一组做自闭冥想，而第二组则到医院里接受治疗。利用这次实验，研究人员对接受了实验研究的这些人，在实验前后的疼痛、愤怒和心理上的痛苦等表现做了一次详尽的分析与比较。研究结果显示，经过八周的分析，做自闭冥想的一组人比接受医院治疗的一组，在身体的疼痛和心理的痛苦上都要有明显减少。而且，第一组受试患者在做了自闭冥想后，他们的腰痛也得到了较为显著的治愈，而且情绪也有了良好的改善，出现愤怒的情形减少了很多。

愤怒是我们在日常生活中经常遇到的不快。不管是因为什么事情生气，当我们感觉到内心燃起的愤怒时，就有必要好好想一想愤怒的理由，因为，愤怒会告诉我们事情的原因。愤怒就像是既能充饥，又会烫到手的土豆，谁都想控制自己的情绪，不生气，但愤怒的强烈能量我们是很难控制的。

其实，不管是愤怒还是不安，或者是恐惧，都是人类从远古时期适应自然环境的结果。假如说，有个古代人费尽全身力气，好不容易找来了食物，但却被别人抢了去，如果在这种情形下他要是不愤怒的话会发生什么事呢？如果别人盗走了你的创意方案，你却不生气，会发生什么事呢？

每当我们遇到生存威胁的时候，愤怒会让我们产生面对困难奋勇前进的力量。

事实上，很多人在把自己的愤怒表现出来之后，就会感到后悔；而把当时的愤怒憋在心里，又会容易产生心理问题。只有对自己的情绪承担责任，才能很好地控制住愤怒。

如果你不能控制愤怒，那么，就让我们开始做一下愤怒“冥想”吧。下面介绍的冥想法是排除愤怒的好方法，而心理治疗是控制愤怒的最佳方法。

集中冥想会给你带来安静而平稳的心态。一边做集中冥想，一边回忆从小时候到现在自己受过的伤害。具体有过什么样的事情呢？有没有遭到过毫无根据的冤枉呢？还是受到过不正当的待遇？那么，那个时候你的感觉如何呢？有没有想过怎么做呢？那些遭遇有没有对你现在产生

影响呢？

没有及时表现出来的愤怒，会在你的心里形成一定的模式，每当你遇到生气的事情，它就会影响到你的情绪。这种模式一旦产生，会使你气上加气，而且，会跟现在你心里的愤怒一并表现出来。这时，我们就需要消除存在于内心中的这种模式。

一边做着集中冥想，一边回忆起让你产生愤怒的人，然后对那个人说出你的心里话，说出你心里的痛苦和不满。然后，再来感受一下对方的心情。当然，在体会他人的感受时，每个人所能体会到的程度都是不一样的，因此，你就要不断地实施上述的方式，尽量做到以最客观的角度了解他人的立场。

那个人为什么要伤害你呢？虽然，那个人让你受了伤害，但是我们要用一种怜悯的心情来理解对方。心里想着：“他为什么要这样对我呢？是不是他也曾受到过这种伤害呢？”

用你博大的胸怀来理解那个还徘徊在痛苦之中的人吧。然后，想象给那个人一束玫瑰，并给他无限的爱和祝福。正所谓：予人玫瑰，手有余香。这时，你就会感觉到心灵深处的愤怒模式在慢慢地消失。

在你开始冥想后，突然有一天，你会从这种愤怒当中醒悟了过来。因为仔细想想就会发现，你自己其实也曾给别人带去过伤害。想到这里，你僵硬的面部表情也许开始舒缓下来了。

当你想起那些曾经因为你而受到伤害的人们，可能会有一股想要向这些人一一道歉的念头。你可以通过冥想，给这些人送去歉意和爱。这样做有利于你形成这样的认识：“从此以后，不管别人跟我说什么话，做什么行为，我都会想到自己曾经是否也跟别人说过类似的话，做过同样的行为。由此，我也对那些给我伤害的人，予以了谅解。”

当然，有些人也会在毫无缘由的情况下给你带来一些伤害，你有可能到现在还因为这些过去的创伤而耿耿于怀。如果是这样的话，那就让这些事情随着时间一同流逝掉吧！愤怒会使你的心理感到苦闷，也会蒙蔽你观看人生喜乐的双眼。与其怀着满腔的愤怒，倒不如轻松地享受无限美好的生活呢。

自闭冥想会让你的心胸变得宽阔，情绪变得平稳。每晚在睡觉之前，我们不妨静下心来一边做自闭冥想，一边回忆曾经给自己带来过伤害的人，以及他们曾给你带来什么样的伤害，这些伤害又对你以后的生活造成了什么样的影响。在把这一切以客观的角度、平和的心态进行梳理和认清之后，想必你的心境就会变得越来越宽广。这种心理状态就像受到了阳光的照耀，不管什么样的愤怒，也都会在灿烂的光耀之下无处藏身，灰飞烟灭。

冥想可以观察到自己心里的愤怒。一个人生气的时候，会觉得血压

上升，心跳加快，脑子里一片空白。这时，我们要好好观察自己身体上的这种变化，同时，对那些使你生气的人做一个全面的分析。现在你心里是在对他责难呢？还是对他仇视和埋怨呢？我们都要好好分析一下。

控制愤怒的自闭冥想最重要的一点就是做好细致的分析。“那个人真坏”、“人怎么能这么做呢”、“我是不是又在生气呢，生气对身体不好”等想法，我们都要好好分析。不然，你的愤怒将得不到缓解，反而会愈来愈难以驾驭。

人的精神活动都是在无意识当中产生的，因此，这种不情愿的反应被称之为“精神污染”。人们很少对自己的精神活动引起注意，因此，这种在无意识中产生精神活动的过程很难让我们自己有效地对其进行控制。

一个人感到愤怒的时候，想要心平气和地对自己进行审视是十分困难的，而在平常情绪稳定的时候，审视自己似乎并不存在什么难度，从这一点可以看出，心理和身体在不经意之间就产生了变化。因此，我们往往在发完脾气以后，才能意识到“我是不是又生气了”，并且对自己刚刚暴跳如雷的行为追悔莫及。通过冥想，你在生气的过程当中就能意识到这一点，而且，也能以清醒的头脑来观察到自己愤怒的全过程。

愤怒，没有好坏之分。它只不过是在某种内因或外因的影响下，在我们的心理自然产生的一种极端情绪。一切事情都是有来有去的，我们总是想看清楚这种来回的全程，但这并不是一件容易的事。另外，冥想的作用并不是为了防止这种愤怒，而是去了解这种愤怒的来龙去脉。它既不放纵愤怒，也不去遏制愤怒的爆发。

做自闭冥想可以帮你找到愤怒的根源。我们要是对每件事情都提高警惕，就能找到其原因和结果。只有在我们找到愤怒的缘由前提下，才有机会去消除心里的愤怒。

## 相关知识链接：愤怒

愤怒，即因极度不满而使情绪激动到极点。是当愿望不能实现或为达到目的的行动受到挫折时引起的一种紧张而不愉快的情绪。

愤怒时，自律神经系统会产生作用，进而引发生理反应，并且使人表现出特有的面部表情与身体姿势，往往会做出一些发泄的行为，而严重者更会失去理智。愤怒可能引发耳朵产生幻觉，如幻听、视幻觉，医学上也写有内分泌失调等等，也可能引发精神分裂症等疾病，对机械、交通工具应特别小心操作。

愤怒被看成一种原始的情绪，它在动物身上是与求生、争夺食物和配偶等行为联系着的。愤怒在人的成长过程中出现较早。据认为，出生三个月的婴儿就有愤怒的表现。限制婴儿探索外界环境能引起愤怒，例如，约束婴儿身体的活动，强制婴儿睡觉，限制他的活动范围，不给他玩弄玩具等，均可引起他的愤怒。当幼儿的目的性行动受到阻挠或威胁时，就能唤起愤怒情绪。幼儿愤怒的表现形式有哭、手足舞动等。随着年龄的增长，由于愿望不能达到或与同伴争吵，也常引起愤怒。在成人身上，愤怒依赖于人已形成的道德准则，常属于道德感的范畴。愤怒有程度的不同，从轻微不满、怒、激愤到大怒等。愤怒的强度和表现与人的修养有密

切关系。

## 5. 什么是解除不安的死亡冥想

孩子是要别人教的，毛病是要别人医的，即使自己是教员或医生。但做人处世的法子，却恐怕要自己斟酌，许多人开来的良方，往往不过是废纸。

——中国著名文学家、思想家、评论家、革命家鲁迅

我们的生活本身就蕴藏着产生不安的条件。人总有一天会走向死亡，因此，我们自然而然地会感到空虚和惶惶不安，这是不可避免的。世间万物不断变化发展，我们谁都无法预知未来，也总有一天要跟我们所爱着的一切事物挥手告别，由此可见，要解除不安，我们就要换一种崭新的眼光接受世间万物，就像当我们从母亲的体内挣扎出来，看到世界第一缕光明时的那股好奇。而有些不值得回想的东西，就应该让它过去，让它成为已经死亡的记忆。

通过死亡冥想，想象自己死去的时刻。比如坐地铁，心里突然感到莫名的不安，同时，有一种对死亡的恐惧闪过心头，这时极力保持镇定，试图找到这种不安的根源。但这并不容易，你问自己：“如果我今天死了，那么，最后悔的是什么呢？”喜欢的音乐、电影、书……感觉这些身外之物一点都不值得惋惜，然而那些让你心生嫉恨的人们却让你有些愧疚难当。因此，不管怎么样，你要下定决心：“就当我今天死了一回，不要嫉恨他们了。”

不安就像是一条变色龙，它会以多种多样的面貌出现在日常的生活当中。我们往银行里存钱，购买保险，担心上司的训斥，一丝不苟地撰写报告，关注着物价的涨幅，提前备好生活用品等等，这些都是因为不安的存在而让人类形成的日常行为。即便如此，我们也不能片面地对不安的情绪予以否定。换句话说，不安情绪并不一定是负面的情绪，前面也提到过，它会帮助人们适应社会环境，培养面临危险局面时的应变能力。

古时候的人们在到陌生的深山野林里打猎时，看到猛兽的脚印或乌云密布的天空，就会自然而然地选择逃跑或找个安全的地方藏起来，以此来躲避危险。这样的条件反射行为，也是现代人同样所具备的。早上刚出门上班，谁都曾担心过家里的门是否已经锁牢了、煤气有没有忘记关。这种不安会使我们敏感起来，因此，也有易于防止危险事故的发生。

但是，当这样的不安情绪持续的时间过长，或过于强烈，甚至给自己的日常生活带来影响的时候，它就成了一个问題。治疗失眠症的药物广告较往年有了明显的增多，这种现象其实就是因为社会上有越来越多的人始终因未知将来的惶恐而惴惴不安，失眠，会使得你在工作中提不

起精神，而时间久了就会影响到你的日常生活，最终，不安会变成“不安障碍”。这种障碍会使得人们神经过敏、心跳加快、注意力不集中。那么，目前你的身体状况又是怎么样的呢？

现代人，谁都带有不同程度的不安障碍。除了天性乐观，经常做心理修习的人之外，在目前竞争激烈的社会中，因生存危机所患有的不安障碍纠缠着绝大多数人的心“泛不安障碍”。除此之外，还有“恐慌障碍”，这种障碍会表现为胸闷、头晕目眩，甚至会有一种精神崩溃或企图自杀的感觉。

也许你曾在小说和电影里看过如上所述的类似情形，有些人会不停地眨着眼睛，或者拼了命地洗手，我们称这种现象为“强迫障碍”。只要陷入到这种障碍中，人们就会不断地想起自己不愿意做的事情，或按照某种规律持续不断地反复做某种行为。这种症状经常会反映在有关性的思考或带有攻击性的空想时，或者在不断地洗手以及总是按同样的方式整理物品的行为上，一种“有没有把事情办妥”的念头总是挥之不去地在脑子里徘徊。

最后，还有一个是在受到精神的打击之后，会经常做噩梦或感觉自己总是会再次经历这种事情，我们称之为“外伤后的烦恼障碍”。以前，很多人因意外事件而受到精神的折磨，这就属于典型的“外伤后的烦恼障碍”。

当我们感到不安的时候，人们往往想从这种事件当中逃离开来。因为不想写报告书，所以到网络上四处闲逛，或者同朋友在即时通讯的软件上聊天；因为不想学习，所以选择玩游戏或者看电影，这都是我们逃避现实生活压力的表现形式。相反，担心所爱的人离开自己而感到不安，会表现出一种“执著的行为”。

跟现实作对或采取回避的态度，不能改变任何东西。只有保持心态的平稳，才能找到解决问题的途径。冥想可以帮助你解除不安，使你的心态保持平稳，同时，也会培养出遇事不慌、从容不迫的能力。

假如你会在一个小时后离开人世，那么，此时此刻你会想到什么呢？感到可怕的是什么呢？遗憾的又是什么呢？这种死亡冥想，可以让你懂得你到底为什么不安，也可以了解你在生活中消除了多少不安？如果你通过死亡冥想而接受了你总有一天会死去的现实，那么，你的心里会变得轻松许多。

产生不安的时候，人们往往会选择拒绝或者是逃避。但这样做不但不能解除不安，而且这种不安会成倍地增长。有了不安千万不要逃避，而是要细细审视这种不安，这样不安才会慢慢消失掉，我们也能找到平稳的心态。

解除不安的最好办法就是勇于面对，即不要选择逃避，而是要跟不

安的事情融为一体，因为不安原本就是不存在的虚体，它是由你的逃避所创造出来的。

心理学界将冥想法纳入到了心理治疗的范畴内，其中就有“收容专念治疗”。有的心理学家就认为，当人们感觉到不愉快的时候，往往想摆脱或压制这种情绪，而这种做法却适得其反。我们不应该极力地控制自己的感情，而是要接受这种感觉，并加以控制。他们说，不安的人往往会有“认知融合”的思维特征。这表明，没有分清楚实际发生的事情和自己的想法。假设，当听到公司要裁员的消息，担心自己成为被裁的人而感到不安，这种不安是一种很自然的反应。但是，大部分人不了解自己的想法，因此，因裁员而感到的不安与本身的担忧所产生的不安加在了一起，于是便导致了更大的负面情绪。结果，就会陷入不可预知的迷途中。心理学家表示，这种由多种不安所衍生出的消极心理，能通过冥想达到“脱离认知融合”的状态，即可以将实际发生事情和自己的想法区分开来。

另外，还有研究证明，冥想有利于减少不安障碍。研究人员利用精神障碍分类与诊断标准，让22名接受一般的不安障碍或恐慌障碍治疗的人做了智慧冥想。结果显示，过了八周后，其中的20人比起接受治疗前的不安程度，有了明显减少，这个效果在三个月以后也在继续。

冥想将人们的感觉分为烦恼的感觉、愉快的感觉以及中性的感觉。不安是属于烦恼的感觉。人们感到烦恼时，经常会试图以愉快的想象或者别的行为将其消除掉。以智慧冥想的方法来看，这种做法是行不通的，因为，即便使用这样的方法，不安的感觉也未必能够完全消失掉。

当不安的感觉出现时，我们既不能跟着它的脚步，也不要极力去抵制它，而只需对此提高警惕，并要好好领悟随之产生的所有感觉。若是随着这些想法走的话，你的不安会变得越来越大。对这种不安提高警惕，加以分析的话，原本心里头强烈的负面情绪就会变得越来越小。

