第一图书网, tushu007.com

<<踏上心灵幽径>>

图书基本信息

书名：<<踏上心灵幽径>>

13位ISBN编号：9787807091707

10位ISBN编号：7807091703

出版时间：2009年5月

出版时间：深圳报业集团出版社

作者：杰克·康菲尔德

页数：349

译者：易之新,黄璧惠,释自鼎

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

第一图书网, tushu007.com

<<踏上心灵幽径>>

内容概要

在《踏上心灵幽径》中，作者结合自己多年修行和心理治疗的经验，纠正了人们对灵性修行的误解——修行是为了逃避痛苦和困难，或是为了寻求超凡的体验；指出灵性修行与占有或智商无关，而是一种发现爱的能力。
当你拥有这种爱，就踏上了专属于你的心灵幽径。
心理学界从20世纪60年代末开始提出“超个人心理学”，从那时起，就有各式各样尝试整合心理治疗与灵性修行的学派与治疗方法，其中很重要的一个部分就是将东方的智慧与禅修方法，与西方现代心理学的理论与实务相结合。
但能够将心理学、心理治疗提升到与灵性修行对等的地位，切实以整合的观点来看待人性与人生追寻之路的人，实在不多，《踏上心灵幽径》作者杰克•康菲尔德堪称其中的翘楚，而这本代表作也可说是结合心理治疗与灵性修行的典范之作。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

杰克·廉菲尔德，生长于美国东岸一个科学与知性的家庭。

第一图书网, tushu007.com

<<踏上心灵幽径>>

书籍目录

导读 心理治疗有如灵性修行的道路PART ONE 踏上心灵幽径：基本法则序曲灵性修行与心理治疗的结合——我的亲身经历 第1章　我是否好好爱过 第2章　停止战争 第3章　坐定 第4章　必要的疗愈 第5章　训练小狗：观呼吸PART TWO 灵性生活的前景与危险 第6章　稻草变黄金 第7章　为魔鬼命名 第8章　困难的问题与固执的访客 第9章　灵性的云霄飞车：拙火与其他副作用 第10章　自我的扩展与消融：暗夜与再生 第11章　寻找佛陀：一盏照亮自己的灯PART THR匪 扩大修行的范围 第12章　灵性生活的周期 第13章　神圣之地，没有疆界 第14章　我是谁：无我或真我 第15章　慷慨与慈悲 第16章　你无法独自完成：寻找老师的带领 第17章　心理治疗与禅修 第18章　皇帝的新衣：老师的问题 第19章　业：心是我们的园地 第20章　扩大修行的范围：不分彼此的心PART FOUR 灵性的成熟 第21章　灵性的成熟 第22章　伟大的乐章 第23章　开悟就是与万物亲密

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

让你的注意力从表层的“快乐”、“紧张”和“疼痛”进入更深层，检视常被你压抑的痛苦和不愉快的感觉，以仔细的觉察让各个层次的“疼痛”自然展现。
首先，我们可以学会觉察疼痛而不感到紧张，体验和观察身体的各类疼痛——压力、紧绷、刺痛、像针在扎、抽痛和烧灼感，然后就能注意到“疼痛”的所有层面：核心是烧灼、震动和压力的强烈成分，外层通常是身体的紧绷和收缩，更外层可能是厌恶、愤怒和害怕的情绪，以及思想与态度，如“我希望这件事可以赶快结束”，“如果我觉得痛，一定是我做错了什么”，或“生命总是痛苦的”。
我们必须觉察所有层次，才能得到疗愈。
每个人在灵性修行中的某个阶段，都需要处理身体的疼痛。
对某些人来说，这是长期的课题。
就我自己而言，我有过多次深刻的身体解放，那是有机而安详的，但有时也经验到痛苦而强烈的净化，那时会全身颤抖，呼吸变得急促吃力，灼热和火烧的感觉会流遍全身，强烈的情感和影像也会出现，觉得自己好像绞成了一团。
留在这个过程中，身体必定会被大为开启，通常会伴随极大的狂喜和幸福感。
无论是温和还是强烈的身体开启，都是长期禅修的常见现象。
当你深化身体的修行，重视生起的一切现象，以开放和关爱的觉察留在当下，身体就会以自己的方式展现。
禅修也有其他对待身体的态度：禁欲的修行，勇士的训练，征服身体的内在瑜伽。
疗愈者有时也会建议用有意识来治疗某些疾病，例如让癌症病患观想自己的白血球是小小的白色武士，将癌细胞刺穿并摧毁。
这对某些人有帮助，但对我和像史蒂芬’拉维（stepen LeVine）等致力于疗愈禅修的人而言，我们发现对伤口和疾病倾注慈悲，而非厌恶和攻击，会产生更深的疗愈。
无论是单纯的背痛还是严重的疾病，我们都太常以憎恨的态度对待。
以觉察来疗愈的方法，是以慈悲和关爱的专注力，碰触最深层的创伤而产生疗愈。
就如奥斯卡‘王尔德（OscarWilde）所说：“需要我们来爱的，并不是完美的人，而是不完美的人。”有位女学生首次参加密集禅修时，癌症已经蔓延全身。
虽然她被告知会在几周内死亡，但仍决定以禅修为治疗工具。
她服用极好的中药，针灸，每天进行疗愈禅修。
虽然腹部一直因癌症而发热、鼓胀，但她细心照顾免疫系统，又健康地多活了十年。
她认为关键在于具有疗愈力量的专注，使癌症停止发展。
对身体进行系统性的专注，可以改变我们与它的整体关系。
我们能够更清楚地了解身体的节奏和需求。
若未以觉察注意自己的身体，生活就会过于忙碌，而无法感受适当饮食、运作带给身体的愉悦。
禅修能帮我们发现自己如何忽略生活中的身体层面，并发现身体的需求。
关于忽视身体，可用苏菲教派的智者，也是神圣的愚者纳斯鲁丁（Mulla Nasrudin）的一个故事为例。
纳斯鲁丁买了一头驴子，但喂饱它要花许多钱，于是他想出一个计划：在几个星期之内，逐渐减少驴子的食物；最后，他一天只喂驴子一小杯谷物。
这计划看起来似乎成功了，纳斯鲁丁省下一大笔钱。
然而不幸的是，那头驴子却死了。
纳斯鲁丁在茶馆向朋友谈到这个实验：“真可惜啊！
如果那头驴子再活久一点，或许我就能让它习惯不吃东西了！”忽视或虐待身体是错误的灵性修行。
当我们关注身体，就开始重新恢复感受、直觉和生活。
发展这种注意力，就能体验感官的疗愈，眼睛、舌头、耳朵和触觉都会恢复活力。
许多人禅修一段时间后都有这种经验。
颜色是纯净的，味道是新鲜的，可以感觉双脚踏在土地上，好像又变回小孩一样。

