

<<冥想的艺术>>

图书基本信息

书名：<<冥想的艺术>>

13位ISBN编号：9787210044512

10位ISBN编号：7210044515

出版时间：2010-4

出版时间：江西人民出版社

作者：[美]克丽丝蒂·麦克奈丽

页数：224

译者：夏理扬

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>

<<冥想的艺术>>

前言

<<冥想的艺术>>

内容概要

冥想 (meditation) 是一种改变意识的形式, 它通过尝试获得宁静状态而增强自我知识和良好状态。冥想、参禅、凝神等已往被视为是神秘莫测的做法已渐被医学界认可。

大量的医学调查和研究表明: 冥想能缓解疼痛、集中注意力、增强免疫力、降低血压、抑制焦虑、改善睡眠, 甚至可以防止抑郁。

但冥想是较高层次的瑜伽术, 最好在经验丰富的老师带领下学习。

著名大师克丽丝蒂·麦克奈丽从师于印度、中国西藏以及西方的许多佛教大师。

她在书中运用细腻而清晰的语言, 带领读者走过冥想的不同阶段。

她由浅入深, 从慈悲心说起, 进而讲到空性, 既讲授了冥想的技巧, 又不忘强调冥想的内容。

她把古典智慧与当代教学方法结合, 以鲜活的例子和深刻的洞察力带领读者走向更加丰富完善的生活, 使得无论是初试冥想的同学, 还是经验丰富的修行者, 都能在书中找到心灵的答案。

<<冥想的艺术>>

作者简介

克丽丝蒂·麦克奈丽系哲学与宗教教授，从师于印度、中国西藏以及西方的许多佛教大师，是一位世界知名的精神导师、瑜伽大师，也是藏文和古梵文教授。她与麦克·罗区格西在美国亚利桑那州南部建立了世界上最具创新的教育机构之一——钻石山大学，并合著《当和尚遇到钻石：善用业力法则，创造富足人生》，著有《The Tibetan Book of Meditation》与《The Essential Yoga Sutra》以及许多学术译作。她在世界各地讲授灵性修持与生活之道，极受听众的喜爱。

<<冥想的艺术>>

书籍目录

礼敬 1.作者点滴 2.传承 3.为何要冥想？
 出离的必要 4.破裂的 5.通向痛苦尽头的道路 6.基本要点 冥想贴士：你的冥想坐姿 冥想：痛苦和痛苦的尽头 7.假如我死于今天 冥想：走进死亡 冥想贴士：三种冥想 8.这个世界到底是如何运作的 打开我们的心 9.大秘密 冥想贴士：在哪里做冥想 冥想：施与受的练习 10.在病中和死亡时 11.种子 冥想贴士：限制感官输入 12.我们之间的界线 冥想：探索自我的界线 冥想贴士：什么时候冥想 13.培养神性的尊贵 冥想：孩子冥想 冥想贴士：缩小，放大 业：意识铭印 14.就像地心引力 冥想：业的冥想——种下改变你生活的种子 15.事物为何死亡 16.无量心 冥想：无量冥想 17.四个力量 冥想：四个力量的冥想 冥想：圣火冥想 18.冥想的最大魔鬼 冥想：杀掉我们的愤怒 19.原型 冥想：停止战争的女神 入定 20.单点 21.单一目标 22.直接见到空性 23.入定 24.不冥想 25.丢失对象 冥想：呼吸冥想 冥想贴士：静如磐石 26.昏沉 27.焦躁 28.专注于上师 冥想：上师冥想 29.何时行动 西藏冥想图表：住九心法 冥想的九个阶段 30.顺其自然 31.入定 空性 32.关于空性 33.空性空掉的是什么 冥想：克主杰的四步空性冥想 34.搞定空性 35.诸事变化 冥想：向门走去 冥想：你的身体是空性，空性是你的身体 36.我是谁？ 冥想：寻找“我” 37.非二元 冥想：摩诃穆德拉——意识的金刚界 38.词语的力量 冥想：词语vs事物 39.原始数据 冥想：无限个部分 40.事物从不互相触碰 41.投射 秘密之法 42.密宗一窥 43.暂停怀疑 44.寻找天使 冥想：相信 45.天使的内身 冥想：进入中央 46.结束，开始回向

<<冥想的艺术>>

章节摘录

<<冥想的艺术>>

媒体关注与评论

冥想法是一种现代冥想方法，练习者学会注意自己大脑中的万千思绪和身体的感受。

——美国《新闻周刊》美国的精神疾病治疗医师正向

患者们推荐冥想法。

与常规治疗方法不同的是，患者受到鼓励来“观察他们自己的情绪何时开始激动”，并“让自己感觉到风暴加速”。

——美国《纽约时报》冥想法不仅能用来治愈精神疾病，而且马里兰大学正在研究这种方法能否帮助缓解风湿性关节炎患者减轻身体和心理上的症状。

——美国《匹兹堡新闻邮报》美国的40多个企业员工在长达8个月的时间里每周集会一次，来练习冥想法课程。

——美国《商业周刊》要练习冥想法也未必要正襟危坐、一本正经。

在洗衣服或者吃零食时都能进行这种现代冥想练习。

——美国《达拉斯晨报》

<<冥想的艺术>>

编辑推荐

<<冥想的艺术>>

名人推荐

冥想是最非凡的事，如果你不知道它是什么，你就像一个盲人生活在一个充满光鲜色彩、还有各种光影移动的世界。

——克里希那穆提（哲学家、精神导师，心灵导师）我们当代人更需要静定的修养。

——南怀瑾（国学大师）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。

——圣严法师（佛学大师、教育家）我这一两年要做的事情就是要修身，要
做一些冥想，常常做一些反省。

——梁文道（著名书评人、作家）冥想，就是想让我们摆脱感官和物质的束
缚而去寻找精神之纯净的永恒。

——矫林江（畅销书《瑜伽冥想》作者）看部喜欢的电影，听听最喜欢的音乐（古典、爵士）或是兴
奋地计划自己的未来，都可以算是冥想的方式。

——春山茂雄（畅销书《脑内革命》作者）在东方人的沉潜文化中，人们常
常经由冥想向内追寻，且认为最高的神性潜藏在一切事物或人的内在层面。

——荣格（心理学家）冥想是解除压力最好的一种方法。

——英国《泰晤士报》李连杰：学会冥想，在所有养生方法中，李连杰最推崇冥想
，而且他每天至少冥想1小时（他最长的纪录是14个小时）。

李连杰坚持在意念中舒展自己会直接影响到身体，“冥想后，内部已经舒展开了，所以外部很容易舒
展。

”施威：冥想是一种非常古老的健身方式，在中国古代表现为打坐与禅修。

在国外，最早的记录是在古印度，现在冥想已经被越来越多的人认可，成为都市人保持身心健康的绝
佳方式。

在当今社会，不论是普通百姓还是身处镁光灯下的明星，对于冥想这种梳理身心的时尚方式都推崇备
至。

陈坤：其实生命就是呼吸，生命是一呼一吸之间的事情。

演出的闲暇之余，我都会在自己家中盘膝而坐，在冥想中放松身心，审视自己。

冥想让我的心态变得更加平和，也感悟到了更多为人处世的哲学。

<<冥想的艺术>>

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>