

<<只想静下来>>

图书基本信息

书名：<<只想静下来>>

13位ISBN编号：9787514207583

10位ISBN编号：7514207589

出版时间：2013-1

出版时间：印刷工业出版社

作者：斯蒂夫.弗洛沃斯,鲍勃.斯塔尔

页数：208

字数：164000

译者：杜雪莹

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>

## &lt;&lt;只想静下来&gt;&gt;

## 前言

现在我要花点时间，削削土豆，洗洗莴苣：煮煮甜菜，擦擦地板；清洁水槽，清空垃圾，全神贯注在每天的生活中。

我要找点时间释放自己，邀请我的身体、我的大脑，呼吸、思想和疯狂的冲动，都来一起晒晒太阳吧。

没时间因为总想着别处更好而迷失自己，没时间因为想着击别处得到更多而迷失自己，无法辨别此刻是否满意。

给我一个小铲子，现在该尝尝到底是什么滋味。

——禅宗作家：爱德华·艾思比·布朗 我们都听过这样的建议，过好每一天；我们也听过这样的建议，活在当下。

这两个建议都很棒，不过，我这里要说的“静下来”更棒，因为它不仅是前两个建议的前提、动力，也是结果。

很多人问过我，人是万物灵长，那么聪明，为什么还会有那么多烦恼和痛苦呢？

我的答案是：心不静，烦恼自生。

痛苦时静下来，是要探究苦痛的根源，培育平静和愉悦的心境。

当你越来越了解是什么滋养了自己那些缺失、羞愧和无价值的感觉，你会感觉好一些。

静下来的目的既不是缓解痛苦，也不是让痛苦可视化，它是对当下发生的事情有意识地觉察，但不做任何判断。

烦乱时静下来，是要从各种依附、厌恶和无知觉的束缚中体会自由。

它在精神发育里扮演了一个极其重要的角色，给予你一种能力，摆脱扭曲和误解，使你更清楚地观察精神的运作。

它更像一个带有目的性，但不反应的观戏者，而非纠结于情节中的演员。

用这种方式观察你自己，便能开始识别出自己老旧的习惯性反应，学会更娴熟、更轻松地回应周遭的事。

迷惘时静下来，是让你学会如何直接与生活建立关联，而不是执着于你对于生活的预想。

没有任何人可以代替你做你的事情，就像修习静下来的人们有一句老话这样说：“你不能用我的鼻孔来呼吸，我也不能用你的。

” 静下来，是一种生活方式，可以用正式和非正式两种练习方式实现它。

正式的练习，是说每天需要专门花一些时间来有意识地坐着、躺着或站立着来进行一些冥想练习；非正式的练习，是要把“静下来”的意识带到日常生活中。

对每天的工作和经历都保持静下来的心态，意味着，你能真正地过好每一刻。

你可以在刷牙、洗碗、走路、工作、谈话、吃饭、叠衣服、与家人或朋友相处，或做其他倒可事的时候，都保持静下来。

佛教说，心是福田。

如果你的意图是向善的，结果也会是有益的。

相反，如果出发点是恶的，那结果也必然无益。

从这点看来，善意可筑天堂，恶意可造地狱。

这是个好消息，因为，这说明你有强大的潜力向积极的方向改变。

静下来的练习，能增强内在对善恶的判断力，能帮你看清是怎样的无意识驱使着你的行为，让你走出改变最重要的第一步。

在这本书里，我们会向大家介绍几种比较正式的练习，包括“呼吸式冥想”“身体扫描”“自怜式冥想”和“仁慈式冥想”。

我建议每天花45分钟左右来进行某种“静下来”的练习，如果实在挤不出那么多时间，30分钟或15分钟的练习也是可以的。

没错，哪怕是一分钟的“静下来”也是有用的。

尽力而为，不管修习了多长时间，这都是你给自己的一份美好的礼物，而这份礼物，是别人给不了你

## <<只想静下来>>

的。

现在你可能有些担忧，因为要在日复一目的生活中保持“静下来”并不容易。这可能是无法避免的，所以千万别觉得这是你的不足——每个人都可能如此，即使是最有经验的禅修练习者。

关键是，要带着一份善意去练习。

当你发现自己走神了，请承认你对已经发生的事情做不了什么，重新开始就好了，重新注意到当下，接受一切可能性。

请相信，静下来，并不是你必须去获得或者学习的东西，它本身就存在于你的心里。

只有体会当下，我们才能更接近它。

一个简单却深刻的真理是：当你意识到你不再停留在这一刻时，你再一次经历了现在。

所以，你可以时时保持静下来，它一直都在你周围。

## <<只想静下来>>

### 内容概要

走得太快，想得太多，心也累了。

是时候静下来，一个人，  
理一理烦乱的念头，修一修疲惫的内心，  
然后，清醒地走下去。

每天，都有无数种声音左右着我们；  
每天，我们都有大量的能量被白白消耗。

因此，我们必须要从吵闹的世界中后退一步，  
让内心回到安静的状态，才能发现是什么阻碍了自己，正确使用自己的心力。

本书不仅用优美的文字带给你罕见的、安静的阅读体验，更为你提供了许多个简单、易学的静心小诀窍。

可以说，这本书从里到外都充满着安静的气息，它本身就是一件使人安静的“法器”。

送自己一颗安静的心，世界就会与你共鸣，给你重新开始的机会。

<<只想静下来>>

作者简介

斯蒂夫·弗洛沃斯 ( Steve Flowers )

