

<<刹那冥想>>

图书基本信息

书名：<<刹那冥想>>

13位ISBN编号：9787510040528

10位ISBN编号：7510040523

出版时间：2011-12-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：[美]马丁·保罗森 (Martin Boroson)

页数：227

译者：张颖颖

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>

<<刹那冥想>>

前言

想想那些已经“失去”的刹那：路上堵车，排队等候，会议无聊透顶。

想想那些已经“浪费”的刹那：参加的派对异常无趣，一心笃定要专心工作却总是分心，临睡前又多瞄了一集可有可无的电视剧。

想想那些“偷闲”的刹那：漫无目的地逛街，上网冲浪，胡乱摆弄电话。

还有那些“被忽视”的刹那刹那与刹那之间的刹那间隙。

我们是否想过，如果每个刹那都是一次绝妙的机缘，值此之时，我们让自己变得愈发冷静而警醒，身心平衡，心满意足，那将会怎样？

如果在短短刹那的时光里，我们只需稍事准备，就可以彻底地改变自己的生活，那将会怎样？

本书就起念于刹那之间。

一般情况下，我每天都会冥想三十分钟。

有天清晨，当我再次准备修习三十分钟的时候，却发现自己坐立不安，心烦意乱，思绪万千，时间也过得异常缓慢。

脑子里充斥着各种各样的念头：会不会忘记设定计时器了？

是不是已经枯坐数个小时了？

当时的状态，只有一个词能形容，那就是“度日如年”。

我如坐针毡，总是想着去检查一下计时器，可是我也不想轻易放弃，所以只好硬着头皮继续枯坐。

最后，我实在忍无可忍，还是放弃了。

我拿起闹钟，发现自己并没有忘记设定计时器。

而此时，只差一分钟，三十分钟的冥想就该结束了。

也就是说，我刚刚用了整整二十九分钟的时间在疑神疑鬼，满心狐疑地觉得自己早已度过了三十分钟。

此时的我，无比沮丧，心想，“只有一分钟了，今天干脆就算了，到此为止吧。”

忽然，一个想法触动了我：“何不做个一分钟冥想？”

我渴望在三十分钟冥想里获得的体验，为什么就不能在一分钟冥想里体验一下呢？

于是，我决定从头开始，重新冥想一番。

……当你确信已经完全消化了它们，并渴望了解更多内容的时候，方可开始下一章的修习。

但是，你可能更喜欢从头到尾一口气读完，以便将内容的大概了然于胸。

这样很好。

但是，请允许我提醒你，在匆匆忙忙、通读全篇的时候，你可能无法真正理解它，这是因为我描述和界定刹那的方式随着书本的进度而不断深入。

每一个章节都是本着这样的考虑：因为你已经修习了前面的章节，所以你自身已经有了些许改变。

也就是说，本书的结尾是为一个截然不同的你而写的。

请以严肃而专注的心态投入到这些修习吧，但是也请不要太过于认真计较。

请抱持着放松、玩乐的心态对待它，不要将自己变成苦行僧，并请随心所欲地按照自己的情况做些调整。

本书不会告诉你哪些肯定有效，或者何时必定会起作用。

本书提到很多刹那及时间的本质，它们是如此神秘而又似是而非，想要解释清楚——甚至连想清楚都是不可能的事情。

与你而言，本书的观点并非全然有效，也并非时时刻刻有用——有时候，它把我也搞糊涂了。

所以，你可能会想将本书收起来束之高阁，过段时间再回过头来重新细细品味一番。

你也会对它产生截然不同的想法。

本着言简意赅的写作宗旨，我刻意回避使用引用文字、研究成果、宗教语言、图表、流程图、表格和跨文化比较。

你要做的只是多加修习而已。

你不需要辞职，不用专门给孩子找个保姆，更不必专程寻觅一座湖边小屋。

<<刹那冥想>>

你不需要购买任何特殊的衣服，不必记日记。

你不用加入小组，寻找特殊的设备，重新布置你的办公室，下载新程序，或者从我的网站购买教学DVD。

你需要的一切都已就绪，它们全都在这里——就在你的身边。

<<刹那冥想>>

内容概要

《刹那冥想：熙攘俗世中，还你清净心》将会帮助你留意这些刹那，领悟它，欣赏它，全身心地活在此时此刻，并为刹那注入无限可能。

而且，这并不需要多长时间。

我保证，第一个修习只需每天用上一两分钟即可。

当你有所进步的时候，这个修习实际上会相应的变得越来越短，耗费的时间也会越来越少。

最终，刹那之间，你就可以完成整个修习。

<<刹那冥想>>

作者简介

马丁·保罗森（Martin）在耶鲁大学研究西方哲学，继而从耶鲁管理学院获得MBA学位。之后，学习东方哲学，师从斯坦尼斯·格罗夫博士研习后人本心理学。目前，作为一名组织顾问，帮助公司、社区以及机构开展思维和制定决策。

个人网页：www.martinboroson.info.