## 相关知识链接：冥想的正确态度

(1) 不带目的性。人们每天做的每一件事情几乎都是目标导向的、而冥想却没有目的。尽管我们需要花费一定的努力来练习冥想，但是它是无目的性的且不需要“一定要这样”。当坐下来冥想的时候，最好能够清除头脑中的任何目标，这个过程不需要放松、清空头脑中的思想、减轻压力或者实现启迪，也不需要通过是否有目标来评估冥想的质量。参与冥想的唯一目的仅仅是去观察“此时此地”的实在的经历，可以使用的方法包括重复祷语或者关注呼吸帮助集中精力。如果我们此刻感到紧张、焦虑或者痛苦，没有必要一定要从这种感情中摆脱出来；相反的，我们只需要观察他们，尽量与他们和平共处，尽量使他们保持原有的简单状态。这样，我们就可以停止对抗或抗争。

(2) 耐心。每天要保持半个小时到一个小时的冥想练习，耐心是必要的。在经过几周的冥想训练，却没有任何有趣的事情发生的时候，还是需要耐心才能坚持冥想训练。保持耐心就是去阻止匆忙的行为。这对转化以目的转换为代表的快节奏的社会有意义的。用于引入实现冥

想练习的耐心将有助于确保冥想的成功及其永久性效果。静下心来冥想将有助于人们养成耐心，因为冥想可以帮助人们实现这些所有正确的态度，那些有助于冥想的态度也正是那些可以被冥想练习所加深的态度。

(3) 学会放手。所谓学会放手，就是以一种自然的期望顺序接受事情原本的样子。如果我们发现，在冥想之前，很难对一些观念置之不理，这样人们就可以实际上采用冥想作为一种手段认识自己对这些观念产生的思想和情感——包括坚持的过程本身。人们越是仔细地观察在围绕某些问题中产生的思想与情感，你就能越快扩展自己对这些问题的认识并学会放手。当所考虑的事情强烈地需要情绪的介入时，在坐下来冥想以前，通过谈话或者写日记来放松情绪是一个不错的方法。培养这些所有的态度将有助于人们学会放手。

(4) 信任自我。另一个需要带进冥想的重要态度是信任自我。这意味着无论其他权威人士或者别的什么人如何想或者如何说的，人都应该尊重自己的能力、反应、情感。应避免判断经历中出现的事情并相信自我本身。在冥想中，人们要对自己的经历负责任，而不是别人对自己的经历负责任，为充分包容那种经历，就需要充分信任这种经历。相信自身的观点与智慧将有助于自己发展对自身以及他人的同情。

(5) 承诺与自律。有强烈的改变自我的承诺，并且整个过程都能坚持下来，这是建立一个冥想练习的关键。尽管冥想从本质上来说非常简单，但在实践中却并没有那么容易。在当今这个强烈的“取向”社会中，学会重视并安排实践有规律地“顺其自然”是需要承诺的。我们中几乎没有人是伴随着“难得糊涂”的价值观长大的，因此人们要学会停止目标导向行为，甚至只是每天仅仅抽出30分钟时间来锻炼都需要承诺与纪律。这里的承诺与长跑训练中所需要的承诺很相似。长跑运动员不能仅仅在自己想要练习或者喜欢练习的时候才练习，他们每天都要坚持练习，无论他们感觉如何，无论他们是否有时候能有即时的成就感。

## 6. 控制欲望用什么冥想方法

对欲望不理解，人就永远不能从桎梏和恐惧中解脱出来。如果你摧毁了你的欲望，可能你也摧毁了你的生活。如果你扭曲它，压制它，你摧毁的可能是非凡之美。

——印度哲学家、心灵导师克里希那穆提

冥想带来的智慧曾经启示我们，我们需要了解到自己的幸福和快乐是从何而来的；不然的话，就会盲目地追求幸福和快乐。智慧冥想能够帮助你忘记痛苦，理解自己心灵的变化。同时，我们也学会了通过包容生活的艰辛来追求幸福的方法。因此，我们不能遏制和警戒自己的欲望，而是要包容它，从而获得生活的乐趣。这是道家学派的老子和庄子，以及印度的提罗帕、纳罗帕、马洛帕和米拉莱帕所提观点中的共识。

所谓欲望，就是想得到自己所缺少的或希望享受到的心理和身体上的一种渴求，但欲望与其他心理因素不同，它既没有实体，也不是固定的。当你感觉到自己的某种欲望得到满足时，就会产生新的欲望，因此，人类的欲望是永远不能填满的。

为了更好地控制欲望，我们有必要对欲望采取正确的态度。这里所说的态度，并不是道德层面上的，而是“正确的想法”。那么，所谓的正确的想法指的是什么呢？那就是我们懂得，想让自己所追求的梦想永存是个愚蠢的想法。要将爱情、财物、名誉等暂时的欲望永存的想法，会在你心里产生痛苦。就像变化不断的世间万物一样，我们的心灵也是会变化的。要接受生活当中所发生的一切，这是我们能做到的极限。

生活可以说是一部欲望的历史。因为，我们的生活就是一个不断地发现自己的不足，并弥补不足的过程。欲望有着两种表现形式。一是欲望作为生活的原动力，可以使人向目标迈进。因为人类的一切文明都来源于人的欲望；二是欲望作为引发痛苦的根源，因此，当欲望得不到满足时，痛苦便随之而来，而当目前的欲望得到满足后，又会衍生出另外一种欲望。

人的欲望有一个弊端是，只要它超过了一定的程度，就会变成贪欲。

那么，欲望和贪欲的区别在哪里呢？什么是欲望，超过什么程度才算是贪欲呢？笔者认为，若欲望表现的是积极和上进，那么贪欲则表现的是悲观和黑暗。如果欲望能使一个人表现出激昂的生命力，那么贪欲则会使一个人变得自私自利。如果欲望升级为贪欲，我们就会被此种意念所控制。一个人控制不了自己的贪欲，那么，他就会为了达到自己的目的而不择手段，而且他不会顾及到周围的环境，自私地认为只要满足

了自己的要求，其他的都无需顾忌。

冥想会帮助你的心灵变得既宽广又平静。我们将自己的心灵看做是空心的笛子，首尾相通，中间有五个孔，想象宇宙中的一切生命力都通过这些圆孔渗进笛子中，并流出美丽的音符。

人的本性是纯真、善良的，因此，人与人之间既没有差别也不必执著于烦恼。但如果这些孔中布满了灰尘，就会导致气流不畅通，吹出来的声音也不会动听。这是因为笛子的孔被嫉妒、自私和占有欲等堵住，因此，我们也不能过上幸福的生活，对待别人的时候心里也不能充满爱与关怀。

我们要把笛子清理干净，让它能够发出动听的音乐。天气冷的时候，就吹出温暖的声音，使人们感到快乐；炎热的时候，就吹出凉爽的声音；到了春天，就随着生机勃勃的大地感悟生命力；秋天则奏出丰收的乐曲。这就是领悟的实践。

有些人可能为了忘掉痛苦，想刻意地去消除欲望，但这是不可行的。因为，想要消除欲望，这其实也是一种欲望的表现。我们要接受自己的欲望，要在理解自己心灵的基础上合理地利用和支配欲望。

食欲是人类基本欲望之一。要是不能控制好自己的食欲，就很容易让自己的身材走形。为了减轻自己肥胖的体重，合理的饮食与适当的运动当然也是一种好办法，但是，或许你还没有试过智慧冥想。

心理学家对几名女性暴食症患者做了六周的研究，他们让这些女性做标准的智慧冥想训练和关于饮食的智慧冥想练习（饮食的时候，要懂得味道和感觉）。然后，做了智慧冥想以后的一周、三周和六周之后，心理学家对这些暴食症患者的暴食和忧郁状况进行了细致的观察和研究。让人欣喜的是，研究结果表明，随着时间一天天过去，这些女性患者的暴食症有了明显的缓解，而且她们的忧郁和不安也随之有了很大程度的减少。这种结果告诉我们，智慧冥想不仅是在饮食方面，而且对于试图戒烟戒酒的人来说，也具有良好的效果。因为它能够帮助人们了解自己的欲望，以及身体和心灵的各种变化。

智慧冥想能帮助你懂得欲望的产生、欲望的表现以及当欲望表现出来时的心理。这个过程当中，也能分辨出欲望的本质，从而也能很好地控制自己的欲望。这样一来，我们就能懂得我们所追求的这些梦想是没有实体的“无常”现象，因此，你也能从欲望所带来的痛苦中逃脱出来。

控制欲望和自我调节紧密相连。所谓自我调节，就是结合自己的目标 and 外部环境的变化，将自己的思想、情感动机和行为予以配合。自我调节的过程分为自我审视、自我判断和自我反应。自我审视是观察自己的行动和因此产生的结果之间的联系，自我判断就是根据自身的标准和环境的不同来判断自己的行为，自我反应就是表现出来的对自己行为的

情感反应。

我们根据自己的欲望做某件事情的时候，能判断出会产生什么样的结果，也能判断出自己的行为是否符合自己的目标，是否符合满足这一目标的客观实际。当愿望达成时，我们就会满足，否则就失望。我们可以通过这样的自我调节，来判断出对目前的愿望是保持、修整，还是变换别的途径和方法。

基于自身观点的判断，陷入贪婪的人显然属于自我调节比较失败的一类。因为这些人虽然实现了自己的价值和愿望，但他们的标准会随着成功而变得越来越高，这种无休止的欲望膨胀，最终导致失败的人生。

冥想可以帮助你身体和心灵的变化，因此会有助于自我调节。事实上，善于自我调节的人，很少感到愤怒、冲动、犹豫和不安，而且，他们更加乐观、向上，对生活有满足感和自尊感，自律性和自发性也会更高。之所以会产生这样的积极效果，就是因为擅长自我调节的人能够更好的调节自己的情绪和行为。

## 相关知识链接：欲望

欲望，是对能给人以愉快或满足的事物或经验的有意识的愿望。它是世界上所有物质最原始的、最基本的一种本能。一切物质最基本的欲望就是生存与存在。从人的角度讲是心理到身体的一种渴望、满足，是一切物质存在必不可少的需求。

人类的欲望是多样的，生存需要、享受需要、发展需要构成一个复杂的需要结构，并随着人们的生活的社会环境和社会历史条件的变化而变化。人类的欲望也是无限的。美国心理学家马斯洛曾把人类的欲望分为基本生活的需要、安全的需要、道德上的需要、被尊重的需要、自我实现的需要五个层次。欲望是本能的一种释放形式，构成了人类行为内在与基本的要素。欲望是人类产生、发展、活动的一切动力。世间一切人类的活动，无论是政治、战争、商业，还是文化、宗教、艺术、教育……都是人类欲望驱动的结果。

欲望可以使人成功，也可以使人失败。欲望，它就如一只无形的大手，主宰和操控人类的一切。如果你是把控人类欲望的高手，你将拥有驾驭一切的威力，并将无往而不胜，成为不凡的人。那么，如何驾驭人类的欲望，从而创造奇迹与辉煌呢？老子的方法是：“无为而治”、“道法自然”。老子的思想可谓囊括宇宙，博大精深。在驾驭人类欲望的过程中，有着莫大的指导作用。你如果要说服别人，引导人类的行动，切不可强力而为，否则就是暴力了，你必须深刻洞察对方内心之欲求，顺势而为，即所谓的“无为而治”、“道法自然”，这样方能百战百胜，制胜于无形。圣人孔子也在他的儒学圣经《论语》中，提出了诸如“己所不欲，勿施于人”的人类欲望驾驭原则。“己所不欲，勿施于人”，就是别人不想要的，就不要强加给人家，这样一来，别人就会觉得你有同理心。反过来就是，别人很渴望的，就帮人家得到。做到这个地步，你就能取信于民，并使天下“归心”。不管是道家、儒家、兵家，还是法家、纵横家，都注重研究“人欲”，因为“人欲”是一切人类活动的起始，把握这个主宰一切的本源，将会获得无穷无尽的能量。人是欲望的产物，生命是欲望的延续。欲望是一切人类活社会产生、发展的根本力量，只有深刻认识这个问题，才能在操控人类欲望的说服中，从心所欲，道法自然，巧施法术，百战不殆。

## 7. 如何让冥想为不满找到出口

天下只有三种事：我的事，他的事，老天的事。抱怨自己的人，应该试着学习接纳自己；抱怨他人的人，应该试着把抱怨转成请求；抱怨老天的人，请试着用祈祷的方式来诉求你的愿望。

——摘自张德芬《遇见未知的自己》

在很多情况下，心中有不满的人，就像是冒着黑烟的火车。这种火车会将经过的周围所有环境化为黑色。如果不满的情绪在一个人心中长时间地蔓延，那么，他的身心都会感到极度的疲惫，从而导致疾病缠身。但是，和心灵的其他特点一样，不满也具有积极和消极两种功效。不满会时刻提醒我们在生活中做出适时的改变，我们可以通过不满，将自己和周围环境打造得更好。

那么，我们该如何看待和处理不满呢？大部分自我启发和冥想的书籍都说过，“幸福来源于满足感”。但是，这句话也向那些对自己有所不满但企图发展的人泼了一盆冷水。我们应该怎么办呢？前面我们提过，不满有正反两方面的功效，因此，如果能够把握好满足与不满的警戒线，就能够利用这种力量来完善自己的生活。

在诸多的不满情绪中，最为致命的，其实就是我们对自己的不满。一个人若是对自己感到不满，就会对他人或者所面对的事情感到更大的不满，因此，解决不满的最好方法，就是从自己身上找出不满的原因所在。只要你能做到这一点，你周围的一切都将变得更加美好。

那么，怎样才能找出自我不满的原因呢？其中的一个方法就是通过集中冥想和自己的内心进行对话。你可以通过冥想法来问自己：“我为什么会对自己感到不满呢？怎样才能满足于现在的自己呢？”

心理学家指出，人们会从自己的三种“表象”中得出两种观点，对自己下六种判断。所谓三种“表象”，包括对真实自己的“真实自我”表象、希望和理想中的“理想自我”以及对义务和责任的“义务自我”。另外，这里所说的两种观点就是，自己的观点和家人、朋友对你的看法。一旦这些之间出现了不均衡的状况，人们就会产生悲观的情绪。比如，真实自我和理想他人之间产生了不均衡，即真实的自己和别人期待中的你之间产生不均衡，我们就产生羞耻感和自责感。然而真实自我和理想自我之间，即真实的自我和理想当中的自我产生了不均衡，我们就会感到失望或不满。一个人总是想着理想的自我，那么他就会对现在的自己产生不满。

心理学家认为，人们想对现在的自己满足，有两种方法可以做到。

第一，是为了将现实自我升级为理想自我而努力，但这样做的话，

就会因两者间的不均衡而感到痛苦。

第二，是将自己心目中的理想自我的要求降低，尽量让他与现实中的自我靠拢，但这种方式因两者间的差距无法确定而仍然感到痛苦。

不满正在提醒你要做好自我审视。那么，我们将如何接受这种信号呢？如果你对别人和周围环境感到不满时，就要问自己：“为什么我会感到不满呢？”要具体分析自己的不满所在。不满就如同流入大海的江水，那么，到底是从哪一条江中流出来的呢？是自己的不足吗？或者是对生活的烦恼？还是自己有些地方做得不对呢？要是你能找出这条江，那就能堵住流出来的江水。

如果你是个完美主义者，那就努力培养生产性的完美主义能力。拥有非生产性完美主义的人，往往会试着使自己适应周围的环境，而拥有生产性完美主义的人就不会受到周围环境的影响，用自己的人生观和价值观衡量周围的事物。我们可以记录下来，凡事要用什么样的标准来处理。

