

<<冥想5分钟，等于熟睡一小时>>

图书基本信息

书名：<<冥想5分钟，等于熟睡一小时>>

13位ISBN编号：9787545207842

10位ISBN编号：754520784X

出版时间：2011-4

出版时间：上海锦绣文章出版社

作者：[美] 里克·汉森,理查德·蒙迪思

页数：239

字数：193000

译者：姜勇

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5分钟，等于熟睡一小时>>

前言

序 在《冥想5分钟，等于熟睡一小时》一书中，里克·汉森博士和理查德·蒙迪思博士提供了一条美丽、清晰、实用的大路，直指佛陀冥想的核心智慧。

运用现代科学研究打开冥想的神秘大门，以一种全新且直观的方式教会你古老深邃的冥想锻炼秘诀，让你身心得到彻底休息，就像从熟睡中醒来一样充满活力。

在书中，佛教的经典教义和神经科学革命性的发现，首次融合在一起，直指佛陀冥想修行的核心。

读这本书的最大好处是，让你学会实用的冥想锻炼法，在短短几分钟里，放松你的身心，提升幸福感，培养安宁感、同情心，减少痛苦。

这本书也将引领你以全新的、充满智慧的视角，像佛一样看待生活，并培育和发展这种智慧。

当然，要想从冥想中得到收获，关键是不管冥想多简单，都要在日常生活中坚持。

佛陀在菩提树下打坐冥想，他的弟子在寺庙中冥想，现在的你在家中冥想也可以获得相同的效果，一样的清晰有效。

我曾经亲眼见识过里克先生和理查德先生用这些秘诀，使参与冥想锻炼的人在意识和心灵方面得到了引人注目的积极效果。

人类比以往任何时候都更需要找到关爱、理解以及平和的道路，无论对个人还是对整个世界都一样。

学会像佛一样冥想，就是最好的方法。

愿上述评论恰如其分。

敬祝 杰克·考恩菲尔德博士 伍德埃克，加利福尼亚 2009年6月

<<冥想5分钟，等于熟睡一小时>>

内容概要

冥想其实极为简单易学，最初级的冥想，只需几分钟时间，就能让您放松大脑和心情，解除焦虑、疲惫，回到精神饱满、思维清晰的状态，就像从熟睡中自然醒来一样充满活力。

本书教会您由浅入深的冥想法：开会累了冥想一会儿，伏案久了冥想一会儿，精神紧张的时候冥想一会儿，睡不着觉、休息不好的时候冥想一会儿，只需要几分钟的时间，把大脑清空，整个人松弛下来，迅速进入沉静、忘我的状态，精神很快就像是吃饱饱地充满电一样，整个人就像从熟睡中自然醒来一样充满活力。

对于初学者而言，第一次冥想练习，往往只能持续5分钟，但这短短的5分钟，就能让您发现自己身体潜藏的活力。

当您完全掌握了冥想，您将会发现一个全新的自己：清晰的思维，超强的注意力，准确的判断力，平静而放松的内心，浑身散发出活力与智慧，让您自己也会吓一跳！

翻开本书，随时随地，随你喜欢的方式，从简单的一呼一吸中，开始您的冥想练习吧。

<<冥想5分钟，等于熟睡一小时>>

作者简介

作者：（美国）里克·汉森（美国）理查德·蒙迪思 译者：姜勇里克·汉森博士，是一位冥想教练，同时也是一位神经心理学家。

理查德·蒙迪思博士，是一位神经学家，从事内科医生近30年。

<<冥想5分钟，等于熟睡一小时>>

书籍目录

序

第一章 冥想5分钟，等于熟睡一小时

学冥想第1课：初学冥想5分钟

仰望头顶的星空，你就体验过冥想了

冥想，就是大脑的觉醒

佛在冥想前，一样有痛苦

佛不是生来就有的，是冥想锻炼出来的

冥想需要约束、学习和选择

让自己跟着佛一起冥想、一起休息

站在自己一边，掌握自己的未来

世界悬在刀锋上，我们可不能悬在刀锋上

大脑常识课NO.1：大脑的基本说明书

第二章 “定”的冥想法·让痛苦靠边站

学冥想第2课：“定”的冥想法

背着3个与生俱来的包袱，不痛苦才叫奇怪

你不仅仅是你的，还是人类的，社会的，亲朋好友的……

一切都在不停地变，包括你

蜥蜴躲危险，松鼠衔松果，猴子找香蕉……这就是你

大脑在疯狂地制造幻象

理解痛苦，你才会更好地冥想

大脑常识课NO.2：大脑最重要的子系统——神经元

第三章 数呼吸冥想法·掌握“慢生活”诀窍

学冥想第3课：数呼吸冥想法

你扔的欲望标枪，总扎到自己

了解痛苦的生理基础，过上“慢生活”

做5个深呼吸，再次体验冥想的巅峰状态

了解痛苦的4个阶段，让生活慢下来

大脑常识课NO.3：大脑的进化史

第四章 甜蜜冥想法·批量生产快乐

学冥想第4课：甜蜜冥想法

对着镜子宣誓：和一切不愉快战斗到底！

治愈痛苦，拔掉悲观蒲公英

积极主动，像海绵那样吸收快乐

大脑常识课NO.4：大脑的进化升级

第五章 强化内心冥想法·改变你的弱势

学冥想第5课：强化内心冥想法

7个方法，先从神经开始强大

从自身出发，获得背靠菩提树的安全感

不想受伤，就住进“大脑庇护所”

