

<<推开静心的大门>>

图书基本信息

书名：<<推开静心的大门>>

13位ISBN编号：9787807092711

10位ISBN编号：7807092718

出版时间：2009-8

出版时间：深圳报业集团出版社

作者：刘秋凤

页数：229

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>

<<推开静心的大门>>

内容概要

唤醒心灵深处的能量，让爱与欢笑在生命中绽放。

这是一本旨在分享静修心法，引导读者认识静心冥想的入门佳作，是送给奔波忙碌的人们的最好礼物。

全书以流畅明晰的文字，层层渐进地铺陈出三十余种简单易行的日常静心法门，同时精心挑选多款素食食谱附于书后，以帮助静心修习者更轻安地进入神宁心静的境界。

静心虽是简单的修行，却是日常生活中不可或缺的，可以帮助人安然自在地度过每一天。

然若没有掌握合宜的方法，人的灵性往往会在不正确的静心过程中消磨殆尽。

作者发心专为想要以静心来提升生命质量的读者写下此书。

如果你总是麻痹自己，自觉胆子小、害怕接触新事物，又渴望与他人多接触，本书便是你的最佳读物。

<<推开静心的大门>>

作者简介

刘秋凤，刘秋凤，知名出版人、静心培训课程特级讲师；身为资深出版人，历任明名文化、知识领航、探索、布波出版社社长，刘秋凤总编辑纵身于出版业界十余年，累积了千余种选题的专业嗅觉，于多次出版景气的版块挪移中，依然叱咤风云、意气风发。

历任知识领航出版社、探索出版社、布波出版社社长、华文网集团出版总监，迄今已经出版了上千本优质的畅销图书，品向跨越文学、健康、饮食、旅游、两性、灵修，以优质的出版品质享誉国内外的出版业界，人称出版界奇女子。

刘秋凤总策划坚持出版人是出版品的灵魂所在，她坚信好书同时可以叫座，并为之投入无尽的激情与创意。

她所主导的出版品包括常年畅销书如《人生的四大秘密》、《奥修说男人》、《奥修说女人》、《正见》；翻译过《一脚踩进奥修大师的门》、《52堂静心课》、《平静》等心灵探索的书籍，广受读者好评的“优质人生”励志书系，甚至在市场上掀起波澜的经典话题书《留声 - - 黄信介密录》及《蒋家的女人们》，至今都是书市上为人津津乐道的话题。

<<推开静心的大门>>

书籍目录

前言第一部 静心前奏1. 什么是静心？

2. 为什么要静心？

3. 谁适合静心？

4. 准备心情 5. 准备氛围 第二部 放松的程序6. 放松的艺术 7. 身体循环放松 8. 由紧至松 9. 缓和脸部的紧张 10. 头脑与心 11. 放松你的脑部 12. 清除脑袋垃圾 13. 丹田与心 14. 连结自己的丹田 15. 子宫里的宁静 第三部 日常静心法16. 笑的静心 17. 味觉的静心 18. 聆听的静心 19. 乱语静心 20. 打破名相的静心 21. 抱树的静心 22. 走路的静心 23. 地铁上的静心 24. 不为死亡的静心 第四部 静心就是这样简单25. 清凉的静心 26. 白色的静心 27. 一百零八下深呼吸 28. 与植物一同呼吸 29. 净尘静心 30. 二合一静心 31. 面对情绪的静心 32. “我感觉……” 33. “喻”之声 34. “我喜欢……” 35. 用手跳舞 36. 轻柔起舞 37. 暗夜里的星星 38. “现在”的静心 39. 晨坐静心 40. 内观静心 41. 曼陀罗绘画静心 42. 花草虫鸣的静心 第五部 享受静心之旅43. 身心灵的变化 44. 静心的误解与澄清 45. 静心的终极目的 46. 保持精进的续航力 第六部 享受静心美食47. 香醇粥味 48. 静心汤品 49. 清爽点心 50. 安宁饮品 跋

<<推开静心的大门>>

章节摘录

什么是静心？

谈到静心，很多人就会疑惑地问：“静心，到底指的是什么呢？”

”换个说法，坐禅、法门、祈祷、冥想这些，大家都略知一二。

然而，静心并不完全等同于这些行修，而且它比较不带有任何宗教色彩，不像说到祈祷，大家马上就联想到基督教或伊斯兰教；说到坐禅、法门，大家又会联想起信佛教、拜菩萨之类。

静心其实一点也不难理解，为了避免大家对静心法的误解，还是解释一下：“静心和打坐的目的一样，只是静心有许多种方式，而打坐只是静心的方法之一。

”于是人们才恍然大悟，说：“噢，静心静心，意思就是把心静下来嘛！”

”一点儿也没错。

静心就是让我们把心静下来。

非常平凡，没有任何宗教的色彩，不讲怪力乱神，也不会让人觉得一定要异香飘散、落英缤纷，身边站着佛菩萨，才叫做有功力，或者一定要做到全身气流乱窜，任督二脉皆通，方可成就通天地的圣人境界，也不会让人害怕一睁开眼睛，眼前就出现一团鬼怪黑影，得布下八方结界才可平静。