试写出六种自我表象，然后衡量一下六种表象之间互相冲突所产生的结果。通过这种衡量，你的感觉是什么样的呢？为了达到最佳的效果，你应该选择怎么做呢？

有一位心理学家有一次跟一位中年妇女进行谈话。这位妇女有着一个爱她的好老公和一个可爱的女儿，而且生活上过得也比较宽裕，看起来她并没有什么烦恼。因为自己与生俱来的美貌和良好的生活条件，她的脸上总是挂着一些自满的神色。通过和这位妇女的谈话，心理学家了解到她是个很典型的自我中心意识很强的人。她认为，自己的家庭和周围所有的人，都要以她的方式来处理事情，如果稍有偏差，就会感到对他们的不满。

“感恩之心”是消除不满的一剂良药。也有研究表明，感恩之心对一个人的身心健康都有着积极的作用。心理学家曾经以大学生为对象，将这些人分为了拥有“感恩之心”的一组、烦恼的一组和中性的一组，然后让这些人在十周的时间里每天都写报告书。第一组要写出在生活中自己值得感谢的事情，第二组要写出自己在生活中感到烦恼和担心的事情，而最后一组要写出前一周发生的五件有意义的事情。最后，研究人员还让这些人对自己的情绪、身体上的疼痛、花在运动上的时间以及对自己的整个生活做出评价。

研究结果显示，第一组的人在身体上的疼痛方面明显要少于第二组，而且他们花费在运动上的时间也要比其他两组人多。除此之外，他们还对自己的生活表现出了比其他两组更为乐观的态度。

一位作家现在的书房是朝北向的。从前，他一直梦想着拥有阳光灿烂的、一回头可以看见花草的书房。但是，不知从什么时候开始，他却

打消了这种念头。他更喜欢现在的那塞满一屋子书的小书房，因为拥有这么一个属于自己的空间，觉得自己已经感到很满意了。迎着午后的阳光走在大街上、吃着自己亲手做的菜肴、聚精会神地进行创作、开着窗户打扫屋子的时候，他都会感觉到自己很幸福。每当这时，我就会感谢这世界上的一切美好东西，因为他现在很幸福。

那么，怎样培养“感恩之心”呢？不妨给自己写一封感谢信。让自己看到世界上的美丽东西的眼睛、可以闻到咖啡香气的鼻子、可以听到爱人声音的耳朵，这一切都要感谢到。也可以给自己的家人写一封感谢信。再如，在吃东西前，对那些生产线的劳动者表示自己的感激之情；走在大街上，感谢太阳、风、天空、大地、树木和花草等大自然的一切。

一位大学毕业生在毕业后的七年之内，经历了一个艰苦的生活阶段。离婚、失业，还带着孩子，而且经济上也非常困窘，谁看了都会说他是个非常失败的人。当时，他确实感到很痛苦，不知这种生活到什么时候才是个头。后来，他开始将所有的能量都投入到一些有用的事情上来。因为，他所恐惧的失败现在成了生活中的一部分，他感觉自己处事更加自如了。虽然他失败了，但他觉得自己还活着，有着心爱的女儿，还有一部旧的打字机和一份超凡的创意。正是这种最糟糕的结果，成了他重新崛起的基础。

在生活中，很多事情都会让我们变得不幸。我们会遇到缺钱、生病、收入低、失业等各种不幸，但是，我们同时还具有很多得到幸福的机会。现在有两扇门在你面前打开，一个是里面充满不满的门，而另外一个通往幸福之门。你要开哪扇门呢？答案不言而喻。

有个人几年前因为经常会患小感冒，甚至寝食难安。但是到了现在，他可以通过不断地做冥想而防止感冒的经常性发作。即使是患上感冒，也不用去医院或通过吃药来解决，过几天病情自然就会慢慢好转。以前，只要得了感冒，他就会觉得十分烦躁不安，但是现在却不同了。他会想，这可能都是有原因的，过一段时间，病痛会自动离开我的身体。通过冥想，他经常问自己想吃什么，然后亲自下厨做一些想吃的东西来慰劳自己。然后，相信自己身体的抗击打能力，好好地休息。果然没过几天，感冒就会自动好转。

听了这个故事，你可能会想：“通过冥想真的能预防感冒吗？”

对冥想治疗方法感兴趣的一部分研究人员以健康的公司职员为对象，将他们分成了两组。第一组是通过八周的时间来做冥想心理治疗，第二组则没有做冥想治疗。这两组都在研究前后接受了脑电波的测验，而且研究开始后的第八周，研究人员还分别给两组人注射了疫苗。结果显示，在与乐观心态有关联的左脑神经活动方面，第一组明显要高于第

二组，而且疫苗的抗体也远远高于第二组。通过这个实验，研究人员表示智慧冥想对人的大脑和免疫功能都会起到一定的影响。左脑神经主要的作用是帮助我们在产生烦恼时更好地处理它，而通过冥想可以激活这部分神经的活跃度，从而让人们以更加正确的态度面对生活当中的琐事。

如果说集中冥想可以帮助人们摆脱烦恼和痛苦，恢复平静心态的话，智慧冥想就是起到了防止烦恼和痛苦产生的作用。如果我们不能很好地防止烦恼和痛苦的发生，那么，这些沉积下来的消极情绪就会给我们在生活当中的人际关系和工作带来负面的影响。

不满也是一样的。你是如何看待自己和生活呢？很多人都想做一个成功人士，想过富裕的生活，但实际上，人们的脑海中总是会有许许多多的不满。这时，就有必要好好分析一下自己不满的原因，不然的话，你心中的不满情绪只能越积越多。

智慧冥想是你摆脱痛苦的最好、最有效的方法。比如，一个人对公司的工作环境怀有不满，会引发一系列关于工作的烦恼，这样一来，刚开始并不大的烦恼，会变得越来越沉重。

如果你能很好地分析自己不满的原因，那么，就能防止因这种不满引起的一系列连锁反应。重要的是，不能仅仅止步于刚开始的不满，要对后续的一系列不满作细致的分析。

要是你经常尝试这种方法的话，突然某一瞬间，就会感觉到自己的第一个不满和后续的不满之间所产生的缝隙。这种缝隙处在一种“真空”的状态中，是离开一切判断和辨别的空间。在这个空间里，你能够理智地分析出不满的原因，我们也可以通过这个空间，分析出自己生活的正确方向。

## 相关知识链接：不满情绪

人最大的一种天性莫过于不满，总想在现在的基础上挑出刺后，把所有的不满情绪围绕着这根“刺”大谈特谈，非要吐一口之气。

不满情绪的危险极其大。首先从个人因不满情绪而导致的后果而言，一个人的生活如果总是充满怨言，他势必过得不开心从而影响身体健康甚至家庭或者工作。将其扩展到社会乃至国家，一些人若是只因个人的利益而对国家产生强烈的不满，而将这种不满情绪毒害到周边的人，周边的人又影响到他们周边的人使得这种恶影响越来越广，越来越远，从一定程度上损害了国家的利益，其实国家的利益从现实的情况来说还是能代表绝大部分人的利益。

消除不满情绪的祸害，应该站在客观的角度看待事物，既要看待其进步性又要看到其落后性，对落后性要指出再给予指引，这样才能将不满情绪转化为有利的。

## 8. 摆脱恐惧的冥想步骤是什么

思想还捏造出了一个心理上的“自我”结构，那个“我”可不是什么神圣的东西。它只不过是一堆焦虑、恐惧、欲乐、痛苦、执著以及面对死亡的恐惧。

——摘自印度哲学家克里希那穆提的《爱的觉醒》

恐惧是人的一种很正常的感觉，是一种警告危险和提早防备的信号。例如从高楼上往下看时总是心惊胆战。有人说，如果没有这些恐惧的话，人类可能早就不存在了。

环顾我们四周，我们发现驱动许多朋友拼命学习、工作、挣钱的真正动力是恐惧，而不是快乐。快乐及恐惧所产生的结果完全不同，举例说，如果一个妇女爱自己的家庭，即便她要上班，还要在下班时伺候自己的家庭，忙里忙外，但由于她很快乐，所以她没有什么健康上的问题；相反，如果一个妇女不爱自己的家庭，但出于各种恐惧顾虑，不得不履行家庭责任，她很不快乐，不是这里疼就是那里疼，我们称这种疼痛为“心理疼”，即由心理因素导致的身体疼痛，身体器官其实并未出现任何毛病。

人类大脑底部有一个叫做杏仁体的结构，它是大脑中的恐惧中枢，是专管恐惧感和不信任感的区域。人只要感到危险逼近，这个区域就会变得非常活跃，即使想制止也制止不住。一旦这种感觉不再受到约束，发展成为一种持续的恐惧心境，那么，一般的害怕就会被赋予一种非理性的、不合逻辑的东西。比如说，害怕犯罪团伙这一特定人群，这合乎逻辑，但如果害怕大街上和自己根本没有利害冲突关系的人群，这就是一种病态了，就需要治疗了。一般而言，恐惧症的诊断比较容易，但是，对于非专业人士的读者而言，还是有些困难的。对恐惧症的治疗其实就是要让患者逐步调适自己的心境，从恐惧心境中走出来。目前调适恐惧心境最常用的方法是脱敏，也就是一个人逐步学会在容易产生恐惧的情况下让心静下来。患者可以随身带上一张小卡片，卡片上写着同医生一起草拟的两三个“祷语”，胆小的人一看那些“祷语”也就不再胆小。

就恐惧产生的根源而言，是因为人对自己的不自信感、恐惧、焦虑、抑郁等消极情绪在头脑中引起消极兴奋，从而建立了消极条件性情绪反射。冥想对付这种条件反射的方法有两种：一是放松冥想调控情绪。渐进式肌肉放松和冥想相结合，即先使肌肉紧张5至7秒，注意肌肉紧张时的感觉，很快使紧张的肌肉彻底放松，注意放松时肌肉的感觉。按照顺序，每部分肌肉一张一弛做两遍，同时其他肌肉保持放松，知道全身肌肉都彻底放松。这时思绪可以漫无边际，不要集中在紧张的肌肉上。二是场景想象改变心向。从自己“胡思乱想”中则取明亮的意象，如

骑马持剑飞奔的剑客，想象自己化身为他，参加了一场战争，打斗得非常激烈，在战争中感受到除了勇往直前，别无选择。你的敌人就是你“潜意识焦虑”的象征物，过去一直是他占优势，现在你充分调动所有感官和能量，赶走敌人，改变总是被他打败的思维定式。

一定要记住，我们害怕的东西有95%都不会发生。只要我们能稳住自己的内心，就不会再感到害怕。心理学建议采用如下六个步骤摆脱恐惧心境。

第一步：选一个自己舒服的姿势坐着，不一定按特定的姿势，但一定要保持脊柱、脖子、头部呈一线挺直，身体各部位不要有压迫和疼痛感。

第二步：眼睛轻闭，双手自然放松，不需固定手势。嘴巴微微张开，用嘴巴与鼻子同时呼吸。吸气要缓慢、深沉、充足，呼气也要缓慢而彻底。

第三步：在体内找到恐惧的感觉（比如坐汽车出车祸惨死，患上重病等），想象它是什么样子。一般来说，这种恐惧的映像都很不雅，往往是一把寒气十足的刀、一只蟾蜍、一摊血或其他令人毛骨悚然的东西。找好自己心目中的映像。

第四步：从内心深处真诚感谢心中这个映像，感谢它对自己未来与安全的警示。在爱意作用下，心中的恐惧便会变成一种能赋予自己信心与宁静的良好情绪。

第五步：再将全新的映像固定起来，想象自信心的样子。自信心将是一个令人赏心悦目和心旷神怡的全新形象，就像一轮初升的红日，就像一个风平浪静的港湾。

第六步：将自己所想象的自信心映像画在能经常看到的一个物件上，比如笔记本。经常进行这样的训练，就能够让自己逐步从恐惧的不良心境中走出来，摆脱恐惧症。

恐惧既然来源于自己的主观意念，是自己强迫性消极观念所导致。那么，要消除恐惧，就应该勇敢地面对那些能引起自己恐惧的事物或情景，调节自己的害怕情绪。

另外，当产生第一次持续时间较长、强度较大的恐惧感时，一定要坦然面对现实，及时排解，而不能转移回避，否则只能加重心理矛盾，进而加重病情。

## 相关知识链接：恐惧症

恐惧症也称“恐怖症”、“恐惧性神经症”。以恐惧症状为主要临床表现的神经症。是一种过分和不合理的惧怕外界客体或处境为主要特点的神经症。患者对某些特定的对象产生强烈和不必要的恐惧，伴有回避行为。恐惧的对象可能是单一的或多种的，如动物、广场、闭室、登高

或社交活动等。恐惧发作时往往伴有显著的植物神经症状。如紧张不安、失控感、心慌、出汗、恶心、四肢无力、尿急、尿频等。

恐惧症自我调节方法有：

(1) 积极的自我暗示。每天晚上睡觉前和早上起床后，对自己说20遍“我接纳自己，我相信自己！”通过这种积极的自我心理暗示，逐步改变我们心里以前对自己的否定观念，学会悦纳自己，培养自己的信心。

(2) 放松入静训练。找一个安静没有人打扰的地方，舒适地坐下来，闭上眼睛，想象自己来到一个青山环绕、绿树成荫的幽静地方，心境变得平和起来。现在开始放松，从头部、颈部、手臂、胸部、腹部、背部、臀部、大腿、小腿、脚部依次想象变松变软……每天至少一次，通过经常这样的练习，能帮助我们控制自己的身体，有助于克服紧张的反应。

(3) 勿对自己要求过高。过于追求完美，对自己要求过高，就容易患得患失，太在意别人对自己的看法，一心想要得到别人的承认，从而迷失自己。接受自己的现况，不要去管别人怎么看，你越害怕出错，就越会感到手足无措。

(4) 别太在意自己的身体反应。紧张总是伴随着一系列的身体上的不适，根据强化理论，如果紧张时我们太在意自己的身体某些部位的紧张反应，就相当于在强化自己的紧张行为。使其一步一步的加重。而当我们不去管自己的紧张反应后，由于紧张得不到注意和强化，紧张反应就会随着时间的推移而逐渐消退。

(5) 勇敢地去面对。有紧张现象的人，在社交场合下，往往会表现出逃避心理，害怕自己会出丑而不去面对。其实，逃避并不能消除紧张，相反，它会让你感到自己的懦弱，使你责备自己，以致下次会更加紧张。而且，我们也不可能逃避一辈子的，我们生活在这个社会上，是必须与人交往的，早晚有一天，我们都必须去面对。

(6) 系统脱敏训练。先为自己设立一系列的行为目标，比如说10个自己以往紧张的人际场景，然后再根据自己的情况，将其按由易到难的顺序来排列。这样由易到难地去进行一项一项的社交实践训练，每一项练到很轻松自如了，就可以进入下一项的练习。要相信，人的能力是在实践活动中经过锻炼而逐渐培养发展起来的，社交能力也是如此。

# 第五章

## 用冥想养生

### ——强大内心力量的物质保障

利用冥想养生是我多年的习惯，对此我体会颇深。冥想养生，用一句话来说，就是有系统地训练自己的思维、意念，然后用意念来调整体内的经脉，驱除身体内的疾病，达到健康的目的。我相信大家都有养生保健的愿望，而这里提供的方式方法，我敢说具有一定的指导作用，至少具有一定的参考价值！所以，你不妨也试试看？

