

<<冥想>>

图书基本信息

书名：<<冥想>>

13位ISBN编号：9787508629100

10位ISBN编号：7508629108

出版时间：2011-10

出版时间：中信出版社

作者：（英）米契

页数：181

译者：洪慧芳

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>>

内容概要

工作与健康，是不是鱼和熊掌？
在竞争激烈的职场上打拼，是不是一定要牺牲快乐幸福？
除了在健身房挥汗如雨，这世上有没有不费吹灰之力的健康秘方？

科学已经证实：

- ? 冥想可以降低血压，缓和心跳；
- ? 可以强化免疫系统，使人不易感冒；
- ? 可以大幅降低罹患癌症或心脏病等致命疾病的概率；
- ? 可以改善神经协调，让我们成为更有效率的思考者；
- ? 可以促进DHEA荷尔蒙分泌，延缓衰老。

? 更重要的是，冥想完全无副作用。

如果你

- ? 总感到疲惫，在季节转换时，总是第一批患上流感；
 - ? 因背负贷款、忙碌的工作、复杂人际关系等生活压力而感到快喘不过气来；
 - ? 经历了感情或事业重创，渴望恢复心灵平和；
 - ? 希望提升专注力，更有效率、更积极地面对挑战；
 - ? 想摆脱安眠药等精神药物，回归生活本质；
 - ? 想要活得健康快乐，却总是因为“没时间、没精力”而放弃尝试；
- 那就赶快加入冥想一族吧。

作者简介

大卫·米契 (David Michie)

出生于英国在非洲的最后一个殖民地辛巴威。

自大学时期便开始研习佛法，是“藏传佛教学会” (Tibetan Buddhist Society, TBS) 的弟子，该学会由图丹罗敦格西 (Geshe Acharya Thubten Loden) 创办，在澳大利亚及美国设有研究中心。

本书出版后迅速在澳大利亚畅销，广受各界的好评与推荐。

作者另著有畅销书《快乐佛法》。

<<冥想>>

书籍目录

推荐序 锻炼内在的力量，就从冥想做起

第一章 引言：冥想是一门科学

冥想的科学

亲身个案

顿悟

到底什么是心理健康

在暴风中心寻找宁静

囚禁或自由

掌控自己的实相

第二章 冥想让你的身体焕发青春与活力

身体和心灵就像双胞胎

内心宁静，身林就不容易生病

第三章 冥想让你更快乐

重塑你的大脑

去往更美好的心灵地带

以正面思考取代负面思考

快来加入“冥想族”

第四章 我喜欢冥想，可是从何做起呢

何时何地适合冥想

应该冥想多久

这种姿势对吗

一开始便心存目标

从最基础的冥想法开始吧

浮念与沉闷

正念与觉察

进行呼吸冥想时该注意什么

第五章 哪一种冥想适合你

九循环呼吸冥想

身林扫描

行禅

物件聚集冥想

观想

内心正念

分析/思维式冥想

祷文冥想

第六章 这样冥想最有效

把冥想纳入日常作息

沉着修炼

一定要找到冥想的意义

立即行动

离开垫子也能冥想

记住小改变的神奇效果

找个好老师

第七章 你在冥想路上走了多远

九住心

<<冥想>>

第八章 冥想是你的私人医生

为什么会生病

压力如何影响我们的生活

冥想如何促进你的康复

冥想原来有这么多好处哇

冥想由小技巧

冥想是生活的一部分

当药物无效的时候

第九章 最可能让你困惑不已的冥想问题

第十章 了解自己，健康不再遥不可及

致谢

<<冥想>>

章节摘录

但是如果我们可以让内心的沉积物沉淀，就会开始感受到让人极其平静的空间、秩序与光线。那种感觉很难用言语形容，就好像体悟到回归真我一样。

原始内心的本质是快乐的来源，但那不是静态的经验。

比我更资深的冥想者表示，减少浮念与消除一些模糊状态只是体验正面经验的起点，而不是终点。在某种程度上，我在这方面的修炼能力仍持续改善，即使我不是冥想高手，但我找不到比这种方法更能提供深沉平和安心感的修炼了，尤其是在面对生活挫折的时候。

因为当我们可以处在这个状态时，即使只是短暂的几分钟，我们都可以清楚地看到思绪不是恒常的，它们是从哪来？

往哪去？

它们的本质是什么？

当我们可以暂时处在原始内心的本质时，我们会逐渐明白，不管生活表面有什么风暴正在大起波澜，它们对我们真正的本质都没什么意义，就好像云层再怎么黑也无法污染天空一样。

询问以下的问题也很有意思：观看内心的“我”是谁？

因为我们认为是自己的“我”，其实不过是一堆思绪的集合，它们并不重要，而且持续在变，我们究竟还剩下谁或什么？

分析式冥想和其他形式不同，因为它结合了离散思考的某些方面与“专注一趣”。

这种修炼法的目的是加深我们对特定真相的了解，进而提升我们的自觉与个人成长的机会。

有时候我们在认知上接受某个想法，但行为上却显示我们尚未完全内化这个事实，也就是我们的行动举止和陈述的信念并不一致。

例如，我有一位女性朋友非常清楚她总是迷上错误的男人，她就好像“拯救者”一样，每次凭直觉都会在派对中挑中身陷情绪与财务困境的男人，然后开始一段迂回的恋情，最后如一开始所料般痛苦地结束。

另一个例子是一位男性朋友，他也承认自己有类似的自虐倾向，迷上的女人总是一再上演他幼年与母亲相处时所忍受的痛苦戏码。

在这两个例子中，光是认知并不足以改变行为，那位女性朋友进行分析，深入探索后才得以摆脱过往，继续向前迈进。

现在需要“拯救”的男人已经不再像过去那样对她产生难以抗拒的吸引力了。

.....

<<冥想>>

媒体关注与评论

我特别鼓励所有对灵性成长或静坐冥想有兴趣的朋友们，可以尝试多种方法，但是基本的原理其实都一样。

对此，这本小书为你提供了详细而精准的指导，大家可以在生活中好好去实践和体会。

——张德芬 这本精简、幽默、充实的好书，为好奇者与怀疑者揭开冥想的真相。

作者先是概要说明了冥想对身心的益处，接着以轻松好读的基础章节，帮你开启惊喜之旅。

米契就像一位熟练的讲师，提供有用的建议，帮你衡量进度，避免一些最常见的冥想陷阱，对初学者来说特别实用。

而比较有经验的冥想者也可以通过本书，再次坚定投入这项美好修炼的决心。

——《曼陀罗》杂志（Mandala Magazine）

<<冥想>>

编辑推荐

“我最喜欢的部分，是它告诉我们如何将冥想，落实在日常生活中”，华语世界第一值身心灵畅销小说家，《遇见未知的自己》的作者张德芬诚意作序推荐。

早睡早起？

——怎么可能！

按时饮食？

——我也想啊！

上健身房？

——开玩笑吧？

这样的你还想要健康？

放空自己，选择冥想！

每天冥想，胜过坚持锻炼，工作狂也能享受健康人生。

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>