第一图书网, tushu007.com

感官的净化使我们体验充满活力的喜悦，以及与当下生活愈来愈亲密的感觉。
经由感觉身体的韵律，并以深刻而温和的专注力接触它，就能开启和疗愈身体。
同样地，我们也可以开启和疗愈生命的其他面向。
心和感受的疗愈也有相似的过程，也是注意它们的韵律、本质和需求。
心的开启常始于打开累积一生、未曾被承认的悲伤，包括个人的悲伤，以及战争、饥饿、年老、生病和死亡的普世伤痛。
我们有时会在身体上经验这种伤痛，感到心脏周围的紧缩或阻碍，更常感受到深处的创伤、遗弃、痛楚，以及不曾落下的眼泪——佛教形容人类泪水的汪洋比四大海洋还要大。
当我们坐定，并培养出禅定的专注力时，心就会自然展现疗愈。
我们背负已久的悲伤会出现，它来自各种痛苦和破碎的期望。
我们的悲伤源自过去的创伤和现在的恐惧，以及所有不敢在意识中体验的感受。
内在所有的羞愧和无价值感都会出现，因为许多童年和家庭的痛苦、父母造成的创伤、孤立、过去受到的肢体或性的虐待，都储藏在心中。
杰克·恩格勒（Jack Engler）是哈佛大学的佛学老师和心理学家，他形容禅修基本上是悲伤和放下的练习。
我参加过的多数密集禅修中，几乎有一半的学生都在处理某种程度的悲伤：否定、愤怒、失落和哀伤。
这种悲伤的处理会产生深刻的更新。
许多人都曾被教导不应该受悲伤和失落的影响，但没有人能幸免于此。
美国有位经验丰富的安宁病房的主任来参加密集禅修，他很惊讶自己仍为去年过世的母亲感到哀痛，他说：“这种哀痛与我处理别人的哀痛不同，那是我的母亲。
”王尔德写道：“心是注定要打碎的。
”当我们经由禅修得到疗愈，被打碎的心才会敞开，彻底去感受。
强烈的感受、内心深处未说出的部分，都会出现，而禅修的首要任务就是让它们穿透我们，然后认识它们，允许它们自由歌唱。

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

杰克康菲尔德为禅修者的道路提供了亲切、温暖而实用的指引，充满澄澈的洞见。
本书是所有探索灵性生活者的完美指南。
——丹尼尔·高曼杰克康菲尔德再次证实他在灵性旅程特别是禅修中，对于心的领域及其韵律的认识与体验是多么广博。
他以西方人少见的开放识见，为读者提供了亲切的心路见闻。
——史蒂芬·拉维我们太常将心理过程与灵性历程分开，令人高兴的是，本书让我们看到这两个部分如何重新结合起来。
——拉姆·达斯

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《踏上心灵幽径》由深圳报业集团出版社出版。

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