# 1. 冥想是否能疗愈我们自身出现的症状呢

天怕乌云地怕荒，人怕疾病草怕霜。心灵的疾病，比肌体的疾病更危险。

——摘自《中华保健格言集锦》

冥想养生是一种心理养生方法，虽没有被广泛关注，但效果还是很好的。我们知道，冥想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。这不是要消灭意识，而是在十分清醒的意识状态下，让潜在意识活动更加敏锐与活跃。当人进入冥想状态时，支配理性思考的脑部新皮质作用就会受到抑制，而支配本能以及负责调整激素分泌的脑干与脑丘下部的作用都会变得活跃。这时，想象力、创造力与灵感便会源源不断地涌出，人的判断力、理解力都会大幅提高，同时身心会呈现安定、愉快、心旷神怡的感觉。由此可见，冥想是创造和维护健康最为重要的方法之一。

要健康就不能将身体健康跟情感、精神和灵性状态割裂开来，这些层面都是相互联系的。所谓“疾病”，就是在某些层面上出现冲突、紧张、焦虑或不和谐等状态。当我们身体上有所不适时，它无疑也在传递一个信息，要我们去深入洞察我们的情感和情绪、思想和态度，看看我们可以做些什么来恢复我们天然的和谐与平衡。因此，要明确病因，我们必须转向内在，侦测内部的进程。

我们知道，冥想是一种从心灵到身体的信息传递方式，在这期间，我们有意无意地在心中形成意象和思想，然后作为信号或命令，将它们传递给身体。而有意识的冥想，就是创造正面的思想和意象，以取代负面的、紧缩的、病态的思想和意象，同时，将正面的、积极思想和意象传递给身体的一个过程。

冥想能够治愈我们自身出现的一些症状。有时候，我们生病是因为我们从内心层面上相信疾病是对某些处境和环境的适应性反应。任何事情都是一分为二的，生病也有生病的好处。就像白色之于黑色，由于白色的存在，才使黑色有了“黑”的用处。同样，疾病相对于健康，如果没有疾病的“坏处”，那么健康的意义也就无从谈起。因此，任何相对存在的事物的对立双方都是具有意义的，包括疾病也不例外。对疾病比较专业的说法是，疾病是指机体在一定条件下，由病因与机体相互作用发生生命活动障碍的过程。在此过程中，机体对病因及其损伤发生抗损伤反应；组织细胞发生功能、代谢和形态结构的异常变化；患者出现各种症状、体征及行为的异常，患者对环境适应能力降低和劳动能力减弱乃至消失。从上述对疾病的描述中，我们至少可以看出，疾病对我们的身

体提出了警告，告诉我们哪儿有问题了；疾病乃人体维护自身健康、驱除病因的一个过程；疾病同时也在保护我们的身体，或者疾病似乎有助于我们解决某个问题，以此获取自己所需要的，可以为某些未获解决和无法承受的内心冲突找到出路。

比如：有人因为被暴露在可传染疾病区域内而生病，因此能够使我们认识到染病不可避免或概率很高；有人死于跟父母或家族成员同样的疾病，因此能够使我们认识到是他无意识地走进和追随同样的生活模式所致；有人为了逃避工作而生病或遭遇意外，因此能够使我们认识到，不是他在工作中有些无法面对的事情，就是他在生病之前不给自己留出必要的休息时间；有人终身受到情绪的压抑，以致最终死于癌症，因此能够使我们认识到，他无法解决积攒的情绪压力和认为不应该表达这些情绪的错误信念之间的冲突；如此等等。

当然，这些例子并不是说所有的疾病都可以用一个干脆的解释打发。事实上，我们碰到的所有问题一样都有许多复杂的因素。但有一个不争的事实是：除了身体因素之外，疾病也是情感、精神和灵性等因素作用的结果。

疾病可以给我们自身内在的问题或生活中的问题寻求解决途径的一种企图。如果我们愿意深入觉察自身的情感和信念，我们常常会在各个层面上都得到治愈。基于这个观点，我们就应该以建设性的态度来看待疾病。与其将自己看成是疾病的“牺牲品”，或者将疾病看成是无法避免的灾难与厄运，不如将它看成是一个特别有用的信息。如果我们受困于这样那样的身体上的不适，这其实就是一个信息，是要我们向内看，看看我们的意识中是否有什么需要辨识、确认和疗愈的。

虽然我们也需要外部的治疗，但根本的疗愈总是来自内在。疾病带来的信息常常是叫你安静下来，花更多时间接触内在自我。疾病常常逼迫我们放松下来，放下所有的忙碌与努力，而沉入到意识的深层，去接收我们所需要的滋养性能量。当我们允许自己安静下来并定期跟内在层面接触的时候，我们或许就不再需要通过生病来唤起对内在自我的注意了。疾病和“意外”常常是一些内在问题需要解决的征兆。或许有压抑的情感需要去体验，或者在某些方面需要更好地照料自己。尽你所能地安静下来，聆听内在的声音，叩问它所传达的是什么样的信息，在目前处境下你需要怎样去认识自己。你可能一个人就可以做到上述事情，或者你也可以找一个咨询师、治疗师、朋友来帮助和支持你。

由此看来，我们无需为任何疾病或身体上的问题而感到“内疚”或“罪责”。生病并不表示我们就是一个无意识的人，相反，我们可以将生病看成是成长经历中的重要组成部分，看成是可以帮助我们学习和成长的一份礼物。冥想是疗愈疾病的一个有效工具，因为它直达问题

的源头——你自身的概念和意象。

怎样通过冥想来治愈我们出现的一些身心症状呢？其实，你只需肯定和想象自己一直处于健康有活力的状态就可以了，就是那种自己永远也无需为康复担忧的感觉。想象自己处于良好的健康状况，将自己的问题看作已完全治愈。在不同的层面可以采用不同的方法，你需要找到最有效的肯定和意象。下面这个冥想方法十分有效：

坐着或躺下，深呼吸，放松。从脚趾开始，将意念依次放在脚部、双腿、腹部等身体部位，渐次放松，释放紧张。感觉所有的紧张都正在消解和排出。

现在开始想象，金色的疗愈性光，正在围绕着自己的身体，体会它，感觉它，享受它。

如果你身体的某个特殊部位出现了不适，就向那个部位发问，问它是否有信息要传递给你，问问此时此刻或者在你以后的生活中是否有什么事情需要你去领会和作为的。

在宁静中待上几分钟，并留意是否有任何回应你的话语、意象或感受出现。如果得到回答，尽你所能去领会和追随它。如果没有得到回答，那就继续做下去。答案可能晚一点出现，或许会以一种出乎你意料的形式出现。

现在，将疗愈的能量导向那个部位和任何有需要的部位，并去感受它被疗愈的感觉。你或许想让心灵向导或者任何导师和心理治疗师帮助你做疗愈。

冥想问题解决了，能量流开了，接下来，去冥想其他你觉得合适的意象。

比如，想象自己处在自然而完美的健康中。设想自己在不同的境况中都感觉良好，状态积极而健康。想象对自己的滋养和呵护，使自己始终处于健康状态。

如果你早已碰到了一些健康问题，令人安慰的是，“治愈”的奇迹每天都在发生，即便是一些非常严重的疾病，比如癌症、关节炎、心脏病等，都可以通过运用各种冥想得以治愈。

这个冥想法曾经疗愈了很多人的疾病。有一位女士遭遇了严重的车祸，曾经昏迷了一段时间，医生告诉她，运气好的话，可能需要几年时间她的各项功能才能恢复正常，但她运用上面的冥想配合医学治疗，在三个月内她就完全康复并回去上班了。还有一位男士被确诊长了一个手术无法摘除的脑瘤。他在震惊之余，深入检查了自己的生活，认清了他在哪里有什么堵塞和挫折。他运用上面的冥想配合日常的医疗呵护，解决了自己的一些生活问题，最终肿瘤消失了，几年来也没有复发。一个著名女演员曾在医生的指导下开始练习冥想，每天早上在起床后和下午各练

习20分钟，她说：“过去我时常因为一些小事情而长期担心忧虑，其实这都毫无意义。冥想让我懂得，内心的平静才是最重要的，如果拥有了这份平静，就拥有了所有的东西。”有人在被确诊为晚期癌症之后，开始运用上面的冥想法，几年之后，他们依然健康地活着。当然，这些例子之所以能够治愈跟很多因素有关，但不能不说，积极的冥想在其中起到了重要的作用。

这里还有一个用于疗愈头疼或其他疼痛现象的冥想技巧：

躺下并闭上眼睛，深深地放松。将意念在呼吸上稍作停留，做自然、缓慢而深长的呼吸。从10数到1，每数一下都感觉自己进入了更深远、更放松的状态。

当处于完全的深度放松中时，想象一个明亮的颜色，任何颜色都可以，最好采用出现在脑海的第一个颜色。要设想一个有直径15厘米的明亮光圈。想象这个光圈渐渐变得越来越大，直到充满了整个想象空间。体验到这个情景之后，设想光圈在收缩，变得越来越小。

现在让光圈变得更小，直到直径只有2~3厘米，还在收缩，最终完全消失。

现在，请再做一遍这个冥想练习，这一次请设想那个颜色就是你的疼痛。

冥想作为一种治疗技术，在有些情况下可以单独见效，而在另一些情况下，它有必要配合其他治疗手段。只要你内心对某些治疗方法有信心，就想尽一切办法去运用它！如果你渴望或相信它会见效，它就极有可能奏效。有些时候就医是必要的，但是不管运用什么样的治疗，无论是传统的医疗或手术，还是诸如针灸、瑜伽、按摩、食疗等更具整合性的治疗手段，冥想都可以作为一个有益的补充手段，你可以结合其他治疗方法的同时，有意识地运用冥想，以便加快和平顺治疗进程。

请记住，不是所有的毛病都可以在康复的意义上被“治愈”的。有些毛病因为服务于我们的灵魂之旅，可能会长期甚至终身伴随我们。在这种情况下，我们可能需要运用冥想和肯定来帮助我们接受自身的限制，尽最大可能过得快乐而充实。即使治愈的尝试无法见效，有时候就需要专心想象生命的和平与圆满，并坦然接受和拥抱死亡。

## 相关知识链接：心理健康

心理健康与生理健康一样，是现代人的健康不可分割的重要方面。了解什么是心理健康，掌握了人的健康标准，能够发现自己的心理状况某个或某几个方面与心理健康标准有一定距离，就有针对性地加强心理锻炼，以期达到心理健康水平。

从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社会，与社会保持同步。即个体能够适应发展着的环境，具有完善的个性特

征；且其认知、情绪反应、意志行为处于积极状态，并能保持正常的调控能力。生活实践中，能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界影响，使心理保持平衡协调，就已具备了心理健康的基本特征。

心理学家将心理健康的标准描述为以下几点：

- (1) 有适度的安全感，有自尊心，对自我的成就有价值感；
- (2) 适度地自我批评，不过分夸耀自己也不过分苛责自己；
- (3) 在日常生活中，具有适度的主动性，不为环境所左右；
- (4) 理智，现实，客观，与现实有良好的接触，能容忍生活中挫折的打击，无过度的幻想；
- (5) 适度地接受个人的需要，并具有满足此种需要的能力；
- (6) 有自知之明，了解自己的动机和目的，能对自己的能力作客观的估计；
- (7) 能保持人格的完整与和谐，个人的价值观能适应社会的标准，对自己的工作能集中

注意力；

- (8) 有切合实际的生活目标；
- (9) 具有从经验中学习的能力，能适应环境的需要改变自己；

(10) 有良好的人际关系，有爱人的能力和被爱的能力。在不违背社会标准的前提下，能保持自己的个性，既不过分阿谀，也不过分寻求社会赞许，有个人独立的意见，有判断是非的标准。

世界卫生组织给健康下的定义为：“健康是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不是没有疾病及虚弱现象。”从世界卫生组织对健康的定义中可以看出，与我们传统的理解有明显区别的是：它包含了三个基本要素：躯体健康；心理健康；具有社会适应能力。具有社会适应能力是国际上公认的心理健康首要标准，全面健康包括躯体健康和心理健康两大部分，两者密切相关，缺一不可，无法分割。这是健康概念的精髓。不少人认为生理健康和心理健康是两个没有关系的概念。实际上，这是不正确的。在现实生活中，心理健康和生理健康是互相联系、互相作用的，心理健康每时每刻都在影响人的生理健康。如果一个人性格孤僻，心理长期处于一种抑郁状态，就会影响内激素分泌，使人的抵抗力降低，疾病就会乘虚而入。一个原本身体健康的人，如果老是怀疑自己得了什么疾病，就会整天郁郁寡欢，最后导致真的一病不起。因此，在日常生活中一方面应该注意合理饮食和身体锻炼，另一方面更要陶冶自己的情操，开阔自己的心胸，避免长时间处在紧张的情绪状态中。如果感到自己的心情持续不快时，要及时进行心理自我调试，必要时到心理门诊或心理咨询中心接受帮助，以确保心理和生理的全面健康。

## 2. 冥想美容法果真能唤醒我们的肌肤吗

世界上最难忘的是自然美——有人能增加些美到世界上去，这人便是天之骄子。

——著名诗人、作家、翻译家、儿童文学家冰心

有关试验研究表明，利用冥想的方法可以使自己变得越来越美丽。比如，如果你经常冥想一位皮肤光滑细嫩的少女，可延缓你脸上皱纹的发展。这种方法的奥妙在于：心理对生理可产生作用，当你冥想时，大脑产生一种激素，使你的遗传因子按照冥想对象不断地调整，使你控制肌肉、软组织甚至骨骼形态的信息码发生相应变化。定期定时地为自己做一些事情，让自己感觉好像在细心呵护自己和自己的身体。运用冥想可以将每天的例行事务转变成为一个美容仪式。

冥想美容法这是一种独特而新颖的美容妙方，可使人容光焕发，神采飞扬。比如，洗个热水澡，想象热水让你感到全然的放松和舒畅，对你具有很强的疗愈功能。想象所有问题都被融解了，或者被冲洗掉了，只剩下天然的你，由内而外，容光焕发。将润肤液或精油涂在脸上和身上，给自己很多爱的关心，肯定你的皮肤一直以来正变得越来越光滑和美丽。洗头的时候，将意念放在自己的动作上，并肯定你的头发比以往任何时候都更加浓密、闪亮和健康。刷牙的时候，在心中肯定自己的牙齿强壮、健康和美丽。

美容冥想尤其要注重姿势、呼吸和意念三个方面的要求。

姿势的总体要求是放松每一寸肌肤。冥想的姿势很多，你可以坐在椅子上，双腿随意交叉，或者把右小腿放在左小腿上，右足放在左腿膝盖上，或双足与肩同宽，保持上身正直。

要注意上身的姿势。头微微往上扬，缓缓收回下颏，脖子轻轻往后靠至衣领，放松肩膀，挺直脊柱，再放松腰、胯部。这个姿势让呼吸很顺畅，肌肉全部放松。

把舌尖放在上颚，就是口腔上面软腭和硬腭相交的位置。这时口腔内很容易产生唾液，我们把它小口地咽下去，想象它被一直送到小腹的过程。

两臂要放松，把手轻轻放在膝盖上。安静地闭上眼睛，从头到足放松，这样你会觉得很舒服。

呼吸的总体要求是让气息梳理思绪，要做到深、长、匀、细。慢慢调整气息，自然放松地呼吸，让心情渐渐平静下来。闭上眼睛，内视丹田的位置，想象这个位置温暖而柔和，有一股热力散发到全身。注意力在丹田，要做到“若即若离”，保持适当的力度。

在此过程中，我们需要思想纯净，内心安宁。放慢呼吸，你的心神力量会越来越集中。注意，这期间要闭上嘴，用鼻呼吸。摒除杂念，保持身体的姿势，心情放松，呼吸放松，让一切都很轻松。