<<刹那冥想>>

书籍目录

第一部分：基础修习

- 基础一分钟
- 领悟一分钟
- 何时何地
- 你将受益
- 他人将受益
- 常见挑战
- 热身
- 放松
- 修习和圆满
- 一分钟和祈祷
- 潜在副作用

第二部分：中级修习

- 轻便一分钟
- 紧急一分钟
- 惊奇一分钟
- 奖赏一分钟

第三部分：时间意义上的刹那

- 感知时间
- 时间的本质

第四部分：高级修习

- 单次呼吸周期
- 抛开边界
- 刹那留意
- 刹那觉知

第五部分：与刹那相逢

第六部分：超高级修习

第七部分：刹那的奇迹

第八部分：刹那之主

参考文献

致谢

<<刹那冥想>>

章节摘录

修习基础一分钟，你需要设定计时器或者闹钟，这样做会帮助你精确地把握一分钟。

(厨房计时器就是很理想的工具。

)在以后的修习里面，你可能用不着这样做，但是，此时此刻，它是个必需品。

你需要为自己专门安排出时间和地点以保证自己不会被人打扰。

虽然它仅仅是一分钟而已，但是也请你这样对待它——从中，你将会真切地体验玄妙。

请敞开怀抱接纳种种可能吧，正如苏非派诗人梅夫拉那·加拉丁·鲁米所言：“能给予你的、最有价值的礼物，就是容许你在房间里安静地独处。

”从操作层面的角度看，它的意思就是：关门闭户，关掉手机；关掉邮箱，调低电话自动答录机的音量；在门上放上指示牌“请勿打扰，稍候片刻”。

也就是说，请为你的日常生活按下“暂停键”。

一分钟足矣。

请你这样想：有些事物是如此的紧迫，时不我待。

现在，你已经为自己挖好了一分钟独处的洞穴，请坐进来吧。

最好选择一个表面稍微坚硬些的地方，比如椅子的边角，或者地板上紧实的坐垫，这样你才不会无精打采或者在休息过程中陷进去。

不要让自己倚靠着任何物体，比如椅子的扶手。

现在的一切由你掌控。

现在，轮到你的双腿。

请选择任何舒服的姿势，确保自己全身平衡，身体对称而安稳，足以支撑你在一分钟的时间里无须变换身体姿势。

如果你现在就坐在地板上，那么可以试着盘起双腿。

如果你现在正坐在椅子上，那么可以让双脚紧紧贴住地板，当然也可以牢牢勾住椅子腿(不要让一只脚悬空，否则它会不自主晃动。

)但是，无论你选择了哪种姿势，其关键点都是：当你端坐下来，达到全身平衡的时候，你就保持这种平衡、安稳和静止在修习。

现在，你已经坐下来，请将身体坐直。

想象一下，头顶被人向上提拉，慢慢脱离了地面。

请不要太用力，只需轻柔地将脊柱慢慢拉直即可。

虽然感觉起来像是在做身体舒展，但是请你这样想象一下：你在地球上生活的这么多年，一直都活在地心引力之中，它自始至终都在向下拉你，所以，你需要下定决心才能将自己向上提拉起来。

慢慢地，这将会成为你的习惯，而你则会逐渐摆脱这个世界加之于你的重力，请将其视作来自宇宙的牵引吧。

现在，你已安坐，请全身放松。

当你对这种姿势越来越熟悉的时候，这种情况就会很快出现：你的头部开始向上移动，一切他物正在离你而去；你的器官各就各位，肺部多出了些内在空间，一切都运作自如。

现在，请精确地设定一分钟。

你可能会觉得，这样做很蠢，一分钟还用得着设定计时器吗？

但是，这是必要的步骤，因为计时器会帮助你彻底忘记时间，也会确保你不至于昏睡过去。

可能你认为自己可以一边修习，一边扫视闹钟，但是请摒弃此类想法。

对一分钟而言，有一点很重要，即请容许时间来接管你。

而要做到这一点就需要设定闹钟。

你可能会想设定一分多钟，而非精准的一分钟。

从理论上讲，如果一个人能够修习得越久，这个人就将从中受益更多。

但是请你不要这样做。

本次修习旨在让你相信这一点，即你的的确确可以在一分钟的时间里面，体验到真正的内心平和。

<<刹那冥想>>

因此，如果你端坐修习得过久，会适得其反。

现在，轮到你的双手。

在一天之中的大多数时间里，你的双手都在忙忙碌碌，忙于做事或表达你的思想，却也最常被你忽视。

但是，在基础一分钟里，你需要将所有能量都汇聚到一个地方。

那么，就请试着将双手分别放置在膝盖上吧，或者将它们放在大腿上，双手交叠也可以。

无论你怎么摆放双手，都务必保证双手目前像你的双腿那样，处于平衡、对称、稳定的状态，这点很重要。

P3-6

<<刹那冥想>>

媒体关注与评论

保罗森揭开了冥想的神秘面纱。

——《爱尔兰独立报》 此书中的方法和技巧，用任何语言赞美它，都不为过。

——《心理学杂志》

<<刹那冥想>>

编辑推荐

懂得这样的冥想，你的情商会提高！

何时何地都可以练习的瞬间心灵放松法。

对于忙碌的您来说，马丁·保罗森的这本《刹那冥想——熙攘俗世中，还你清净心》让您获得宁静；对于疲惫的您来说，这本书获得放松；对于凌乱感性的您来说，这本书让您获得理性从容。

<<刹那冥想>>

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>