

<<52堂静心课>>

图书基本信息

书名：<<52堂静心课>>

13位ISBN编号：9787807092025

10位ISBN编号：7807092025

出版时间：2008-10

出版时间：深圳报业

作者：戴维·方坦纳

页数：142

字数：70000

译者：刘秋凤

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>

## <<52堂静心课>>

### 内容概要

这是一本教你运用一年52个休息日，通过冥想获得内心平静、保持身心灵和谐健康的简易手边书。本书提供了52个精心规划与冥想训练，能帮助我们摆脱现代生活压力，净化身心，用安稳、平和的心态过好每一天。

全书共分作四部分，层层深入剖析每一阶段的冥想技巧：第一部分是冥想初学阶段的注意事项，教你如何调整进入自我觉知；第二部分则传授练习专注与正念的方法；第三部分与读者共同探索内在的平静；第四部分荟萃了冥想之旅的深入法门，启发我们如何透过冥想延展内在的深度，洞察一切存在的本质。

<<52堂静心课>>

作者简介

戴维·方坦纳 (David Fontana) 是英国心理学会院士，从事冥想练习已超过30年。他有相当多的著作，包括《学习冥想》与《学习禅坐》，均被翻译成23个国家的语言文字畅销全球。作者目前在利物浦的约翰·摩尔斯大学以及葡萄牙的埃尔加夫大学担任教授。

## &lt;&lt;52堂静心课&gt;&gt;

## 书籍目录

序第一章 开始自觉 什么是冥想 为什么要冥想 你在哪里 你的当下 冥想第1课 周围的环境 冥想第2课 自己的身体 移动与静止 冥想第3课 全然安静 自我意识 冥想第4课 觉察你的心 冥想第5课 觉察你的情绪 完全融入 冥想第6课 觉察自我 开始静坐冥想 静坐的时间与地点 静坐时的穿着 动中的冥想 冥想第7课 处理分心 冥想第8课 觉知记忆的丧失 与自然融为一体 冥想第9课 觉知时间的流逝 冥想第10课 觉知完全的放松 睡眠中的自我 冥想第11课 觉知梦境及其意义 冥想与心灵 冥想与道德 冥想第12课 发展慈爱心 冥想第13课 延伸爱的圈子第二章 专注与正念 记录你的冥想日记 专注与正念的意义 练习呼吸 冥想第14课 发现呼吸的本质 冥想第15课 留意你的呼吸 冥想第16课 说话与呼吸 冥想第17课 为健康而呼吸 呼吸与想象 冥想第18课 妙用颜色及脉轮 循环调息法 冥想第19课 练习循环调息法 专注于物体 冥想第20课 对物体进行冥想 冥想第21课 对空间进行冥想 专注于身体的移动 冥想第22课 行禅时专注于下半身 冥想第22课 行禅时专注于上半身 冥想第24课 对移动的物体进行冥想 找出压力的起源 冥想第25课 确认压力的成因 冥想与观照 观照练习 冥想第26课 观照一个象征 冥想第27课 自我观照 具同理心的观照 冥想第28课 观照动物所受之苦 冥想第29课 观照植物所受之苦 冥想第30课 观照快乐 从正念出发 正念引导行为 冥想第31课 吃的正念练习 旅行中的正念 关于存在感的正念 冥想第32课 时刻保持正念 大自然的的正念 冥想第33课 对元素抱持正念 直接观照 冥想第34课 练习直接观照 制定冥想计划 冥想第35课 精进计划 检验冥想计划 冥想第36课 每日的检验 冥想第37课 每周的回顾 梦境探讨 冥想第38课 对梦境抱持正念 体验平静第三章 平静 冥想第39课 避免出神 维持平静 冥想与想象 冥想第40课 想象练习 运用曼陀罗冥想 冥想第41课 如何运用曼陀罗 运用声音冥想 冥想第42课 如何运用声音 同理心与疗愈 冥想第43课 冥想的疗愈力 冥想第44课 练习自我疗愈 冥想第45课 如何处理自卑 习惯与关系 冥想第46课 打破习惯,改善关系 学到了什么第四章 洞见 冥想第47课 你 你的思绪 检查你的思绪 冥想第48课 你 你的身体 冥想第49课 你 你的感觉 检查情绪与感觉 运用公案 冥想第50课 参公案 参公案的方法 我是谁 冥想第51课 关于存在的探索 问一个关于存在的问题 有人在吗 冥想第52课 标签与自我 继续练习 与团体和老师一起练习