意念强调的是乘着想象的翅膀进行尽情地想象。比如脑海中浮现出一块风光旖旎的沙滩，你穿着雪白的连衣裙，随意漫步在海边，望着碧波粼粼、浮光跃金的水面，听海浪轻轻拍打着岸礁，所有的烦恼都随着浪花翻卷，沉入浩渺烟海。你告诉自己：我已经完全地放松了，心灵被海浪冲洗得澄清而透明，找到了真正的宁静。月上中天，想象你自己躺在一棵高大的棕榈树下，周围有紫罗兰在吐露芬芳，银色的光芒从阔大的绿叶间洒落下来，你的肌肤变得细腻柔滑，充满光彩。冥想结束后，慢慢地睁开眼睛，平静地呼吸一会。不要顾虑时间，若觉得舒服可以继续进行。

事实上，其他日常活动中你也可以这样做。下面推荐两种便于在日常生活中练习的美肤冥想方法。这些冥想美容法是美容专家们苦思的结果。

一是10分钟的美肤冥想。你可以安静地闭上眼睛，放慢自己的呼吸来进入冥想状态，也可以点一支蜡烛，凝视跳动的火焰来开始你的冥想。具体步骤如下：

(1) 静静地平躺，从1数到10，逐渐放慢呼吸。

(2) 脑海里浮现出你在一个美丽沙滩上的画面，你正用心呼吸着海的味道，倾听棕榈树叶掉落的声音，阳光照在海面上，也照在你的皮肤上，沙子从你的脚趾间滑落。

(3) 你漫步在海滩上，海浪轻轻拍打着你的脚，你的紧张情绪仿佛也随着海浪冲入大海，消失得无影无踪。

(4) 你这样告诉自己：“我现在完全地放松了，我的心灵找到了真正的宁静。”

(5) 想象自己躺在海滩上，想象自己的肌肤变得细腻柔滑，充满光彩。慢慢地数到10，并坚信自己的心灵已经完全被海浪冲洗得澄净而透明。

二是5分钟的醒肤按摩。按摩是对肌肤的最大赞美。每天进行按摩，可提高新陈代谢能力，加速老旧废物的排出，放松肌肤。在泡澡的时候做这套按摩效果更佳。不要因为你不是专业美容师而对自己的按摩失去信心，没有人天生是按摩师。不妨多向专业按摩师学习一些简单的醒肤按摩手法，并勤加练习，用不了多久，你就可以用自己的双手将肌肤唤醒了。具体步骤如下：

(1) 减缓压力。用拇指指尖轻轻按压眉头上方，持续3秒钟后释放，而后对眉毛至发际线间区域反复进行自下而上的按摩动作。

(2) 消除紧张。用食指轻轻按压太阳穴，持续3秒钟后释放。

(3) 完全放松。用食指轻轻按压内眼角区域，持续3秒钟后释放。

(4) 促进微循环。从下颏两边开始，用食指和中指，以画圆圈的动作，轻轻按摩整个面颊，直至太阳穴处，以促进面部的血液运行，增强肌肤的弹性，可按摩60秒钟左右。

(5) 增强肌肤弹性。将手指并拢，用手掌轻轻拍打面部，从上而下，从下而上，使皮肤受到轻微的震动，可拍打数10次。此法可保持皮肤的红润光泽，增加其弹性。

(6) 增强舒适感。掌心轻轻按压脸颊，逐步向外按揉至耳部。耳垂后的凹陷处被称为“耳下腺”，这里最容易堆积老旧废物，用中指按压，然后捋着脖子的筋向下按摩。

冥想美容随时可做，最好选择幽雅安静的环境，姿势不拘，但要不分心，不影响情绪，这样才能有利于冥想。如果同一时间进行植物熏香和聆听着冥想音乐，更可达到良好的美容效果，并慢慢释放心灵毒素。

上了年纪的人，最好忘记自己的年龄，经常冥想一位英俊少年或自己年轻时的风采，就会事半功倍。手脚关节不利落的患者，经常冥想一位体操运动员或舞蹈家的精彩表演，可使自己逐渐灵活起来。一个充满青春活力的青年人，如有心采用冥想美容法，那效果更是不言而喻。

## 相关知识链接：美容

美容一词可以从两个角度来理解。首选是“容”这个字，其次是“美”。“容”包括脸、仪态、和修饰三层意思；“美”则具有形容词和动词的两层含义。形容词表明的是美容的结果和目的是美丽的好看的；动词则表明的是美容的过程，即美化和改变的意思。因此简单地讲美容是一种改变原有的有良行为和疾病（面部），使之成为文明的、高素质的、具有可以被人接受的外观形象有活动和过程，或为达到此目的而使用的产品和方法。

美容是让容貌变美丽的一种艺术。埃及古代时期，人们为了滋润皮肤和防止日晒，在皮肤涂抹各种药剂和油膏。古埃及妇女喜欢用黑颜料来描眼的轮廓，孔雀石粉制成的绿颜料涂在眼皮上，用黑灰色的梯粉把眉毛描得像柳叶一样细长，用乳白色的油脂抹在身上，使用红颜料涂抹嘴唇和脸颊，甚至在手、脚的指甲上都要染上橘红色，非常惹人注目。美容在欧洲中世纪非常流行，到了文艺复兴时期，美容艺术大大发展。19世纪80年代，西方开始出现了近代美容院。在中国殷商时期，人们已用燕地红蓝花叶捣汁凝成脂来饰面。根据记载，春秋时周郑之女，用白粉敷面，用青黑颜料画眉。汉代以后，开始出现妆点、扮妆、妆饰等字词。唐代出现了面膜美容。

随着人们消费意识和健康观念的提高，对美容类产品的选择也在不断发生着转变。不仅对产品的包装、规格、功效以及价格、服务等进行选择，同时也更加关注产品的品质和内涵是否满足自身健康和心理需求，是否符合科学严谨和时尚高雅的生活理念，因而美容化妆品的更新换代成为了必然趋势。

### 3. 正念进食冥想会给饮食带来哪些益处呢

告诉我你平时吃什么，我就能说出你是怎么样的一个人。

——法国美食家布里亚·萨瓦兰

正念进食，就是与食物同在当下，充分感知食物的质感、味道；感觉食物进入口中的过程，以及食物经过食道的感觉，甚至要感觉食物在身体内被消化的感觉。所谓“正念进食冥想”，就是放慢吃的速度，每一口后都把筷子放下，只有在嘴里的食物被咀嚼、吞咽后再拿起筷子开始下一口进餐；静享食物，享受食物的气味，享受它在舌尖的感觉，享受咀嚼的过程，充分感知每一口的食物的组成；感知食物在食道的行进，保持一个觉知，不断地探索：是谁在吃？

专注于当下进食过程的一个直接收获，就是可以注意到自己是否在吃适当的食物。换句话说，会发现自己是为了获取能量而吃，还是为了满足“未被满足的期待”而无意识地吃。当然，收获不仅于此。由于吃得更加缓慢和悠闲，加上充分地咀嚼，让我们告别了曾经有过的胃痛，每一次进餐之后，肠胃都是舒服和满意的，决定是否再吃一些的参考点，从是否会浪费、出于礼貌是否应该再吃等等，转变为自己还需要吗，在吃饭问题上，学会了和自己在一起。此外，正念进食会使吃饭变得更有乐趣了，让人学会了只吃自己能够享受的，而不再为了一个吃饱的结果而吃，吃饭过程的每一口都变得有觉察和有乐趣。

正念进食冥想仪式能让我们增加正能量，排解负能量，同时又能远离伪食欲。

先来看正能量进食冥想仪式。

吃东西实际上应该是一个神奇的仪式，在这个过程中，宇宙各种形式的能量被转化为我们身体的能量。

(1) 在食物面前坐下。闭上眼睛片刻，放松，做一会儿深呼吸。

(2) 为食物默默地感谢宇宙，感谢所有提供这份食物的众生，包括动植物以及培植它和准备它的人们。

(3) 睁开眼睛，看着食物，好好看看它是什么样子，体察它的气味。慢慢地开始食用，真正地觉知和享受那个滋味。

(4) 食用时在心中默默告诉自己，这份食物正被转化成为你所用的生命能量。告诉自己，你的身体正在利用一切它所需要的东西，又能轻松消除它不需要的东西。想象自己吃了这份食物后变得更健康了。

(5) 如果可能，食用的过程要保持缓慢，在你感觉满意的时候停下来，并在你结束享受那份从胃部因满足和快乐而散发出来的温暖光

环，之后停留片刻，稍作回味。

(6) 不要顾虑之前你对这个食物的认识是好是坏，只需按照上面的方法做就行了。

(7) 入睡之前，起床之后，或者一天中的某个时辰，给自己倒一杯凉开水。喝的时候告诉自己，这水是生命的灵丹和青春的泉水，想象它正在冲刷掉不洁之物，带给你能量、活力和健康。

(8) 为此，你可以这样肯定陈述：“每天我都变得更健康，更有魅力。我吃的每种东西都会增强我的健康。我善待身体，身体也善待我。无论我做什么，我的身体都强壮而完美，我每天都在变得更强壮、更有力，我愿意只吃那些什么时候都对我最有好处的食物。我只会为那些我的身体真正需要的食物而感到饥饿。我越爱自己，越欣赏自己，我就变得越健康，现在别人无法抗拒我的魅力，我爱我身体本来的样子，就像我现在的样子那样，我天生就很有魅力。”

上面的增加正能量进食冥想仪式，不管你吃的是什么，每天至少要做一次。

再来看排解负能量进食冥想仪式。

进食冥想仪式对负能量也具有一定的排解作用。从一般意义上讲，负能量是指人的消极情绪，愤怒，是消极情绪最鲜明的体现。忙碌的生活和白热化的竞争所带来的自我亏欠和失衡感，是让我们怒火攻心的原因。遭遇不公的待遇当然需要发泄，但却需要正确的途径。消极情绪也称恶性情绪，它也是一种力量。有的人生气的时候通过吃喝来抚慰情绪，这样做其实最容易导致内伤，正所谓暴吃解愁愁更愁！显而易见，暴吃是最不具建设性的疏解愤怒的方法。吃喝过后，问题一样存在，你一样需要拿出精力解决问题。而此时，你的肠胃已被一堆连你自己也记不得的东西胡乱塞满，你损失了最真实的乐趣和享受，带给你的可能是更深刻的愤怒。

有的人常常在愤怒和紧张中吃完一顿饭：孩子在身边哭闹，狗正在撕咬你刚刚买回的沙发，电话和手机同时响起了恼人的铃声……你觉得全世界似乎都在向你讨债，却没有人给你一点点关心。于是你把愤怒和失望转向食物，用大吃特吃来平复心情，吃，成了化解愤怒的一个出口，成了你稳定情绪的救命稻草。是该把生活的节奏放慢些了！

(1) 给自己一个小时做烹饪，布置好一张漂亮的餐桌。

(2) 允许自己慢慢享用，之后悠闲地呆上5分钟，继续你的冥想。

(3) 夹起一根芹菜或其他食物，仔细观察，闻香入口，细嚼慢咽，注意缓缓咽下。

(4) 深呼吸三次，然后再继续吃其他食物。

(5) 现在，你已经发现了很多平时没有领略过的细微口味。

不要再用食物做你的出气筒，让怒火燃烧到它该去的地方。如果你还没有试过，不妨尝试一下，一个人的时候静静感受食物的美好。

上面的排解负能量进食冥想仪式有助于你排解消极情绪，安静地吃好每一餐。

最后来看看怎样控制和远离伪食欲。

进食冥想仪式对远离伪食欲具有积极的效果。据有关研究表明，不健康的生活习惯及工作等压力，以及进食不规则或者进食过快，都会导致“伪食欲”产生。伪食欲表现为：喜欢吃零食并随身携带；难以控制进食欲望；经常在晚上或者是闲暇时间吃东西；吃东西速度非常快。

在所有的肥胖症中，伪食欲是导致肥胖的重要因素之一。冥想疗法在肥胖治疗中极为重要。这是因为，许多肥胖问题都是由于压力引起，而压力过大会打破身体平衡，感觉到自卑、孤单、全身乏力等压力时还会导致食欲大增，此时所说的食欲已超乎生理上的正常食欲，可以称为缺乏欲望的非正常食欲。我们身体受到压力时通常会觉得很想吃巧克力等糖分，要是你有吃此类食品的欲望时，就要检测自己现在是否正处在压力之中了。

根据每天基础代谢来摄入能量，按道理说积聚不会太多，但现代人在日常生活中，却十分容易就会出现暴饮暴食、饮食过量的情况，这是为什么呢？除了生活不规律，令体内机能紊乱之外，压力是引发旺盛食欲的其中一大原因。食欲的暴走为我们的身材带来杀伤力的影响，怎么吃都感觉不满足，或是潜意识下想通过吃东西来缓解情绪，导致连体内积聚过多，我们也浑然不知，到我们照照镜子时，才发现原来已经变胖了不少。

先别让外界来打扰自己，然后按照最舒服的方式坐着，深深地呼吸，心中不想别的事情，让心情平复下来，很快你就会忘记伪食欲的存在了！

控制伪食欲的冥想方法非常简单。比如每天花20分钟练习静坐，努力让自己什么都不要想，坚持不断努力。一开始，你会越想越多，但只要每天坚持，就能够达到自我控制食欲的境界。

短期的食欲不振并无大碍，也许只是受个人心情影响，调理一下即可缓和。引起食欲不振的原因非常多，如精神过度疲劳，失眠，胃、肠、肝、肾等部位的炎症，便秘或者痢疾等。此外，刻意或过度节食也可导致食欲不振，对身体健康危害很大。

另外，配合呼吸和冥想的瑜伽体式能够快速促进大肠蠕动，刺激肠脏提高消化，从而提高食欲，加快消化系统对营养物质的吸收，及时补充体力。比如心瑜伽所特有的逆式腹腔呼吸法，对控制食欲的脑部摄食中枢有良好的调节作用，防止过度进食。练习一段时间后你就会发

现，自己对油腻食品及肉类等“惰性食物”逐渐排斥，转而偏好清淡新鲜的“悦性食物”。

总之，正念进食冥想仪式能帮助我们调整饮食顺序，改善饮食内容，培养良好的饮食习惯，吃出健康、吃出快乐，从而让身体各部分机能还原到正确的轨道上来。

祝你时刻和你的身体同在，不带任何内疚和自责地享受每一种美食，享受每一次进餐！

## 相关知识链接：合理膳食

合理膳食是指一日三餐所提供的营养必须满足人体的生长、发育和各种生理、体力活动的需要。

合理膳食应该关注以下几点：

在于搭配

(1) 主食与副食搭配。主食，即每日三餐的米饭、面条、馒头等。副食，泛指米、面以外的，具有增强营养、刺激食欲、调节机体功能作用的饮食，包括菜肴、奶类、水果及一些休闲食品等。主食与副食，各有所含的营养素。为保证人们得到所需的全部营养，又便于其消化、吸收，增强体质，抗衰延年，最好将主食与副食搭配食用。

(2) 粗粮与细粮搭配。粗粮，泛指玉米、高粱、红薯、小米、荞麦、黄豆等杂粮。细粮，即指精米白面。一般而言，细粮的营养价值和消化吸收率优于粗粮，但粗粮的某些营养成分又比细粮要多一些。粗细搭配含有两层意思，即要适当多吃一些传统上的粗粮，即相对于大米、白面这些细粮以外的谷类及杂豆，包括小米、高粱、玉米、荞麦、燕麦、薏米、红小豆、绿豆、芸豆等；二是要适当增加一些加工精度低的米面。