静心，完全没有这些仪式或花招。

对“静心”的解释也许会引发两种效果：一是人立即把书合上，觉得买这本书简直是浪费，因为按照上文所说，做静心几乎毫无成就感可言。

想象中的静心并不是这样，起码要带给人一点值得宣说和推崇的成就，或者让人变成境界更高的人，人生的层次因而有所提升。

比如说：让人的双眼拥有看透他人的智慧；或者让人的第三眼打开，亲见大家的气场。

甚至能够灵魂出窍，出入天堂地狱，环游世界，游山玩水，奇险无比……如果付出巨大的心力去静心，却没有修成这些奇异功能，结果如此平凡无奇，那么吃力用功做静心是为什么？

第二种情况恰恰与第一种相反，人可能会大大松了一口气，实在太棒了，原来静心只是如此平凡，无涉于宗教，无涉于千奇百怪的花招和误解，表示它很简单实用。

对静心有了这份信任之后，大多数人即愿意投身其中浅尝况味。

是的，静心一般就只是这样子的。

很平凡，很实在，没有浮夸的效果，没有华丽的装饰，就只是把心静下来而已。

这份静，就如同在有星星的夜晚，一轮皎洁的明月高挂在半空中，无声地倒映在波纹偶尔掠过的一池湖水上，透明的清凉的黑暗，无垠的空间；人的心亦如一轮明月，澄澈清明地体现这份宁静。

这份静，又像是夏日午后的草原上，微风摩娑着嫩绿的树叶，鸟儿清脆吟唱轻巧飞过，一弯小溪清澈见底，鱼儿摇曳着尾巴欢欣游玩，人的心也清凉浸润，宁静而舒爽。

如果说，我们需要一个目标，才能推动自己前进的话，那这就是目标：一种极致的喜悦和安然——这是静心的最终极目的，而不是我们的存款余额、情人、职位……等种种世间可以物质量化的物品。

当我们观察到这些事实，就可以探知自己对于安全感的追求，和对金钱、名利的追逐，都只不过是虚无飘渺的过眼云烟罢了。

如果有一天，我们的内心平静得如同蔚蓝的浩瀚海洋，而且这种感觉常驻于心，永久铭刻，不会轻易地消失，那么无论我们走到哪里、做什么事，心中总留有一片碧海青天，于是所有的愤怒、怨恨、恐惧都将溶解在这一片蔚蓝汪洋中，无比清静、澄澈，愉悦之感就会自心底油然而生。

这才是人生最纯净、最独特、最幸福的快乐。

如果想得更远些，所有人都不免一死，那么，最后又剩下什么呢？

闭上眼睛的那一天，一切都会被夺走，那时候，我们该怎么办呢？

其实到那时，我们自然就会知道，这份平静就是人生最终的唯一需要。

而静心，就是达到这份平静的发心和动机，是爱，是庆祝，是万籁俱寂时的欣喜。

静心，是心灵的自我治疗师。

面对人生低潮和高潮时，静心是我们身心健康、性情圆满的唯一途径；也是我们在漫漫人生路中，随时随地保有一份爱和觉知的凭借。

<<推开静心的大门>>

<<推开静心的大门>>

媒体关注与评论

静心以跳脱生命的束缚，享受极致的喜悦与安然 无需专注，不必用力，全然宁静的那一刻即知即见内心的花团锦簇 开始静心的那一刻，便是启动了心灵的自我疗愈功能。

《推开静心的大门》所传授的静心法门，贯穿了我们日常生活的时时刻刻——走路时可静心，喝茶时能静心，与其匆匆忙忙地做个无感无觉的现代“机器人”，不如暂停一下脚步，享受静心所带来的喜悦与活力。

静心是禅，是放松的艺术，是令人保持身心健康、内在平和的途径。

在静心的过程中，只需纯粹地观照自心，无需专注，不必用力，只要给自己一些时间和空间，从所有的杂务和纷扰中放松下来，全然宁静的那一刻便能即知即见内心的花团锦簇。

<<推开静心的大门>>

编辑推荐

从心出发的静修之旅，带你探索内在的智慧于劳碌人生中随时随地回归心灵的源头《推开静心的大门》指导人们如何在忙碌的生活中重享内心的平静与喜悦，从早晨起床后的“晨坐静心”，到夜里入眠前的“不为死亡的静心”，所介绍的静心方法随时随地皆可进行。

翻开本书，即可寻获平静的技巧，从此不论是身处于塞车的长龙，还是遭遇了人生的逆境，不论是处于恨不得尽快消逝的时刻，还是在觉得无法再多容忍一秒的场合，都能安然面对，随时随地回归心灵的源头，始终保有内在的纯净与宁和。

解开静心的迷思，安享最纯净而独特的快乐坐下来，闭上眼睛，让思绪沉淀，让自己深入内在，此刻便是静心——本书直接而明确地定义静心的实质，以此将彻底消除人们对于静心的迷思。

有哲人曾说，静心“只是静静坐着，什么事情都不做，等春天来临时，草木就自行生长。

”静心之道就是如此简单，不复杂，不困难，不神秘，不诡异。

只要亲自去实践，你我都会明了，静心的最大特点便是单纯、明觉、易行。

所需要的仅是一点点耐心与坚持，待时机一到，便有强大的喜悦与欢乐洒落心间。

<<推开静心的大门>>

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>