美国著名精神医疗技师，加州安罗医疗中心 ( Enloe Medical Center ) 创始人兼执行主任。

鲍勃·斯塔尔 ( Bob Stahl )

美国著名意识活动研究专家，曾执教于麻省大学医学院，并在佛教寺院居住八年之久。  
旧金山湾区三大医疗中心MBSR项目创始人兼执行主任。

<<只想静下来>>

书籍目录

楔子

第一章 放慢你的呼吸，让自己慢慢静下来

第二章 对自己的缺点微笑，重新评价它

第三章 与情绪共处，感受它、接纳它、品味它

第四章 充分感觉你的身体，听听它在和你说什么

第五章 慢慢清理头脑中的每一个想法

第六章 和错误的念头说再见

第七章 说一些话，温暖自己

第八章 对自己的一切说“我爱你”，不论好坏

第九章 给自己一个拥抱，给敌人一个拥抱

第十章 淡定地接纳自我，找回自己本来的样子

第十一章 安安静静，走向健康的生活

## &lt;&lt;只想静下来&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：你可以锻炼自己在生活中所有的情况下都用温柔的慈爱之心对待自己。

你可能疑惑于如何做起，试试这个：下次你做了一些你认为是错的或是尴尬的事时，把你自己转换为对待孩子的慈母或慈父，然后说：“祝福你的心。

我知道这个一定感觉很糟糕。

我很抱歉你要经历这些。

”然后，深入地感受那些充满你的情绪，甚至把你的手放在你身上能感受到这种情绪最多的部位。

对你自己说：“这感觉当然糟透了！

没人喜欢弄糟或面对不成熟行为的后果。

”这样，你能用善良管住自己，并让自己知道你是被爱的，即使你受伤不开心了。

提醒自己说人人都会犯错，温柔地对待自己，知道自己感受到了附加的痛苦。

怜悯可以帮助你用更多的意识来面对任何发生的事情，所以你获得了更多的洞察力，知道以后该如何更熟练地前行。

这些善良的表达都是很好的治愈工具，如果你能把它们带到在你心里的那个受了伤和惊吓的孩子面前，并且为很久以前所受的伤痛分享自我怜悯之心，那个孩子，也就是你的受伤的心会逐渐愈合。

当你深入观察自责和羞愧的方式，你可能会意识到那些你依赖的事物令你失望。

你需要与这些情绪同在，转向内心存在的所有苦闷，而不是试图推开它们。

如果你能学会用接纳和善良的态度回应这种折磨，那么在自责背后隐藏多年的痛苦如同河水一般从你心中某些角落流出去。

以慈悲之心同这种苦闷同在的话，你会发现你很长时间生活其中的自我论断已经成为即将出现的复杂情感的替代品，遮掩它们，让你自己保有怜悯之时，你可以告诉你自己：“难怪你这么生气和不开心

对你而言接受起来太过痛苦。

但是这些事情发生在你身上不是你的错，而且你已经很勇敢地 and 以前一样去做。

”自怜在给你自己一些其他人可能不能给你的东西，正如这首简短的诗里说的：珍珠去拍卖，无人够钱买。

故而珍珠买自己。

自怜使你在你所在的地方做你想做的自己。

它通过给你一种方式来与痛苦同在，而不是编出一堆有关它的故事。

怜悯归因于静心的存在和意识，当你将痛苦作为生活中不可避免的一部分，开放的心将自怜延伸至你生命的每一部分，甚至是如此仁慈地论断你的内在批判。

当你脱离你的内在批判、不足之感或犯罪感，重新集中不论断的静心意识，你会发现选择一个仁慈的回答而不是批评的回应是有可能的。

通常，批评和怒气起于丹尼尔·西格尔在他的书《正念之脑》中提到的“自上而下”的导向，源于一种精神的主导或是基于陈述性的自我感觉。

怜悯起于他所谓的“自下而上”的导向，源于身心。

这些导向都只是习惯，而且你运作起来是完全自由的。

<<只想静下来>>

编辑推荐

《只想静下来》编辑推荐：如果还能静下来，很多事都可以重新开始！



<<只想静下来>>

名人推荐

睁大双眼凝视身处的这个世界，在沉默中静观天地的大美。

——柴静唯有安静，才能听见自己。

你，决定你的故事。

懂得安静，世界才会与你共鸣。

——姜文心静时，过往的纠缠都可以搁置在一边晾晒，而你独享此刻宁静的光阴。

——莫言

<<只想静下来>>

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>