(3) 荤菜与素菜搭配。荤菜，即畜禽肉、奶类、蛋类、鱼类等动物性食物。素菜，指蔬菜、瓜果等植物性菜肴。荤菜与素菜的营养成分各有千秋，如动物蛋白质多为优质蛋白质，营养价值高。荤素搭配不仅有助于营养互补，使人体需要的营养更加全面合理，并能防止单一饮食（只食荤或纯素食）给健康带来的危害。

在于平衡

(1) 热量平衡。产生热量的营养素主要有蛋白质、脂肪与碳水化合物。脂肪产生的热量为其他两种营养素的2倍之多。若摄取的热量超过人体的需要，就会造成体内脂肪堆积，人会变得肥胖，易患高血压、心脏病、糖尿病、脂肪肝等疾病；如果摄取的热量不足，又会出现营养不良，同样可诱发多种疾病，如贫血、结核、癌症等。所以，若要达到热量平衡，蛋白质、脂肪与碳水化合物三种营养成分，需按合理的比例1比1比4.5摄取，每日早、午、晚餐的热量分配为占总热量30%、40%、30%。

(2) 味道平衡。食物的酸、甜、苦、辣、咸味对身体的影响各不同。酸味可增进食欲，增强肝功能，并促进钙、铁等矿物质与微量元素的吸收；甜味来自食物中的糖分，可解除肌肉紧张，增强肝功能，阻止癌细胞附着于正常细胞，增强人体抵抗力，增强记忆力；苦味食物富含氨基酸与维生素B12；辣味食物能刺激胃肠蠕动，提高淀粉酶的活性，并可促进血液循环和机体代谢；咸味食物可向人体供应钠、氯两种电解质，调节细胞与血液之间的渗透压及正常代谢。但是，酸食吃得过多易伤脾，也会加重胃溃疡的病情；甜食吃得过多易升高血糖，诱发动脉硬化；苦食吃得过多会伤肺或引起消化不良；辣味过重对心脏有损害；咸味过重会加重肾脏负担或诱发高血压。因此，对各种口味的食物均应不偏不废，保持平衡，才有利于身体健康。

(3) 颜色平衡。各种颜色的食物所含营养成分的侧重点不同。白色食物以大米、面粉等为代表；黄色食物以黄豆、花生等为代表；红色食物以鱼、畜禽的瘦肉为代表；绿色食物以蔬菜、水果为代表；黑色食物以黑米、紫菜、黑豆、黑芝麻为代表。巧妙搭配各色食物，取长补短，营养成分种类齐全，才能达到营养均衡。

(4) 酸碱平衡。过食酸性食物会使体液偏酸，引起轻微酸中毒，易导致风湿性关节炎、

低血压、腹泻、偏头痛、牙龈发炎等疾患。同样，过食碱性食物会使体液偏碱，易导致高血压、便秘、糖尿病、动脉硬化乃至白血病等。机体体液，最好是达到酸碱平衡、略偏碱性的状态，因此，对酸碱食物的比例掌握不可忽视。

在于合理

- (1) 早餐吃好。早餐应吃一些营养价值高、少而精的食品。
- (2) 午餐吃饱。午餐要保证充足的质与量。饮食的品质要高，量也相对要足。
- (3) 晚餐少而淡。晚餐吃得过饱，血中的糖、氨基酸、脂肪酸浓度就会增高，多余的热量会转化为脂肪，使人发胖。同时，不能被消化吸收的蛋白质在肠道细菌的作用下，会产生一种有害物质，这些物质在肠道的停留时间过长，易诱发大肠癌。此外，晚餐也不宜吃得太晚，在下午6时左右为宜。

## 4. 静坐冥想真的能够延缓人的衰老吗

善待疾病心情好，药疗食疗与神疗，生老病死入之道，自然规律莫忘了。

——摘自《中华保健格言集锦·好了歌》

在忙碌与疲惫共存的高节奏现代生活中，人们不断接受外界各种感官刺激与情绪压力，加上信息爆炸，令人们的思虑太多，如果长期处于思虑状态，心灵跟身体会高度分裂，当很强烈的分裂时会失眠、焦虑、紧张，由此引起各种病症，如高血压、心脏病等。身心像极了装满水的杯子，一点刺激都会让人崩溃，各种身心疾病层出不穷，身心疲劳！人们在寻找一种有效的方式来缓解心情与身体的压力和疲劳，于是冥想已经成为一种流行的放松与解压最好的方式。

静坐冥想可以延缓老化现象，长期静坐冥想的人，生理年龄会比实际年龄年轻5岁以上。别以为静坐冥想只是坐着不动，人不动、心不动，气血可是活跃得很，有经验的人就会知道，静坐十几分钟后，身体就会开始发热；大约一个半小时左右，全身就像洗过热水澡似的，汗水淋漓，身体的毒素也会随之排出。

事实上，不论是印度的瑜伽、佛家的禅宗，还是中国的道家都注重在静坐中冥想，最早人们静坐都是以养生为目的，以此达到自我治病、防病、健身和延寿的目的。中国道家的养生学说，养生必须养气，而养气则须做到心静，面对人世间的种种压力，才能做到宠辱不惊，内心平和。冥想从最初的养生、养气发展到现代人用以思想境界的修炼！

现代科学研究证实静坐确实有效，通过在静坐中冥想，可以训练我们的心灵，改变我们的脑部结构。心情平和充满喜乐的正面情绪，化解怨恨、嫉妒、愤怒，懊悔、悲哀、忧虑这些负面情绪，从医学的角度上缓解心理压力增加对疾病的免疫力。日本著名医学博士春山茂雄从大量临床实践和科学研究中证实，通过在静坐中冥想进行利导思维的人，大脑能分泌出一种类似啡的物质，称为“内啡肽”。“内啡肽”不仅能改善大脑，保持脑细胞的年轻活力，而且能使人产生心情愉快的感觉，使免疫功能增强，防止老化，提高人体发生疾病时的自愈力能力，对身体和心理的健康十分有益处。因为常人处于复杂的社会中，欲望太多的人，心猿意马，不能把握事物的真相，好像醉酒的人对事物的善恶是非，失去判别的能力！当进入冥想状态时，身心会呈现安定、愉快、心旷神怡的感觉，同时想象力、创造力与灵感便会源源不断的涌出，此外对于事物的判断力、理解力都会大幅提升！在静坐中冥想获得智慧的人，能从万事万物的彻底洞悉真理！

静坐冥想是一种全身放松、思想安静的自我疗法，它可以舒展身心，去除杂念，把人体调整到最佳健康状态，从而逐渐消除许多生理和心理上的病患。如：神经衰弱、癔症、焦虑症、办公室综合征、考前综合征、贪网症、睡眠障碍、高血压、低血压、神经性头疼、三叉神经痛、抑郁症、脑血管病、眩晕症、甲状腺功能亢进、心动过速、慢性胃炎、神经性厌食、慢性腹泻、便秘、更年期综合征、月经不调、痛经闭经、眼疲劳、鼻炎等。由于静坐冥想方法简单实用，疗效可靠，时下已像瑜伽一样被欧美许多国家的人们采用，成为一种集健身与自疗于一体的有效方法。

静思冥想法的具体实施很简单，大致分为放松、静思、冥想、收式四个步骤。具体做法如下：

(1) 放松。实质上这是准备工作，坐在安静、温度适宜、光线柔和的房间里。双脚平落在地面上，双目微闭，深吸气后再慢慢呼出，反复默念几次“放松”，让放松感传遍全身各部位，并将这种状态保持5分钟。

(2) 静思。静思的要求是充分的运用想象，把自己置身于愉快的大自然环境中，比如在幽静的园林里、芬芳的花丛中、风和日丽的海滨，尽量地体验所想象环境的美好感觉：海风轻轻拂面、浪花轻轻拍打、温馨的花香、碧绿的树叶……

(3) 冥想。这是核心内容，所需时间比较长。闭上眼睛，全身放松，调整你的呼吸，放缓呼吸的速度，让这缓和呼吸的节奏，深入你的鼻腔喉咙，让这氧气按摩你的内部，及身体的内在器官，专注在呼吸上。

每当你静下心，专注地将外在的氧气，吸入头部，脸颊，再吸入你的喉咙，前胸后背，只要用意念，你就能让这氧气，带入到身体的各个部位，包含双手双腿。

当你专注在呼吸时，当你把意念放在活络全身的血液时，你就是在提醒自己的身体，它是具有生命力的，它是可用的，这身体存在这世界上，还有它发挥的价值所在，不断地去看见自己的价值，记得，能够拥有这身躯壳肉体，存留在这个世间，是极其难得的。有非常多的灵魂，等着要有这个肉体来体验人世间的喜怒哀乐，我们何其有幸得到了这一个精密的身躯，体验到不可思议的过程和感受，藉由吸气吐气，活络你的全身细胞和活络你的身体血液。

看看这个身体，陪伴你走了多少年，身体的每一个部位，都尽了它们最大的努力，陪伴着你，支持着你。现在，在你的心里，开始向你的身体内部一一道谢，带着你满坑满谷的感激之情，对着你的老战友们，向它们道谢致意。

感谢你的心脏，不断地承受，默默地付出，即便超过它的负荷，它依旧尽力支持，毫无怨言。你的身体内部有太多值得你感谢的所在，现在请你一一检视。当你想到哪一个器官，你可以在心里自行向它们表达你的谢意。它们一个个，都是了不起的战士。对着你的肝，胆，肠，胃，对着你的肌肉组织，循环系统，排毒系统，代谢系统，内分泌系统，向它们所有，致上你的最高感谢以及敬意。

身体内部的这些器官组织细胞系统，是你真正值得尊敬的伙伴，真正值得骄傲的伙伴。它们是默默付出，默默耕耘的伙伴。当你感谢它们，就等同于给予它们信心和力量，以及看见它们自身的价值。它们渴望你，看到自己的价值，你所不知道的，是你还有很多能够发挥的地方。

现在想象这些身体的器官组织细胞，都在你的面前，它们都是你的老战友老朋友们，对着它们，感谢它们所有的付出，多年来的付出，现在是要向你的老战友们，提出新的思维想法的时刻了。现在是要帮助它们恢复健康，恢复弹性的时刻了。

以下是肯定句的内容：

感谢我的身体，内在的所有器官，内脏、组织、系统、肌肉、脂肪、骨骼、皮肤、毛发、指甲、血液、体液、神经、每一个细胞以及每一个DNA，我深深地感谢你们，多年来的付出，多年来的辛劳，在这里，我深深地向你们致意，我在心里也拥抱着你们。就在现在，此时此刻，我感受到你们无私的付出，以及坚定在岗位的努力。现在换我，来协助你们恢复健康，恢复活力，恢复弹性，恢复青春。

从现在起，我将调整我自己的思想意念及能量之波，从现在起，我要求自己，更新我的思维，将旧有的想法，以及对于健康已经不合时宜的想法信念模式作法，通通置换掉，代换掉，取而代之的，是我相信自己，相信我的细胞——流动稳定，相信我的血液——循环顺畅，相信我的末梢神经——也是血液能够运送得到的地方。

现在我要求，再次地唤醒我体内的力量，把所有认为老化的细胞，全部都在此更新代换代谢掉，取而代之的，是充满活力，是有弹性的细胞。针对我的内脏器官，我也要求，全部注入新的思维想法，那就是，生命可以是永续的。

现在我愿意相信，身躯在我的意念引导之下，它能够恢复完全健康，我能够藉由信念的更新及意念的引导，活络我的五脏六腑，我的身体器官，帮助身体找回弹性活力青春热情和健康。我开始能够更加有动能和动力，我愿意相信，我的存在是有价值的有意义的。我愿意看见并且付出我的价值所在。

现在我要求，我的身体所有器官，内脏、组织、系统、肌肉、脂

肪、骨骼、皮肤、毛发、指甲、血液、体液、神经、每一个细胞，以及每一个DNA，完全听命于我，完全更新，将所有旧的思维想法信念模式作法，通通予以斩断切断，并且释放到光中，置换成至善的意愿，至高的道途，而我清楚明白，通往至善至高的道途，需要一个强健的身心，强健的体魄。

现在我要求，我的身体所有部位，所有体系，通通振作起来，通通觉知觉醒，从现在起，我将带着你们行动，走出户外，走入内心，活出我的价值。我要让自己知道，我来到这世界上是值得的，是有价值的，是有意义的。

现在，针对我的肠子，我要求你，用最快速并且最温和的方式，恢复自我的弹性活力健康状态，感谢你。

针对我的心脏，我愿意帮助自己，更敞开心，并且懂得舍下旧有的不合时宜的不和谐能量，迎接新能量的来临。

再次我感谢身体的所有部位，感谢你们多年来的支持与帮助。因为有你们的支撑，我才能够体验世间的美好。现在的我，已经朝着至善的服务路途上前进。在这过程中，我也将帮助自己的身体所有部位，恢复青春，恢复活力，恢复弹性，恢复循环，恢复流动，恢复健康。我也请求身体的所有体系，如同以往的完全支持我，完全配合我，我感谢你们大家，我爱你们，直到永远。

（4）收式。冥想结束前先做好思想准备，再慢慢睁开双眼，把注意力转移到房间里，全部过程结束。

刚学习时，由于比较陌生，会产生各环节之间脱节的现象。只要熟练就会解决这个问题。静思冥想法简单易行，一天可以做2~3次，会取得显著的保健效果。

心灵的修炼是一门艺术，非一日之功，不可能一蹴而就，用智慧、耐心和毅力去完成。我们可以通过长久的静坐和冥想练习进行灵魂的觉悟和修行，能帮助我们培养出稳定的心灵力量。中国当代著名学者林语堂说：“我以为半玩世者是最优越的玩世者，生活的最高典型是在动与静之间找到一种完全的均衡，所以理想人物，应属一半有名，一半无名，懒惰中带用功，在用功中偷懒，不必逃避社会，本性仍能保持快乐，这便是中庸的哲学。”

想要在事业有所作为人，如果能严格每天定时定量认真修习静坐，无论是心灵的宁静和身体的健康两方面都必定受益匪浅。在静坐中冥想和内观中认识提升自己，逐渐地就能掌握内在心灵的世界，心灵在潜移默化中宁静和平和充满仁爱。当我们拥有宁静的内心，不再让自己的内心被外在的事物所羁绊，让心灵扩展，包容万物。对人生与宇宙能够正确地认识，领悟到生命存在真正的价值，达到身心强健，增长智慧，

提高工作效率，从而最终实现在事业上创造辉煌的成就！

## 相关知识链接：衰老

从生物学上讲，衰老是生物随着时间的推移，自发的必然过程，它是复杂的自然现象，表现为结构的退行性变和机能的衰退，适应性和抵抗力减退。在生理学上，把衰老看成是从受精卵开始一直进行到老年的个体发育史。从病理学上，衰老是应激和劳损，损伤和感染，免疫反应衰退，营养失调，代谢障碍以及疏忽和滥用药物积累的结果。另外从社会学上看，衰老是个人对新鲜事物失去兴趣，超脱现实，喜欢怀旧。

以下列举的八大饮食恶习，被称为衰老元凶：

- (1) 水果代替蔬菜；
- (2) 便面代替早餐；
- (3) 冷藏蔬菜代替新鲜蔬菜；
- (4) 矿泉水代替白开水；
- (5) 畜肉代替鱼肉；
- (6) 红糖代替白糖；
- (7) 补药代替营养品；
- (8) 营养品代替天然食品。

