第一图书网, tushu007.com

<<冥想>>

图书基本信息

书名：<<冥想>>

13位ISBN编号：9787544717267

10位ISBN编号：7544717267

出版时间：2011-5

出版时间：译林出版社

作者：[美] J. 唐纳德 · 沃尔特斯(斯瓦米 · 克里阿南达)

页数：144

译者：马涛红

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

内容概要

冥想是既简单又高雅的放松法。

今天，无数欧美青年用这本书作为冥想入门。
大师亲领，让初学者领悟最优雅最简单的心灵放松法，是这本书的独特价值。

犹如一首散文诗，它向你提供了初学冥想需要了解的一切，包括简单易行的教授，清新的想象指导，以及围绕冥想的重要问题的解答。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

1 为何冥想
2 什么是冥想
3 如何冥想
4 准备冥想
5 放松身体
6 凝神
7 应该冥想多久
8 冥想之后
9 冥想作为日常指引
10 神秘之地

章节摘录

你做了许多事情，都是为了放松，想一想：“ 何苦呢？
”你想：“ 我要买下那辆劲头十足的红色跑车，那件很炫的白色紧缩键盘，还要给全家买那辆漂亮的大旅行车。
没有得到之前我绝不罢休！
”你又想：“ 我要那座房子，树荫掩映着门廊，大气的主卧，还有宁静宽敞的餐厅，再也不用缩在憋屈的厨房里啃破黄瓜了，也没有暗沉沉的起居室。
天啊，一旦我有了这一切，我就终于能放松了！
”在我们脑子里，理想实现后，就会像裱在框里的画一样，静止，永不再改变。
它就是终点，而不是通向新的开始和挑战的途中驿站。
即便我们把目标看成到达其他终点的驿站，但是在我们对未来的想象中，依然有一个无限遥远的地方，要达到那里，我们才可能终于真正地休憩下来。
平静是灵魂的自然状态。
人们有时会充满向往地谈及死亡的平静，就像“ 安息 ”了一样。
哪怕死亡是坠入无意识，他们也不以为意。
因为，失去意识对他们来说，显然比人活着要承受的无休无止的挣扎更有吸引力。
不过，冥想是绝对更有吸引力的选择：冥想将思维提升到一种超意识的平静中，一旦获得这一平静，即便遭遇身体死亡所致的心理震荡也能始终泰然。
在我们身外，永远找不到真正的平静。
所谓的平静，只是生活疆场上那短暂的麻醉。
你一旦买了那辆新车，它就会成为新的追求和崭新挑战的序幕。
那座迷人的房子最终竟成了一张请帖，让你欠得更多，陷得更深，迷得更死。
结果就是，你追求一件又一件，希望最终一切如愿，在这个过程中，你慢慢习惯了寻找，寻找更多，帮助你更好地放松。
你以为总有一天，你一定能够彻底地享受生活。
讽刺的是，在追求放松的过程中，逐渐地，你完全失去了放松的能力。
在追求享受的过程中，你也彻底失去了享受的能力。
我们对生活的享受始于放松，放松很简单，惟其简单，才使它如此困难！
从生下来开始，我们的生命力量就向外流动，流向五种感官，又流向这满世界无休无止的纷繁复杂。
如今要反过来流动，实属不易。
你越是在做中寻找放松，你就会变得越躁动不安。
你越通过感官寻找快乐，你就越不快乐。
原因很简单，感官享受吸干我们的快乐能量，而非滋养它。
那还等什么呢？
为什么还要等待平静与快乐最终降临到你身上？
等你退休之后它就真会来到你身边吗？
不大可能！
你把自己牢牢钉在摇椅上，免得做更多事情，这么做多半毫无益处，而且你很可能会无聊至死。
每一个人，不管多么忙碌，都需要每天花一些时间来安详地做事，这是一种艺术。
要让你的行动中流淌着平静，你才能找到平静。
它本该是创造的一部分。
这，就是冥想的重要性。
问：除了冥想，有没有其他方法可以打破长期焦躁的 习惯？
答 ：有许多方法，不过，都不那么直接，因为它们的重点更在于创造使人感到平静的条件，而不怎么在于平静本身。
平静不是被动的，也不是周遭的喧嚣散去后才能体验到的状态。