## &lt;&lt;52堂静心课&gt;&gt;

## 章节摘录

移动的世界忙乱的生活常让我们分心。

引我们分心的事物让我们无法集中心绪。

冥想训练能安定身心，让冥想者在静坐中不受任何干扰。

在某些传统的练习中，老师甚至会刻意带入干扰，透过学生对此的反应评估其修习的进度。

宁玛（Nyingma，西藏佛教最古老的教派）的一位老师常会在我们静坐时，出其不意地大声喊叫，就像鞭打声一样，借此观察是否有人惊讶退缩。

他有时也会用碎片敲拍两个板子，就像手枪子弹发射一样。

（在这种状况下，我的身体虽然保持静止，但我可没办法假装内心深处没有受到惊吓！

）在众多干扰当中保持岿然不动是需要经过长时间练习的；在目前这个初始阶段，掌握处理分心的策略尤为重要。

第七堂冥想课会教你处理分心的通用法则。

我们先探讨一下关于痛苦或身体不舒服所引起的干扰。

小乘佛教的内观练习法会要求练习者在痛苦或不舒服的情况下静坐。

在练习初期，如果痛苦无法忍受时，请缓慢地移动一下。

按摩不舒服的地方（以我为例，有时我的脚或腿部会产生痉挛抽筋），请尽量不要打断冥想的流动。

当你改变姿势时，清楚意识到你的动作；接着，意识到你的手温和地按摩不舒服的地方，但不要因为这个想法受到干扰。

当痛苦稍微减轻时，请慢慢地回复到原来的冥想姿势。

如想通过冥想减轻痛苦，请将痛苦当作冥想的焦点。

保持定力进行观察，如果可能的话，尽量保持客观。

痛苦的确存在，但它未必会干扰到你。

佛教冥想老师会告诉你，这个简单的观察动作会让你发现，痛苦突然变成“空”的，它只存于你的心，完全由你的心决定，也可被你的心忽略；除了你选择加诸于上的意义之外，它没有实质的意义。

这可以帮助你减轻痛苦。

要养成这种对付痛苦的态度，需要时间以及耐心。

不要期待在第一次尝试时就能成功。

耐心及坚持是冥想的最根本条件。

用这种方式将焦点集中在痛苦上，可以分散对痛苦的全副注意力。

在体验到这种“空”之后，人们通常会发现：“痛苦还在，但已经不像之前那么困扰我了。”