衰老是一种自然规律，因此，我们不可能违背这个规律。但是，当人们采用良好的生活习惯和保健措施并适当地运动，就可以有效地延缓衰老，降低衰老相关疾病的发病率，提高生活质量。

- (1) 抗衰老护肤美容。在做好清洁、防晒、保湿的同时，联合使用抗氧化、抗自由基、促进再生、细胞保护因子等产品，就可以保持肌肤年轻。
- (2) 食疗延缓衰老。如民间药膳方龙眼首乌羹等。
- (3) 适量运动延缓衰老。任何人只要坚持适量的体育运动，对健康和长寿都是有益的。
- (4) 破坏修复法。先破坏后修复，先生病后治愈。并且对每一种精神心理肢体的疾病都产生免疫。
- (5) 坚持适量饮水延缓衰老。人体细胞中水的成分很大，人的生死过程也可以说是间接的脱水过程。

## 5. 有哪些切实可行的冥想方法可以减肥呢

生命在于运动。

——法国启蒙思想家伏尔泰

我们长期生活在充满压力的社会里，与他人的关系，工作、单位、家庭及异性间的烦恼都是造成压力的原因，而“减肥”这一欲求无法得到满足也将产生压力。有些人太急于减肥，会引起过食或拒食等摄食障碍，有许多人因长期的过食与呕吐，已长出了吐茧。吐茧就是为吐出吃下的食物，将手放入口中，以致手背被牙齿咬出了茧子。当然，这些例子都很极端，但有很多人通过暴饮暴食来减轻压力却是事实。这样的结果自然是发胖。而且，开始减肥的时候，“本来想吃却不能吃”又成为一种新的压力，为减轻这一压力，有些人又再度陷入到暴饮暴食的恶性循环之中。

在精神不振的情况下减肥，是造成饮食障碍与减肥失败的主因。那么，我们应该怎样做才能减轻精神压力呢？对此，冥想和自我暗示等手段也很有效果。比如说想象一下自己瘦了的样子，或具体描绘一下“如果我有一个很帅的男友，那么星期天我一定要同他约会”，等等。专门的医学用语称之为“自由联想”，即通过在脑海中具体描绘自己优秀的一面来进行自我控制的方法。

大家可能都知道，许多运动员平时都进行“印象训练”。这种训练方法，就是反复想象自己成功时的景象，如“我要突破对方的防守攻入一球”，“我要连续攻破超难度技巧动作”等等，使其输入大脑，最后在真正出现同样场面时发挥积极作用。由此可见，消除自我精神压抑，创造自我良好形象，是减肥、健美有效手段。

美国一项最新研究表明，简单的进行餐前冥想有助于减少人体卡路里的摄入，从而达到减肥效果。卡耐基梅隆大学社会与决策科学系的研究人员通过研究证实，如果人们在吃饭之前一遍遍地想象吃饭的过程，那么他们在真正用餐的时候就会吃的相对少一些。并且研究发现，冥想时“吃”的越多，真正吃饭的时候就会吃的越少。

研究人员让研究对象首先想象吃巧克力糖的过程，包括把糖放到碗里的动作，然后再真正的开始吃糖。那些冥想时“吃”了30块巧克力糖的人比那些冥想时只“吃”了3块巧克力糖的人在真正吃糖的时候，要少吃了很多。研究人员说，冥想减肥的工作原理其实是一种被称为习惯的过程。根据这个原理，人们对于已经习惯了的事物会减少响应度。研究表明：研究对象想象吃巧克力糖时，不管他们想象吃了多少，当他们真正

吃的是奶酪时，他们吃的数量跟他们没有想象时的数量是一样的。另外，还有一项有关的研究案例也表明，当研究对象想象吃了很多的奶酪之后，他们觉得没有太多的欲望再去吃奶酪了，结果他们也确实吃的少了一些。

另据报道，美国和荷兰的医学家，针对快节奏生活给人们带来的疲劳，倡导一种自我保健法——冥思遐想。据称此法乃是松弛思想的一种特殊运动，可以消除疲劳，有益于促进人的思想和创造力，能够预防治疗多种疾病。

冥思遐想的方法是：背靠椅上，头部或靠或斜，顺其自然，闭目静思。所思所想应是往日的愉快事情，也可是大自然美丽的风光、天空间茫茫的星系和大海中游弋的船只，并由此联想各式各样、丰富多彩而颇有情趣的画面。

专家们称，虽然迄今尚未弄清冥思遐想把治疗信息由大脑传递到每个细胞的确切机制，但已有两点能肯定：一是对免疫系统的生死物质，能起良好的促进作用；二是让大脑的左侧，从语言活动中解脱并处于信息状态，让右脑充分发挥直观的形象思维能力，从而使经常用右手劳动者和善于语言思维者容易发生的左脑疲劳及时恢复，并提高工作效率。

自律神经训练法对减肥非常有效。自律神经控制着我们的心脏、汗腺、体温等这些我们无法自我控制的部分，因此，当产生暴饮暴食、失眠、紧张、压力等问题时，若是吃药或反复看医生，症状却仍然没有获得改善或找不出原因，就有可能自律神经出了问题。自律神经训练法就是通过全身的放松和松弛，使精神与肉体得到安定的方法，以前用于治疗心身症、精神病症，现在已作为一般性的健康疗法普及开来。此外，太极拳、气功等对减肥也有不同的效果。

最值得一提的是瑜伽冥想法。在神秘的印度音乐中闭目冥想，在运用气息平衡整个身体系统的同时，燃烧影响身体曲线的多余脂肪。正确的瑜伽冥想，可使你呼吸、心跳减慢，血压降低，血氧饱和度达百分之百，全身耗氧量降低，人体五脏六腑进入休息状态，类似于动物冬眠，靠消耗体内储存的脂肪提供能量，对肥胖及其并发症都有治疗意义。所谓瑜伽冥想法，就是通过对精神的修炼令人学会控制自己的思想与行为，控制任何可能破坏减肥计划因素的产生：负面情绪、对食物的欲望、惰性等，从心灵开始调节，从而从根本上克服减肥的天敌。

科学家通过对瑜伽冥想法的研究发现，冥想时人的呼吸、心跳减慢，血压降低，全身耗氧量降低，血氧饱和度达百分之百，大脑及内脏器官进入休息状态，人体的冬眠基因可控制或“开关”人体内部机制，让进入冬眠的身体停止以来碳水化合物，改以大量燃烧脂肪来产生能量。可见，冥想类似“人工冬眠”，对肥胖及其并发症的治疗功效令人惊叹。

瑜伽冥想法减肥的最佳时候是清晨和睡觉前，其他时段只要你有空闲都可做，但应避免在饭后立即做冥想。冥想减肥的时间长度视你的实际情况来定，短则15分钟，长则半小时甚至更长。具体操作如下：

以金莲花的姿势坐好。金莲花坐姿即左脚放在右大腿上，右脚同时放在左大腿上。如果不能做莲花坐，可以跪地把两脚拇指相交，然后臀部坐在两脚上。或者两腿自然收拢坐在地上。身体挺直，颈椎、脊柱、腰椎和尾骨保持在同一直线上。双手食指和大拇指指尖靠在一起，其余三指放松，但不弯曲，掌心向上或向下均可，放在膝盖上，把注意力集中在眉心窝。如果躺着放松，请将头后部平放在地板上，手臂分别放在身体的两侧，掌心向上，双脚微微分开。冥想时，以舒适的瑜伽坐姿安静地放松身体之后，接下来，放松心理。冥想时，心理的放松和身体的放松同样重要，在心里默想你看到的形象，并仔细地体会产生的情绪。

接下来深长的呼吸。在呼气 and 吸气的同时，关注你的情绪和念头，静坐冥想时思想内容并不重要，重要的是注意力的所在和保持知觉的状态。配合缓慢、细长而有规律的呼吸，也可以播放一些瑜伽冥想音乐，使自己在这些音乐中进入祥和、喜悦的境界。冥想时，请将你的注意力放在心里看到的每一个形象，以及你对这些形象的情绪体验上，在心里提示你所看到的一切。

在冥想中，你能清晰地体验平日那些模糊不清的情绪，包括积极正面的情绪和消极负面的情绪。在冥想中，你是一个观察者，客观地告诉自己所见的一切。通过冥想，对积极正面的情绪予以肯定，对消极负面的情绪进行分析，分析其产生的根源，在心里默问自己为什么会产生这样的负面情绪，是否跟所发生的事件性质相关，或自己在逻辑上做出错误推导，仔细观看负面情绪产生的全过程，看自己在哪个环节上做出了不符合事实的判断，并由此衍生出负面情绪。通过冥想，释放因长期在压力下生活、工作产生的焦虑和紧张，准确把握自己的内心世界，并以新的方式看待熟悉的事情，把自己从心设的牢笼中解放出来，使自己变得健康而充满活力。

练习瑜伽冥想法减肥应注意以下几个问题：

首先，冥想时的环境首先要注意保暖，如果是躺着做，秋冬季节可用毯子盖在身上；如果是坐着做，双腿需保暖。其次，在室内做，确保室内空气清新，但需避免穿堂风；户外做，选择春夏无风的晴天丽日，海边、山林、草地都是很好的环境，避开嘈杂的地方。

其次，初学者在进行静坐冥想练习时，如感觉难以入静，可以把意念集中在呼吸上，静静体会自己的呼吸节奏，这样较为容易进入到心无杂念的冥想状态。

另外，选择盘腿而坐的冥想姿势，可以减缓流向下肢的血液，使更

多的血液流向上肢，从而起到刺激、修复内脏器官与大脑细胞的功能，让人感觉轻松、安定、清醒。也可以安坐在椅子上，什么姿势也不做，安静地呼，让思绪自由自在地放飞，还可以在前面放一支蜡烛，或小油灯，或熏香，营造一个温馨、舒适的氛围。也可以选择缅甸坐、金刚坐、莲花坐等其他姿势，总之，只要选择一个令自己觉得舒服的坐姿就行了。这样，可以保证在冥想过程中身体的稳定和放松。初学者还可以将一个垫子垫在臀部的下面，让臀部略高于膝盖，以缓解身体下半部的紧张，使自己容易进入冥想状态。

## 相关链接：减肥

减肥属于以减少人体过度的脂肪、体重为目的的行为方式。指运用药物、饮食、运动、稳迈舒、中医经络，心理疗法来达到减少身体脂肪堆积的一种现象，设法纠正肥胖者异常反应造成的不当行为，即用行为科学分析肥胖者摄食行为的特征和运动类型，以此为基础，合理修正导致肥胖的行动。

BMI（“体质指数”的意思）是世界公认的一种评定肥胖程度的分级方法，目前世界卫生组织也以BMI来对肥胖或超重进行定义。BMI具体计算方法是以身高的平方除以身体的重量。其公式为：

体质指数 = 体重 (kg) ÷ 身高的平方米。

减肥方法包括：饮食减肥法、运动减肥法、药物减肥法、手术减肥法、中医减肥法、饮食健康减肥法、左旋肉碱减肥法。

减肥原则及注意事项：

(1) 减肥不变的原则，即不要摄取让身体寒冷的食物、不要摄取过多盐分、充分摄取促进脂肪及糖分代谢的维生素B群、摄取能帮助缓解便秘的纤维质和充分摄取制造骨骼的钙质。

(2) 减肥适度保障健康。有一些营养学家和社会学家，呼吁减肥一定要适度，不能过度，以免影响健康，造成危害。最好通过饮食和运动等天然方法减肥，如果需要采用其他减肥手段，一定要慎选，最好选外用健康对身体损害小的，以免为了减肥失了健康得不偿失。

(3) 减肥与社会文化。在农业社会是不会有减肥的专业机构和减肥的企业，工业社会使得更多的人可以不从事体力活动获得食品和需要的物质。经济的发展使得必然有部分的人食入较多的食品，从而使得体重增加。用身高体重指数看标准体重。现代社会，电视、电脑、广播、互联网的出现使得标准化的观念深入人心，体重应该标准，三围应该标准，减肥已经成了现代社会的产物，成了经济发展的一项指标。

## 6. 有哪些切实可行的冥想方法可以改善睡眠呢

卫气常留于阳，则阳气盛，不得入于阴，则阳气虚，故目不瞑。

——摘自《黄帝内经·灵枢大惑篇》

从瑜伽理论上讲，人身体上的疾病主要是由于体内生命之气流通发生紊乱或障碍所引发的。通过练习调息使整个经络系统中的生命之气畅通无阻，就能使你获得健康。在精神方面，一般把调息作为瑜伽冥想的准备阶段。换言之，瑜伽调息能有效地强化血液循环，调整神经、脊髓、心脏等内脏器官的功能，并能清除因身体紧张而引起的思维混乱。瑜伽对神经系统（特别是对脑部）有良好的调节效果，影响睡眠质量一个很大的原因就是心理压力和变化，通过一些瑜伽练习可以很好地调节和缓解我们心理的压力，从而使我们更快速地入睡。

瑜伽催眠冥想的具体方法是：临睡前，仰卧在床上，闭上眼睛，头下可以放一个矮枕头，双手轻轻放在肚脐上。注意力集中于自己的呼吸。吸气时，把空气直吸向腹部，手随腹部抬起；吸气越深，腹部升起越高。呼气，发出“O”的声音，然后合上嘴唇，发出“M”的声音，腹部向内朝脊柱方向收，直到把所有废气从肺部全部呼出来。然后再吸气重复3~5分钟。注意发出的声音要足以让自己的耳朵听到，注意力集中在语音上，体会它在大脑中的回音。这样可以放松大脑皮层，使你进入安静的内心世界，直到自然而然地睡着为止。

需要强调指出的是，当你初次开始冥想时，脑子可能会比较乱，你可以想象一个点，把注意力集中到这个点上。当注意力集中后，便可进入心无杂念、心如止水的冥想练习。对于刚刚开始冥想的人，做到这一点，确实有点难度。可能各种想法会时不时地涌出。即使如此，也不要刻意要求自己迅速排除杂念，清空大脑。只要专心致志地继续冥想，杂念便会渐渐溜走，或者试着把杂念想成一团烟雾，随风渐渐散去，直至消失不见，这样也可以排除杂念。冥想是任何保健计划中的重要组成部分。

除了瑜伽冥想有助于睡眠外，中国古代庄子的“听息法”也是个效果很好的方法。听息法的最大特点就是在静中听呼吸，静可以使大脑保持安静，排除一切杂念，这是改善失眠和神经衰弱的有效方法。但是由于人们思想习惯由来已久，要它一下子停止思维活动，任何事物都不想，这很难办到。为求达到“静”这个目的，古人曾探研出许多方法，如数息、止观、诵经、禅坐、心存丹田或眼观鼻端等等。这些方法的主要作

用都是在帮助自己降服自己的念头，但相比较而言，“听息法”更好一些。

所谓听息法，就是听自己的呼吸之气。这种听呼吸的方法是《庄子》书上的妙法。初次练习时，只用耳根，不用意识，更不是专心死守鼻窍或肺窍（两乳之间的膻中穴），也不是听鼻中有什么声音，而只是自己觉得一呼一吸地下落，勿让它瞒过，就算对了。至于呼吸的快慢、粗细、深浅等，皆任其自然变化。这样听息听到后来，杂念全无，连呼吸也忘了。渐渐地入于梦乡，这才是神经得静养和神经衰弱恢复到健康状态的最佳时机。这时就要乘这个机会熟睡一番，切不可勉强提起精神和睡意相抵抗，否则对疾病的康复有损无益。睡醒之后，可以从头再做听息法，则又可安然入睡。如果是在白天睡了几次，不想再睡了。则不妨起来到外面稍微活动，或到树木多、空气新鲜的地方站着做几分钟深呼吸，也可做柔软体操或打太极拳，但要适可而止，勿使身体过劳。然后，回到房内或坐或卧，仍旧做听息的工夫，还可以入于熟睡的境界。即使有时听息一时不能入睡，只要坚持听息就对全身和神经有益处。一般说来，听息法可以根治失眠症，毫无流弊，而且与黄帝《内经》上所說的“阳入于阴”的理论相合。

