

<<初学者的冥想书>>

图书基本信息

书名：<<初学者的冥想书>>

13位ISBN编号：9787201082646

10位ISBN编号：7201082647

出版时间：2014-1

出版时间：天津人民出版社

作者：（美）杰克·康菲尔德

译者：唐唐

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<初学者的冥想书>>

### 内容概要

在本书中，你将会发现那些最简单，最常见的冥想练习。  
冥想可以帮我们完成最深的渴望，发现内在的自由和喜悦，并实现与生命的一体感。  
透过它，我们会更彻底的明白自己究竟是谁，在这个独特的生命中，如何更有智慧的活着。

——杰克·康菲尔德

康菲尔德是结合正宗佛法与西方心理学的卓越精神导师和超个人心理学家。  
本书综合了所有冥想练习的纲要，读者不可错过。

——胡因梦 身心灵导师与译者，代表作《生命的不可思议：胡因梦自传》

你是否曾经尝试冥想，却不知如何开始？

本书中，内观禅修大师杰克·康菲尔德告诉我们，如何以简单明了、循序渐进的方式，从呼吸、走路、吃饭开始，逐步将冥想融入自己的生活。

试着掌握这些冥想的基础技巧，你将在这样的过程里逐渐发现——自身所蕴涵的改变生命的力量。

呼吸：找出一个安稳、舒服的姿势，这样你就可以在当下去感受自己的身体。

将注意力带回此刻，留心周围的环境与声音，去觉察你的身体有什么感受。

深呼吸，放轻松，再去注意你的意识和感觉有何变化。

走路：在那个地方静静站着，双眼微睁，目视地板，留意出现的所有身体感受。

当你心无旁骛地来回走着，你很快就能意识到，重点并非取得某些进展，而是待在此时此地。

吃饭：在盘子前坐上一分钟，什么也不要做，就那样静静地坐着。

带着觉察细细品味，然后再咽下去。

若在整顿饭的过程中，你都能保持这样的正念，那么你和饮食之间的关系就将发生切实的转变——你将意识到，何谓一花一世界。

<<初学者的冥想书>>

作者简介

## <<初学者的冥想书>>

### 书籍目录

#### 第1章 古老的冥想艺术 /001

好的冥想练习有很多种。

无论选择哪种冥想方式，关键在于作出选择之后，就该坚持到底。

#### 第2章 为何冥想 /007

冥想并不意味着我们必须成为佛教徒、禅者或灵性之人，它仅仅是邀请我们唤醒自身的觉醒潜能。

#### 第3章 冥想，从实践中获益 /017

冥想训练我们时刻保持觉察，以一颗敞开的心和明澈的视角面对世界，活在当下。

#### 第4章 冥想一：观呼吸 /023

深呼吸，放轻松。

再去注意你的意识和感觉有何变化，包括你的想法、情绪、期待与记忆的起伏。

#### 第5章 冥想二：观全身感受 /033

请铭记一点，若在冥想中注意到身体的打开，切勿用理智决定它该如何。

#### 第6章 冥想三：观情绪 /045

有许多人以为必须解决了所有问题，我们才能真正开始冥想。

事实上，一切问题都是旅途的重要组成部分。

#### 第7章 冥想四：观念头 /061

以呼吸为核心，令自己安静、平和，而后怀着善意与接纳，以这份觉察去迎接所出现的一切。

#### 第8章 冥想五：宽恕 /069

宽恕绝非纵容。

宽恕意味着放下过去，即使确实有错铸成，无法补救，亦难挽回，但前方崭新的道路已然展开。

#### 第9章 冥想六：慈心观 /075

慈心观是一项古老的修炼，我们要做的是先对自己散播爱，之后将慈爱传递给我们所爱的人，最后扩展到一切众生。

#### 第10章 冥想七：食禅 /083

食禅的重点是让所有声音都进入意识层面，日日皆食，且不止一次，食禅正是发展觉知的绝佳机会。

#### 第11章 冥想八：行禅 /091

当你心无旁骛地来回走着，你很快就能意识到，重点并非取得某些进展，而是待在此时此地。

#### 第12章 冥想与社会责任 /097

我们要学会如实地看待这个世界，无惧苦痛，不贪欢愉。

无论遇到何人何事，都能够敞开自己的心。

#### 第13章 冥想的日常练习 /103

若你能与呼吸、身体感受、念头和情绪能量共处，你就能在任何生活场景中保持冷静与好奇。

<<初学者的冥想书>>

附录 教学音频二维码 /111

<<初学者的冥想书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>