

<<沉思课>>

图书基本信息

书名：<<沉思课>>

13位ISBN编号：9787546322339

10位ISBN编号：7546322332

出版时间：2010年02月

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：艾内斯·艾斯华伦(Easwaran.E.)

页数：230

译者：高天羽

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>

## <<沉思课>>

### 内容概要

一旦疑惑产生，心灵之旅随之启程。

票已在手，需要的只是登上火车，而沉思的目的就在于此。

沉思，在印度已有两千年的传统，人们把它叫做“悲伤的终结”或者“生活艺术的掌握”。

不管是孩子们在学校里，还是成人在日常生活中，他们都有沉思的习惯，以求得心灵的安宁。

1959年，艾斯华伦从印度前往美国，并将这种带有深沉智慧的传统教授给西方人，他也因此成为“现代沉思之父”。

今天，借由本书，这位印度的心灵导师也将在我们中间开设“沉思课”，将永恒智慧带入我们的日常生活，使我们的的心灵由狂躁转而宁静、由挣扎归于和谐。

## <<沉思课>>

### 作者简介

艾内斯·艾斯华伦 他是圣雄甘地的挚友，深受其思想影响，并著有Gandhi, the Man一书，第一次从思想角度解读甘地的一生。

在印度，他是知名的作者和演说家，与著名灵性大师吉达·克里希纳穆提一样，同是与20世纪60年代开始的“新时代运动”（New Age Movement，又称“东西文化合流运动”）紧密相连的思想大师，在西方具有广泛影响力。

1959年，他作为“东西文化合流运动”的东方学老代表前往美国，1960年，他开始在美国系统地教授沉思课，并在大学里开设有学分的沉思课，将沉思这一东方智慧带入西方文明。

1978年，《沉思课》出版，初版时即售出195000册。

艾斯华伦共著有26本心理灵修书籍，是全球公认的沉思修行的创始人和永恒智慧的引导人。

<<沉思课>>

书籍目录

导言 沉思之路第一章 段落沉思第二章 真言复诵第三章 放慢身心第四章 专注一点第五章 训练感官第六章 舍已从人第七章 灵性伴侣第八章 灵性阅读写在后面的话后记 请君上路

## &lt;&lt;沉思课&gt;&gt;

## 章节摘录

我发现了一个得力的早起助手：那就是早早上床。

不是说日落而息或八点就睡，但我觉得十点是个合理而健康的就寝时间。

每当我忘记为祖母跑腿时，她都会问我：“你忘记过吃早餐吗？”没有，我得老实承认，我不曾忘记，我认识的人也没有过。

和自己做笔交易吧：不沉思就别吃早餐。

这样一来，你就不会忘记沉思了。

在每天清晨的同一时间沉思同样有益，这样你就会形成条件反射。

一到五点半你就会觉得有人在牵你的衣袖，催促你起床沉思。

对那些刚沉思的初学者，每天半小时是额定时间。

少则不足，多则可能有害。

这一点我想强调，请别因为头脑发热而将沉思时间延长到一小时或是更久。

因为这种行为可能带来危险。

究竟是什么危险呢？多数人都不能太专注；沉思的初学者会停留在意识的表层，但也有少数人天生就能潜入深处。

一旦突破表层，你就进入了一个未知的世界。

那里就像一片沙漠，但没有沙子，有的是潜藏的心理倾向、可怕的强大力量。

如果你在没有指南针的情况下置身大漠，在没有做好准备之前就启用了强大的力量，你的日常生活可能因此受损。

因此，请将晨间沉思的时间限定为半小时，除非有经验的导师提出建议，否则勿擅自将时间延长。

对那些和我一道沉思的人，除非我获悉了他们日常生活的规律，并确认他们已练习了这个课程的其他七个步骤，不然我是不会鼓励他们延长沉思时间的。

如果想做更多沉思，那就在夜晚上床前再沉思半小时。

有个人皱着眉头跑来问我：“我今早超过了半小时的限额，我的神经系统会受损吗？”“你超过了多久？”“五分钟。”

“好吧，多沉思个五六分钟没什么影响。

但可不要少沉思五六分钟。

说实话，在沉思的过程中最好不要去想时间。

每次想到时间就是引入了一个干扰项。

有人刚过十二分钟就想“只剩下十八分钟了”；要不就是每隔几分钟看一眼手表。

一旦开始沉思，就该忘掉时间。

没必要不停看钟；随着练习深入，你自然就能控制好沉思的时间。

当然了，充裕的时间有助于化解何时停止的忧虑，这是早起床的又一个原因！这样你就不用把事情排得太满了：沉思29分钟，早餐14分钟，剩下的8分钟在出家门之前完成一个项目——你都明白的，要为重要活动留出足够的时间。