冥想可以帮助我们发展专注力，同时改善记忆力。

我们偶尔都会抱怨自己的记性不佳，有时还会误以为自己在童年时的记性比现在好得多。

但记忆流失的主要原因是我们被太多信息、感受及经验所轰炸，根本没有办法真正记住什么事情。

孩童的生活就算再复杂，也比现在的生活要直接许多。

他们的生活比较单纯，要记忆的本来就比较少；而且，他们在面对有趣事物时所表现出来的专注力与热忱，通常都比成人高出许多。

第八堂冥想课可以帮助说明这一点：与冥想相关的注意力技巧可以逐渐成为日常生活的习惯，同时为我们带来更高的效率以及效能。

我们可以对这些技巧做个总结：冥想可以帮助我们洞悉世界、而非在表面轻率带过。

冥想第七课：处理分心你要避免因环境而分神，请不要去阻挡分心的产生！

这一点很重要。

如果要刻意尝试不为其所动，绝对会遇到困难。

以下的练习就是要帮助你，发展一些处理分心的技巧。

1.首先，让“分心”走进你的内心，就像你观察思绪的方式一样。

2.接下来，请在“分心”中扮演观察者而非参与者。

不要让它主导了你；如果你让它主导了你，你就会成为它的一部分。

## <<52堂静心课>>

3.不要尝试想确认出“分心”。

如果是街上突然传来一阵噪音，请把它看作只是街上突然传来一阵噪音，不要去分辨那噪音到底是除草机还是电动工具的声音；也不要去想哪位邻居应该要为此噪音负责。

4.不要对这个分心的来源做出情绪性的反应。

如果你去判断那个来源到底是愉快还是不悦、或是因为自己的家人或邻居这么吵而闷闷不乐，如此只会妨碍冥想的程度。

那就只是个噪音，如此而已。

5.之后，你可能会发现，这些引你分心的来源逐渐淡出，成为背景的一部分。

虽然它还在那儿，还是个痛苦的来源，但它已经不会对你造成困扰了。

如果这个分心的来源没有淡出，请将它认定为一个学习的经验，对冥想练习有价值的经验。

如果你能成功地克服，做到不为所动，那就是一个非常好的进展了。

6.最后，不要因为分心的事物放弃冥想练习。

如果你真的因此而放弃，这个令你分心的事物就获胜了！

我们应该对分心的事物柔软以对，而不是严厉以对。

当你有更多经验时，将可以慢慢咀嚼出这句话的意义。

冥想第八课：觉察记忆的丧失这堂冥想课的第一部分将会协助你，看看记忆如何会出错，不管是针对童年往事还是最近的一些回忆。

第二部分则告诉你，注意力可以如何改善事情。

1.请回想你的童年。

你每天从家里到学校的这趟路走了不下几千次。

你能记得这段路程当中的多少事情？

现在，试着回想你在一个星期以前做的每一件事。

2.每天请花五分钟（如果你愿意，时间可以更长），默默回想你对每一件你正在做的事情的看法。

在上床之前，看看你对这五分钟的回想还可以记得多少？

并且跟一天里其他等长期间的回忆作比较。

3.养成尝试回想的习惯。

在晚上睡觉前，试着回想当天的每一个事件。

## <<52堂静心课>>

### 编辑推荐

《52堂静心课》制定心灵的成长计划，有效运用365天中的每个休息日，为自己的身心健康每日加分。妙用冥想为您的身心灵创造健康与活力几分钟的冥想就可以帮助你在压力沉重的活动（例如公开演讲）之前放松、平静心绪；在一个累人或无聊的会议之后、或在一天辛苦的工作之后，重新让身心灵恢复元气。

提升专注力，工作事半功倍，挑战迎刃而解冥想是一种充满平衡而专注留意的状态，不是昏昏欲睡的忘却。

当你的心准备好进入冥想之中，将可免于在杂念中耗竭。

心变得集中而专注；在冥想之后，心仍会保持平静、得到滋养。

冥想可以协助我们发展专注力，提高工作效率与效能，以更清明、沉静、安定的心态，面对日常生活中的种种挑战。

精心规划的冥想练习为您面面俱到详解冥想的各种技巧畅销作家戴维·方坦纳为您传授全方位的冥想练习法，52个精心规划的冥想训练，向您传授如何静坐、冥想的时间、呼吸的方法等冥想技巧，无论是你是冥想的新手；或是已浸淫此领域多时，《52堂静心课》都是你不可或缺的冥想指南，帮助你在寻找平静的旅程中，不断有新的成长和领受。

身心健康的加法秘笈，为你创造真实、平静、自在的生命品质冥想对身体也有益善。

当心灵变得更为平静，身体也会随之放松、进入均衡、健康的状态。

当我们日渐善于处理压力，随着平静、安在的心所感到的幸福感越来越多，血压跟心跳也都会随之下降，而且时效还能延伸到冥想的期间以外。

身体释放了这些压力之后，似乎更能抵抗病毒、甚至降低其他疾病的发生几率。

清新脱俗的插画，简洁明净的版面，拂去心灵的所有尘杂清新怡人的版面设计，精巧舒心的别致插画，独具匠心地为读者带来阅读的好心情，让您有效利用每个周末的休息日，让身心灵全然放松，释放久积的身心压力，活得轻松自在。

<<52堂静心课>>

名人推荐

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>