

<<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>