

<<步行冥想>>

图书基本信息

书名：<<步行冥想>>

13位ISBN编号：9787564804398

10位ISBN编号：7564804394

出版时间：2011-9

出版时间：湖南师范大学出版社

作者：一行禅师,阮英明香

页数：108

译者：宁凡

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;步行冥想&gt;&gt;

## 前言

推荐序 这真是一本“好看”的书。  
说它好看，不仅因为它写得浅显易读，也因为它的视觉呈现。  
非常感谢出版者如此用心地去做一本书。

其实，生活处处皆修行，每当我看到这样的画面：一个人，无论他在做着什么，总是能够安心于他手里的活计，全然地投入，全身心地融入其中，而无论此人是在扫地，还是在做着伟大的设计，我的心常常容易被深深地打动。

因为在那个全然的投入里面，我体验到的是爱--这个爱是宇宙最真实的本质。

当你一直外求的时候，你就会错过，当你完全投入于每个当下的时候，它就分分明明地在那里，而它与你是否在做着所谓更时尚、更高级或更有品味的事情完全无关。

古往今来，很多的禅师以及各种灵性大师，都曾经说过类似的话，修行就是最平凡的吃饭睡觉。但是，人们还是一而再再而三地错误理解了灵性修行的含义。

尤其在今天，灵性资讯如此得发达，五花八门的新教导让人目不暇接，有些人往自己的头脑里塞满了各种各样的“灵性知识”，却从来不愿真正花一点时间来进行内观，不愿意为训练自己纷乱不堪的心智下哪怕一点点的真功夫。

孰不知，千里之行始于足下。

要想真正从烦恼的苦海中解脱出来，就得一点点从最基本的功夫做起，你如果不下真功夫，是不可能真正意识的提升与开悟觉醒的。

这是一本教你如何修炼基本功的好书。

从观察你的呼吸开始，慢慢进入到观察自己的脚步，再观察自己的情绪及念头……一步一步一个脚印地教你如何在最普通平凡的生活之中内观自己，修心养性，非常的实用！

任何人，无论你是一个初学者，还是一个“老修行”，你都可以从中得到自己想要的东西，一些方法或一些参照。

我喜欢此书的平白如实，绝无大道理的说教与任何的花巧，但其中的教导简单而有力，生命的真味就在于这些普普通通的瞬间，当你打开你的身心，用你的双脚去亲吻大地母亲的时候，你就会感觉到一步一莲花，一步一天堂。

我个人也做过行禅，并且也相当喜欢，令我感叹的是，作者可以如此用心，将看似简单的行禅说得如此细致而透彻。

一行禅师是一个伟大的行者。

说他是行者，不仅因为他教人如何行禅，更因为他自己身体力行地去实修、去践行。

而一个真正的行者，就可以在生活平凡的点滴中看见生命之美，他的每一个呼吸都会去呼应大自然的呼吸，他看得懂宇宙最深处的奥秘，所以，一个行者注定会成为一个诗人。

读着一行禅师的诗句，跟随他的脚步，你一定能够如他一样，触摸到大地母亲的心跳，如此坚实，如此完美。

读读这本书吧，最重要的是，根据书中的教导，开始“慢步”，放慢你的脚步，为你的生命注入你的真心，那么，天堂就在你的眼前。

愿天下人平安与幸福！

无限的感恩与祝福！

！  
！

-- 李思坤（身心灵导师与作者/合一觉醒中心创办人）

## <<步行冥想>>

### 内容概要

钢筋水泥的都市，急匆匆的人流，工作的压力，导致人们沉重的情绪，沉重的情绪是传递的，传递的沉重是负面的，影响周围人的心境和情绪，影响你的健康，本书关注你的身心灵成长，在步行中、冥想中、慢步中领悟，感受平和和快乐，目前市场上第一本有关心境的漫步减压书。

## <<步行冥想>>

### 作者简介

一行禅师：生于越南，学者、诗人、和平活动家，出版过四十多本英文著作。

阮英明香：一行禅师首席弟子之一，自1988年，在美国传授内观修行。

<<步行冥想>>

书籍目录

推荐序 引言 第一章 用心呼吸冥想 第二章 慢步冥想 第三章 在大自然中步行冥想 第四章 在公众场合步行冥想 第五章 用步行冥想来包容你的情感 第六章 步行冥想的其他方面 最后的祝福 其他相关信息咨询 附录

## &lt;&lt;步行冥想&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 用心呼吸冥想 路途在迎接你 漫空的路途迎接着你 带着绿草和小花的清香  
路上铺着麦田 那儿还留着童年时的印迹 和母亲手上的味道 闲暇地行走，带着平和  
你的双脚深深地抚触着大地 别让心绪带走了自己 每一分每一秒都将心放在路上 路，是你  
可爱的朋友 她将会送给你 她的坚实 和她的平和 -- 一行禅师 冥想可以减轻人们精  
神上的痛苦和烦躁，但并不能帮助我们避免问题或困难。