地点如果能在家中留出一个房间专供沉思就好了，那个房间将和你产生强烈的灵性联系。

听我这么说，有人就反对开了：“专供沉思的房间？我只有一个房间呢……我要去哪里睡觉呢？衣服都放在哪里呢？”如果不能留出一整间，那就辟出一个角落吧。

但无论怎么安排，那个空间都只能用于沉思。

不要在那里谈论钱财物品或其他琐碎的话题；也别在那里说出泄愤的字眼。

渐渐地，你的那个房间或角落就会变得圣洁起来。

经典上都说，用来沉思的场所应该平和、清洁、凉爽。

我还要加一个“通风”；如果可能的话，还要安静。

如果有什么让你深受触动的灵性人物——基督、佛陀、圣德兰、室利·罗摩克里希那——那就挂上一两幅肖像。

但除此之外，那地方应该非常简单乃至朴素，不能堆满家具和其他物品。

<<沉思课>>

不妨将传统日本式住家的优雅简洁作为范本。

有时候我会收到推销沉思辅助用品的广告单，说我必须拥有一个宇宙曼陀罗的坐垫，坐在一个金字塔形的框架中，而且只能呼吸“星相牌”启明香。

别信那些，在沉思中，你唯一需要的装备就是你的意志力，那个是买不到的。

## &lt;&lt;沉思课&gt;&gt;

## 后记

不久前，一条身长四十英尺的年轻座头鲸在游往阿拉斯加途中被旧金山的魅力所吸引。它偏离航向，游进了旧金山湾，进入海湾之后，它非但没有认识错误、原路返回，反而继续深入，游向了萨克拉门托。

等我知道了它的窘境，它已经游进淡水区，被困在了萨克拉门托河口浅滩上——这是个相当不适合咸水动物的环境；而且，对这条习惯了上千里开阔海面的生灵而言，眼下的环境简直小得像一只浴缸。

新闻记者给它起了个绰号叫“亨弗莱”。

亨弗莱立刻在媒体上造成了轰动效应。

新闻每天都向全世界播报它的最新情况，同时数百名爱鲸人蜂拥来到旧金山，来帮助海岸警卫队对它施救。

但亨弗莱还是沿着死胡同一个劲地往里游。

后来有人灵机一动，提出用鲸歌的录音将它重新引入海中。

听到录音，亨弗莱欢快地蹦跳起来，溅出的大片水花让旁观的人类喜出望外，接着它就搅起浪花，以三十英里的时速朝大海游去。

金门大桥上，两个方向的车辆都停了下来，亨弗莱的支持者们走出车门，拥至大桥的栏杆边，发出阵阵欢呼。

他们都被罚了一大笔钱，但就像其中的一位妇女对记者说的那样：“这钱绝对值。”

当一头被困的动物重获自由，我们心中的什么地方都会为它欢呼。

我们都是为自由而生的，尽管我们不明白自由是什么意思，应该怎么寻找。

我们隐约觉得不该把生命浪费在浅薄的快乐和利益上。

我们天生向往广阔的天地，天生要突破边界，达到一位英国神秘主义者所说的境界：“以天空为袍，以群星为冠。”

有一种潜能从我们出生起就不离左右，它无比巨大，远远超过我们在日常世界里所能想象的任何东西。

当亨弗莱的故事在每日新闻中播报时，我们这些人类旁观者有着高屋建瓴的优势。

我们可以查看地图，在电视上看到航拍图像，还能见到事件的全景：逼仄的河口，宽阔的海湾和亨弗莱要找的、通向大海的狭窄通道。

对我们来说，该怎么做一目了然。

但亨弗莱没有我们的这种宏观视角。

它所知道的全部，就是一次有趣的消遣演变成了一个陷阱。

我们很容易想象它的惊慌：独自被困，情况不明，不知该向谁求助。

这就是我在发现沉思时的感觉：仿佛一生都在狭窄的房间里度过，刚刚发现了真实的世界。

试想一下，一辈子都在一间斗室里度过，那是什么感觉！你会忘记外面是什么样子。

编辑推荐

《沉思课:印度心灵导师的生命沉思课》：来自甘地挚友、现代深思之父的心灵智慧与克星希纳穆提同样杰出的心灵导师之悟。

当慈悲的佛陀在2500年前的古印度首先教授沉思时，像我一样的小人物纷纷为其人格所感召，他们聚拢在他身边问道：“您是什么?您可是神?”佛陀微笑着否认。

“您可是天使?”“不是。

”“您可是先知?”“不是。

”“那么，您是什么呢?”佛陀简洁地答道：“我是觉者。

”“佛陀”的字面意思即“觉醒的人”，其梵文字根意为“觉醒”。这就是沉思给人的承诺：让我们的人类潜能得以全面苏醒。

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>