人们想象自己在安静中才能找到平静，比如，在他们希望安享退休生活的海边木屋里，在游艇上的静谧生活中。
如果平静对于他们来说只是焦虑的结束，那么他们将要发现的就会是愈来愈深的生活倦怠。
真正的平静绝不是被动的。
它是动态的。
它从一种高层次的意识中散发出来。
只有向内，在自我中，才能找到它。
外在的意识一旦被过度激发，就会消耗你的平静，而绝不会赐予你平静。
为了给更高的意识打好基础，我们可以简化外在生活，减少个人欲望。
保持平静的态度至关重要。
没有这一态度，冥想对你来说将会有难度。
工作时，集中精力，每次只做一件事，完成一个项目，再进行下一个。
不要把生活“狼吞虎咽”了。
行动中带着一种宁静的气息，你会发现在冥想中获得高层次的平静并不难。
问：我发现，杂事缠身让我几乎有点害怕平静。
我能克服这一点吗？
答：这是心灵之路上的一个典型障碍，明明是你迫切需要、梦寐以求的东西，你却害怕它。
你的害怕就是身心紧张的结果。
你越反抗这种紧张，反倒越紧张。
所以，首先凝神放松——先身体，后心理。
之后，我会更仔细深入讲解放松，以及如何放松。
问：在前一部分末尾，您说，平静本应该是“创造的一部分”，但是，创造不常常都来自心理和情感的纠结痛苦，而非内心的安详吗？
答：你说得对，也不对。
通常，要经过痛苦，人的意识才能提升，终至成熟，结出深刻的思想果实。
但是，一幅画，或一部音乐作品，如果只提出问题，而不提供解决问题的出路，那么它恐怕难以称得上“有意义”，或者“伟大”。
在科学和技术领域，创造性不是看有多么复杂，而是看是否可操作。
确实越简单越好。
发明家只提出问题还不够，要让世人叹服自己的成绩，他就必须提供答案。
所有的创造活动，都不是在迷宫中寻寻觅觅而已，而是“啊，我找到出口了！
”这声欢呼。
答案不容易靠理性得来。
左推右算的大脑就像没有舵的船，徒留下片片水纹，却连个确定的方向都没有。
这个舵，就是内心的指引，它来自超意识层次的认识。
比如我，许多年前，我尚且年轻，一心想当剧作家。
戏剧界许多人预言我会大有作为，这让我得意疯了。
（这个圈子里的人，说话出了名地不靠谱。
）过了一段时间，我发现，对生活中的问题，我是了如指掌的少数顶级人物，可是对于回答这些问题，我十足是大多数人中的莽汉。
有一天，我意识到，自己揣着重重问题，却一个答案也拿不出来，内心为此痛苦不堪，就像你的提问中所说的那种痛苦。
我觉得，天下的问题够多了，我再来添一份无知，根本就是毫无意义。
于是我调转航向，把生命用来追寻答案。
我要是有所收获，就能与人分享。
如今，我深信不疑的是，如果一点超意识的灵感都没有，是出不了任何杰作的。
这样的灵感，哪怕就一瞬间，都来自于内在的平静，而获得这一平静最直接的方式，就是冥想。

坐直，闭眼。
下面的练习会帮助你进入冥想状态。
想象你走在城市中心一条繁忙的街道上。
人群在你身边涌动。
每个人都倾注于各自的事情。
周围楼宇中塞满了人，各自忙忙碌碌：有的整理办公文件，有的打电话，或者发号施令，旅馆里的人忙着入住、退宿，有人背起了行囊，有人刚刚卸下归途的重担，有人在写信，有人在阅读——简而言之，那就是繁忙大都市中的众生相。
现在，想象所有这些人都是你思想中的一部分。
每一个人代表你特定的某种欲望、某种倾向，或者某些被你潜意识间压抑在遗忘角落的兴趣。
所有这些组成了你思维的巨大意识领域。
凝视所有这些活动，问自己：“这真的是我吗？
这真是我想从生活中得到的吗？
我不断追逐这么多形形色色甚至互相矛盾的目标和利益，我究竟又能实现什么呢？
”在追寻外在成就中越陷越深，这纯粹就是疯了，好好想想，再告诉自己：“一定有更好的方式！
一定！
”继续沿街行走。
渐渐地，人群变稀，楼宇变矮、变得不那么慑人。
你的个人参与感正在减弱。
拥挤的闹市现在已被甩在你身后。
街道变得安静，房子里的活动变得模糊。
跟随这街道，离开城市。
享受乡村那清新的氛围。
心怀感激地告诉自己：“我的内心真正想要的——是这种平静。
”你从俗世的野心和欲望中解脱出来，深刻感受那雀跃感觉。

媒体关注与评论

编辑推荐

第一图书网, tushu007.com

名人推荐

第一图书网, tushu007.com

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