培育良性欲望，把握满足的力量

内心强大的感觉，像野兽，像雄鹰

大脑常识课NO.5：大脑的关键零件

第六章 宇宙冥想法·进入深度冥想空间，拥有超常理解力

学冥想第6课：宇宙冥想法

<<冥想5分钟，等于熟睡一小时>>

保持“定”，不为琐事烦心

处于“定”境，大脑就会有超常的理解力

把不安宁的事全列出来，一个一个处理掉

爱与恨都是进化出来的

和你的爱之狼融为一体

警告你的恨之狼，别伤害他人成习惯

大脑常识课NO.6：大脑的“四大金刚”

第七章 自我同情冥想法·轻松改善人际关系

学冥想第7课：自我同情冥想法

强化移情能力，让你拥有呼风唤雨的人际关系

和别人亲密接触，4种方法就够了

每天同情5种人，你将会很快乐

做正确的事，按自己的道德标准生活

掌握有效的沟通法则，轻松交朋友

大脑常识课NO.7：用脑就像磨刀，越磨越快

第八章 善意回归冥想法·无限扩大交际圈

学冥想第8课：善意回归冥想法

爱他人也需要掌握细致的方法

用善意，溶解你对他人的恶意

画一个圈子，圈住整个世界

大脑常识课NO.8：大脑里的神经化学物质

第九章 专注冥想法·强化你的注意力

学冥想第9课：专注冥想法

注意力凝结起来就是一股超强激光束

3方面平衡下，注意力最强

人和人不同，你得知道什么最适合你

先设定意图，每次只做一件事

保持清醒，别让身体太疲惫了

安静下来，让身体顺流而去

大脑常识课NO.9：你为什么焦虑和抑郁

第十章 忘我冥想法·向身边传播美好

学冥想第10课：忘我冥想法

别迷恋自我，这会让你很自私

淡化自我，就是在远离烦恼

说话时，试着别说“我”、“我的”

可以羡慕，但别嫉妒

心里有窟窿，就用谦卑去堵

融入世界，你的天空就会很晴朗

爱你身边的人，一边祝福万物，一边幸福生活

大脑常识课NO.10：大脑主要神经系统的运作机制

附录 大脑的美食菜单

<<冥想5分钟，等于熟睡一小时>>

章节摘录

版权页：插图：就像显微镜的发明带来了生物学革命一样，过去几十年里，类似功能性核磁共振成像技术这样的新型研究工具的应用，使得人们能更加深入地了解大脑及其意识的活动方式。

结果就是我们现在可以使用很多方法优化大脑，让我们在处理日常生活时变得更加快乐和高效。

近来，人们对冥想这种方式也愈发关注。

几千年来，传统的冥想方法帮助人们深入大脑深处，让大脑宁静深沉，足以听清楚默默低语，并以精细的方法对大脑加以优化。

如果你想掌握某种技巧，通常最好的办法就是向那些已经掌握了这种技巧的人学习，这就好比你想烧一手好菜，就应该向顶尖厨师讨教厨艺一样。

因此，如果你想获得更多的幸福快乐、内在力量、智慧思想和内心安宁，当然应该向那些冥想修行者取经。

这里的冥想修行者，就是指那些虔诚信徒和修道和尚。

虽然“冥想”这个词听起来很深奥，但是只要你祈祷过，或者怀着好奇的心情仰望过星空，那你就已经体验过真想了。

世界上有很多的冥想形式，其中大部分都和宗教派别有关，包括基督教、犹太教、伊斯兰教、印度教和佛教。

当然，其中和科学体系最接近的是佛教。

和自然科学一样，佛教鼓励人们不要盲目信仰，甚至告诉你根本就不需要什么神灵。

佛教拥有一套自己的关于意识的理论模型，可以直接和当今的心理学、神经学理论模型相对应。

因此，本书在尊重其他打坐形式的基础上，单独选取佛教的视角和方法来进行具体阐述。

把心理学、神经学和打坐修行法想象成三个圆圈，三者的交叉区域就是我们关注的重点。

科学家、临床医生以及打坐修行者已经对大脑健康状态有了很多的了解，对于如何激活这种状态也有很多的实践。

这些重大的发现和经验可以帮助你切实优化你的大脑。

你可以运用这种能力减轻痛苦，减缓各类生理功能紊乱，增强你的幸福感。

这其实就是佛教修行中所说的“觉醒之路”的核心，没有什么书能让你读完之后就直接成佛，但是如果能让你对佛陀的大脑和意识有更深入的理解，借助佛陀在这条“觉醒之路”上留下的种种经验和教训，你就可以充分发掘自己大脑的潜能，充满快乐和关怀，具备更敏锐的洞察力。

<<冥想5分钟，等于熟睡一小时>>

编辑推荐

《冥想5分钟,等于熟睡一小时》：冥想其实极为简单易学，最初级的冥想，只需几分钟时间，就能让您放松大脑和心情，解除焦虑、疲惫，回到精神饱满、思维清晰的状态，就像从熟睡中自然醒来一样充满活力。

只要你曾经专注地仰望过一次星空、观察过一片树叶……你就体验过冥想。

在日常生活中，不经意的冥想也许会给你带来好处。

而当你有意识地进行冥想时，它所带来的改变绝对会让你吃惊和欣喜。

“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。

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。

（摘自学冥想第3课，详见第50页）要练习如何把整个身体作为一个整体来冥想，你可以从整体式呼吸开始。

……只要多练习，很快你就能掌握窍门，甚至在日常生活中，比如开会的时候，你都可以随时进入这种状态。

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>