冥想就是要学会如何停止--停止过去人生中的遗憾，停止当前的愤恨或绝望，或停止对于未来的忧虑。

通过这种停止的艺术，我们可以融入当下，被充斥在自己内心和周围的美丽与奇迹所滋养：花儿的清香、阳光的温暖、天空的色彩。

而内观修行就是要去领悟到，我们总是面临着选择--是选择放松身心抛开烦恼，还是选择继续奔忙永无休止；是选择愤怒，还是选择欢乐。

一旦我们选择了停止，一切都会变好起来。

在学习步行冥想之前，最开始要掌握如何用心去呼吸。

这是帮助我们学习放松和停止艺术最好的方式。

当在呼吸并且用心感知到自己正在呼吸时，我们那些飘扬行走的思绪才会停留到气息的吞吐之中，放松下来，一种平静和舒适的感觉将油然而生。

用心去呼吸冥想是为了培养你的内观，学习如何使之产生、活跃以及增强。

当你知道如何使内观产生力量时，任由它渗透到自己的一切言行之中，理解、热情、善心将会自然地在心灵之中不断滋生。

一开始，只有在慢步时你才会认为自己在培养内观，但也许以后甚至是泡茶时也会成为你进行这种修行的方式之一：也许，某一个静雅的清晨，泡上茶叶端起茶壶的那一刹那，你在突然之间闻到比以往任何时候都更为浓郁的茶叶清香。

品上一口，你会觉得茶水变得更为甘冽，这就是因为你制造出的内观力量使自己能够更为直接和深刻地体会到它的滋味。

呼吸就是肉体的一部分，当思绪与呼吸通过用心呼吸的方式而取得联系时，你的思绪与自己的肉体也就有了联系。

真正的放松和宁静会随着用心呼吸而自然产生，依靠这种方式，人的肉体、呼吸和思想将融合成为一个整体。

做到最基本的用心呼吸冥想，首先要让自己放松舒适地坐下来，将体重下沉到地面。

你也可以在站立、行走或处于某种其他姿势甚至是慢跑时用心去呼吸冥想。

如果存在某些身体上的缺陷或制约，不能舒适地坐着或站着，你不妨平躺下来。

不管行走或慢跑，坐下或站着，只要用心去呼吸，你就能一直感受到平和与安详。

以任意一种你认为舒适的姿态坐下。

不习惯垫子的话，也可以选择坐在凳子上。

如果坐着让你感觉很不自在，那就平躺下来。

如果站着或坐着，将双肩完全垂下，使头部和颈部与脊椎形成一条直线；如果躺着，则让手臂以一个能够让肩膀完全放松的角度依靠着身体。

将手掌放到腹部或地上。

躺着的时候需要枕头的话，尽量选择一个薄一点的枕头，这样使托着头部的头饰不会让颈部紧张不适。

接着，放松下巴，尽可能地张大你的嘴，深呼吸三次。

现在，闭上双眼，让面部的肌肉彻底松弛下来，让嘴唇保持微笑。

这种微笑能够使你处于内心衍生出的爱、快乐和悲悯之中。

任由气息自然地在体内进出，让呼吸带着你和缓的微笑浸润身体的每一个部位。

你需要让肘部和腕关节也松弛下来，包括每一根手指。

## &lt;&lt;步行冥想&gt;&gt;

在坐着的情况下，让一个手掌附在另一个手掌之上，也可以双手十指交叉，或者将手放到膝盖上。

当适应这种坐下或平躺的姿势之后，将双手放在腹部，让呼吸自然地延续下去。

吸气的时候，把意念向下移动到自己腹部停留下来，而呼气时，则让全身放松，心无杂念，释放掉所有的紧张和压力。

在吸入空气的同时，默念着“休息”，使所有的意识行为都在腹部平缓下来。

然后，随着空气的呼出，默念“放松”，全身心真正地放松，尝试着使自己的身体柔软得像一个婴儿一样。

之后，再做如下练习--吸气，停顿，呼气，让身体变得轻柔。

就这样一次练习几分钟。

当然，只要你愿意，也可以坚持得久一些，直到自己感受到一种深度的轻松，内心趋于平静状态。

气息吞吐随之加深，变得更为安静，速度更慢，你的心绪会随着呼吸休息下来。

现在，轻轻地将所有的意念都集中到呼吸之中，心无他物。

把双手紧贴到腹部之上，你能够感觉到随着气息的进入和走出，小腹也在鼓起和凹下。

你能注意到当吸入空气时小腹就会鼓起，而呼出空气时它凹下的运动么？

这是一种有益健康的呼吸方式。

反过来说，如果当人处于紧张状态或产生强烈情绪的时候，呼吸就会变得短暂且浅淡，那时我们的腹部几乎不会动起来，而只是胸腔在动。

现在，当你吸气时，空气会通过鼻子到达体内，可以感觉到腹部在鼓起，你就轻轻地念道：“吸气一次。”

当呼气时，你感觉到腹部在凹下，然后轻轻地念道：“呼气一次。”

第二次吸气时就念：“吸气二次，”第二次呼气时念“呼气二次”，从而循环往复下去。

这样为自己的呼吸次数计数可以帮助你增强和集中意念，这对于让内心滋生出平和与快乐的感觉十分重要。

在起初的时候，我们可能会感觉到很难在意念集中的状态下持续呼吸十次，但一旦能够做到，你就可以将次数提高到十五并且实现这个数量。

当还想提高这一成绩时，你也可以尝试坚持一次用心去呼吸二十下。

在配套CD的第一节中，我将会指导你如何做到基本的用心呼吸冥想练习。

……

<<步行冥想>>

编辑推荐

最关注心灵成长的导师 李思坤 倾情推荐 第一本有关心境的漫步减压书 你从不知道你在哪里，要去哪里，尽头在哪里。  
行走，最简单的行为，藏着最深的智慧&hellip;&hellip;



<<步行冥想>>

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>