自我冥想有助于睡眠，而冥想的关键是是否能够真正进入冥想的状态。为此，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，只要是任何能使身心感觉舒适的方法都可以。比如全身放松躺在床上，呼吸自然缓慢，意识从脚的大拇指开始，告诉自己它在放松，接着按顺序到每一个脚趾，然后是脚心、脚底、脚踝、脚肚子、膝盖、大腿、胯部、腰部，一点一点意识随顺序往上移，慢慢告诉自己，它们都在放松，放得很松，没有压力……内脏各个器官，它们都在放松，然后到腰、到肩、到手指，最后是脖子、后脑、头部。然后是整个人都很松，感觉很轻地平静地躺着，又或者你可以想象一下是飘在很美的空中或蓝天，抑或花丛，抑或有阳光洒落的森林。通常10多分钟，整个人放松后就会比较容易入睡了，而且质量也很不错。

现在我们介绍一种自我冥想催眠。它与瑜伽冥想催眠和听息法冥想催眠有异曲同工之妙。在自我冥想催眠整个过程中，每一步都需要30秒甚至更长的时间来调整自己的身体和意识达到期望的冥想状态，从而帮助你尽快地进入梦乡。在这个过程中，很多地方可能看起来只是一个句子，如果念出来的话3秒钟就念完了，但你正式做的时候一定要认真花时间做到，不要着急，一句一句地做，一步一步地来，整个过程基本在15分钟左右。

选择一个你比较舒适、并且能长久保持不会觉得难受的姿势躺好，一般选择仰卧姿势。这一点很重要，因为你需要完成大约10到15分钟的

催眠过程，期间一般是保持身体静止的。选择仰卧姿势后，将你的身体放松，然后慢慢闭上眼睛，开始冥想。具体内容如下：

冥想我所处的空间、时间，变成一片混沌。周围慢慢暗下来，暗下来，整个时间、空间之中，只有我一个人。周围很安静，非常安静，我非常放松我的脚，非常放松我的小腿，非常放松我的大腿，非常放松我的腰、臀，非常放松我的双手，非常放松我的手臂，非常放松我的胸口，非常放松我的肩膀，非常放松我的脖子，非常放松我的头部，非常放松我的一切，我听到自己的呼吸我的呼吸慢慢的，缓缓地呼——吸——，呼——吸——，呼——吸——（逐渐将自己的呼吸逐步调整得深沉而缓慢）。

我听到自己的内心很安静，我的内心非常平静，我的内心中有一个明亮的淡蓝色光点，它慢慢变大，变大，它包裹住我的心，包裹住我的胸口，包裹住我的上半身，包裹住我的头部，它随着我的四肢慢慢张开，张开，它包裹住我整个身体，我整个人都在这淡蓝色的柔光罩中，这淡蓝色的光罩保护着我，让我感到温暖和安全。

冥想我额头上有一只无形的眼睛，它缓缓张开，张开，于是，我看到一望无际的天空，我漂浮在湛蓝的天空中，我包裹在淡蓝色的柔光中，我温暖而安全。我在这天空中，缓缓下降，缓缓下降，天空离我越来越远，越来越远。

我降到一片海面一望无际，平静清澈的海水在我身边轻轻波动，波动我周身。淡蓝色的光罩包裹着我，引导着我慢慢进入海面。淡蓝色的光罩保护着我，我温暖，放松，安静。我慢慢进入海面，海平面慢慢没过我的光罩，我透过透明的海水看到天空。我慢慢往海里下降，下降，我透过浅蓝色的海水看到隐约的天空。我继续慢慢下降，下降，我透过蓝色的海水看到波动的海面。透下来的光线我下降，下降，我慢慢的，慢慢的，缓缓的，缓缓地下降，我看到了蓝色海水，随着我的下降，慢慢地变深，变深。（这里可以放慢节奏，尽量让自己慢慢地下降。下降过程中感受自己的放松、平静、心无旁骛。）

在缓慢下降的过程中，基本上你就会慢慢睡着了。

在进行自我冥想催眠的过程中，不要有杂念，一定要放空头脑，集中在需要想象的画面上，同时全身必须放松，要放松到你感觉不到手脚等任何一个身体部分的单独存在，放松到你整个人只剩下意识。这个要求多练几次都会达到的。假如你一边想着今晚吃了啥，明天要和谁约会之类，那就不是冥想而是乱想了。因此一定要避免。下降到最后一般就是周围都变黑了，但你可以继续让自己的意识指导自己下降，就好像进入深海一样，你身边的光罩会给你安全和保护的。没关系，继续下降，直到你睡着。

## 相关知识链接：自我催眠冥想

人类具有利用自我意识和意象的能力，可以通过自己的思维资源，进行自我强化、自我教育和自我治疗。实际上，人们早已应用自我催眠暗示，如祈祷、宗教仪式、印度的瑜伽术、中国的气功术等都是以不同的方式实施自我催眠。当人在清醒状态下暗示虽也有作用，但在催眠状态下，暗示的内容进入潜意识领域更具有强大而持久的威力。在催眠状态下的暗示，不仅能够改变身体的感觉、意识和行为，而且还可以影响内脏器官的功能。

催眠帮助人解除焦虑、让人放松，建立自信、正面的人生。催眠对于身心症、精神官能症有非常好的效果；催眠可以有效改正不良习惯，帮助人们建立良好习惯，比如戒烟，戒酒，治疗失眠等。催眠是一种止痛良方，而且无副作用；催眠是开发潜能的利器，有一个受测者对于俄语中的卷舌音总是不能把握，但经过催眠后就能清楚的发出那个音节。

进行自我催眠冥想，首先，若先能掌握住成功催眠的三大要领：专注、轻松、意愿时候，就已经成功近半。要营造一个温暖、舒适、不受外界干扰、光线微暗的环境与气氛；躺下要比坐着更好；衣着则要尽量宽松；最好不要在空腹时、饱餐后一小时内，或沐浴后三十分钟内进行，以避免生理上的干扰。还有，正确的意愿则更是关键。要怀着一种被动、随意且开放的态度练习，放任一切自然的发生，没有任何预设的企图或意向。简单地说，就是带着一种“随它去吧”的心情。

## 7. 你能用你的感官冥想创造健康与自在吗

如果感官不真实可信，那么理智也是一个骗子。

——古罗马哲学家卢克莱修

我们的人体能量有大部分都是由大脑的思虑消耗掉的：身处于一个读图时代，视觉信息的狂轰滥炸不断，我们一直在看，然而也视而不见；有各种噪音、声响和越来越具侵略性的声音污染中，我们虽然在听，但总是充耳不闻；饮食方式与我们对幸福的感受度有着十分密切的关系，但我们的餐桌缺乏品质、缓慢度和认真意识……人体能量不足，会影响人的身体健康，使人容易衰老，遇到外界环境的冲击还易发生疾病。冥想是一种无思、无虑、清醒明了的状态。冥想时，不仅节约生命能量，还使人体各项机能处于平和状态，包括身体、情绪等。

人们越来越相信，冥想对身体健康和平衡情绪着实有益，但也存在一种普遍的认识，认为沉思冥想需要具备一定的特质才能进行。这是一种误解。因为冥想并不是一种专属精英人士的精神性活动，而是每个人都能亲身体会的。在日常生活中，抚触一枚鹅卵石，心神摇曳在鸟儿的啁啾里，品尝一颗巧克力……对这些若有似无的点滴，倘若我们有意为之，也未尝不是一种有效的冥想方法，让我们重拾自我，达到身心合一的健康与自在。

有一本叫做《冥想小练习》的书中说，冥想，是用各种感官的观察力来创造一种当下的内在空间感，让寂静蔓延，从而意识到在通往自由与幸福的道路上，究竟存在着什么障碍物。确实如此！一次完整的冥想能真正达到身心合一，在充分调动五官的同时，让头脑达到一种短暂的真空澄明状态。视觉、听觉、触觉、嗅觉、味觉，这些早已习以为常的感官知觉，当我们有意识地去开发和感受的时候，这本身就是一个冥想放松的过程。我们正是从这本书提供的小练习中得到启发，向你推荐分别以鲜花、乐曲、卵石、熏香和巧克力为载体的五种感官冥想方式。从这些小细节出发，能够培养我们更细腻的感受力，发展出更敏锐的知觉和内在灵敏度。你可以用一两周的时间，分别实践一下通过这五种感官的冥想，在觉得有难度的感官方面再继续反复尝试。

现在，就让我们开始吧！

以花朵为载体的视觉冥想方法：保持坐姿，背挺直，肩膀放松，充分而平缓地呼吸，在目光的水平位置放一朵花，距离眼睛60厘米左右（不要对眼）。首先，观察花的整体，它的外形、大小和颜色；然后，闭上双眼，在想象中重建这幅刚看到的画面。重复几次这样的观察和闭

眼想象，直到头脑中的画面变得非常清晰，然后再过渡到对细节的观察。将目光停留在花瓣、花茎和叶片上，记下颜色的深浅过渡，外形的大小和不同部位的质感。想象自己在那些花瓣上漫步，去花心内部一探究竟。几分钟以后，会感觉到无限小的细部变得无限大，仿佛整个宇宙都蕴含在这朵小花中了。

以音乐为载体的听觉冥想：选一张自己喜欢的CD，莫扎特的交响曲，鸟语啁啾，或是安第斯山脉的印加笛音。或坐或躺，眼睛半开半闭，充分而深沉地呼吸，放松全身的肌肉。音乐能够让我们直达自己的无意识或是臆想的状态，同时也能够自在地让往昔的时光片刻闪现出来，或是根据音乐联想起来的画面，就如同天上的浮云一般，一一掠过。一旦达到思绪的驰骋状态，再回到有意识的呼吸方法，保持平衡的“呼”和“吸”，感受自己平稳的心跳节奏。然后，再潜入到音乐之中，专注于其中的节奏、音调和所用的乐器，让自己沉浸下去，好比在无边的海水中漂浮那样，穿梭在音乐的点滴细节中，仿佛什么都不存在了。

以熏香为载体的嗅觉冥想：选一截天然、清新的熏香，带舒缓镇静效果的香气，如莲花、薰衣草、百合或者玫瑰香型的熏香。将点燃的熏香放在身前大约一米远处，保持让自己舒适的坐姿，眼睛可以半开半阖着，放松全身的肌肉，调整呼吸的频率。香味会有很强的暗示性，所以不用奇怪，慢慢的，很多的画面、回忆和各种念头都会蜂拥而来，安然地接受它们，再随意地任其而去。深深地吸入这些香味，在想象中勾画一下这丝香气是怎样穿过鼻腔、喉咙和肺部的。然后，呼出一口气，同样地再想象一下这个呼气的过程中，所有的压力、恐惧和疑虑都随之排出体外了。感受一下身体的每个毛孔都在吸收这股微妙的香气，周身浸润其中，感受着这种愉悦而放松的感觉是怎样蔓延全身的，让自己完全融化在这丝香甜之中。

以卵石为载体的触觉冥想：将一枚卵石放在手掌上，保持坐姿，深沉而有规律地呼吸，眼睛微眯着，目光落在前方大约1.5米处，一定不要去看这颗卵石。感受一下卵石的形状、大小、重量、质地，让它在手背上来回滚动，将它握入掌心，在手指间滑动，用指尖触摸它的表面，再将它合入双手之间。变化着节奏进行，时而很慢很慢，让卵石几乎以毫米的距离在手上移动，时而又很快，感受它在双手的摩挲抚弄之下，变得发热而略略潮湿起来。持续这一过程，直到头脑中有了这颗卵石清晰而巨细靡遗的视觉效果。继续把玩这颗卵石，直到它仿佛成为身体的一部分，直到所有的意识仿佛都积聚到双手之间了。

以巧克力为载体的味觉冥想：冥想与巧克力的组合，能够花时间好好品味食物，正表明一种对生活感恩的态度。请注意巧克力的形状，将它咬碎时的脆响，蕴含其中的香味，在口舌间的质感，还有那最终融化

的口感。味觉的冥想不仅是一场五官的狂欢，也是一种让我们能清醒意识自己与食物之间复杂关系的好方法。所以，在这个冥想练习中，很重要的一点就是要认清这期间自己的情绪变化：不耐烦，受挫，罪恶感，安慰。这种美食的冥想是为了提醒自己，我们是有肉有灵、有情感有理性的人，而舒适惬意来自对适度性的把握：既不过多，也不太少。

需要强调的是，要通过五官达到好的冥想效果，需要经常练习，时间选在早上或晚上都可以，但最好每次能固定在同一个人间去做。选一间安静、空气流通的房间，穿上宽大舒适的衣服，预先跟身边的人说不要打扰。

## 相关知识链接：感官

感官是感受外界事物刺激的器官，包括眼、耳、鼻、舌、身等。眼睛是视觉，耳朵是听觉，鼻子是嗅觉，舌头是味觉，身体各个部位是触觉。感觉指导我们的日常生活，一方面保护我们，一方面令我们感到欢愉。

一个不容忽视的现实是，人对宇宙和自身的认识受到了自己感官的限制：比如：眼睛只能看到可见光，其他波段的光一概视而不见（比如红外、紫外等）。蜂鸟和其他一些鸟类却能看到人类看不到的光。鸽子，可以分辨出数百万种不同的色彩，它们被认为是地球上最擅长分辨色彩的动物。猫和狗具有夜视能力，但它们视力都不是很好，都是色盲，猫比狗更甚。耳朵也只能听到有限范围的声音，其他一概听而不闻（比如超声波、次声波等），海豚、蝙蝠等却能听到超声波，并用于定位。人类鼻子的嗅觉很难让我们引以自豪，比狗鼻子、猪鼻子差的都不是一点半点。由于受到人体感官的限制，我们所认识的宇宙已经注定是片面的，就好比是管中窥豹、盲人摸象。

其实，所有生物能感知到的都仅仅是这个世界的一个片段，如管中窥豹，都不是全面、圆满的认识，所以对少数人能看到的现象没有必要大惊小怪，多这样想想，可以放下我执。只有当我们真正明白我们每天所依赖的“眼耳鼻舌身意”，这些居然是有缺陷的、不完整的，我们才有可能找到打开我们的本心的智慧的大门钥匙，不然我们依然会陷入到我们自己造的假象里面，无法自拔。但这个“明白”也只是入门的基础，还要经过修炼，一步步实证，才能真正地逐渐开悟。

我们所谓的智力只是在假象中打转转的结果，宇宙特定一个小领域里的小游戏而已。我们对这个世界的认识还远远不够，因为我们的“外设”的限制；更重要的是，绝大多数人一直就认为自己的所见所闻，自己的思想就是最正确的。所以开悟首先不是得到什么、明白什么，首先是要放下，放下之前的思想，从头再来，才有可能入门。因为我们之前的思想体系是建立在我们现在的“硬件外设”这个有缺陷的基础之上的。

本书由“行行”整理，如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子书请加小编微信或QQ：491256034 小编也和结交一些喜欢读书的朋友 或者关注小编个人微信公众号id：d716-716 为了方便书友朋友找书和看书，小编自己做了一个电子书下载网站，网址：[www.ireadweek.com](http://www.ireadweek.com) QQ群：550338315

## 相关知识链接：感官