

# 《冥想》

## 图书基本信息

# 《冥想》

## 内容概要



## 书籍目录

前奏

第一辑：主动感知：一种精神状态

第一课 活在当下

第二课 呼吸

第三课 居住在身体里

第四课 闭上眼睛倾听

第五课 观察你的思想

第六课 给情感一些空间

第七课 集中注意力，才能增强意识

第八课 只需存在

第二辑：张大思想的眼睛来生活：日常生活的哲学

第九课 看见日常普通之事

第十课 观察不可见之物

第十一课 看见重要方面

第十二课 行动与不行动

第十三课 思想磨砺

第十四课 理解并接受现实

第三辑：穿越风暴：此时此刻的避难所

第十五课 摆脱思想的牢笼

第十六课 放松控制

第十七课 留于世间

第十八课 即使受伤，也要前行

第十九课 面向神秘

第二十课 静静注视幸福的出现

第四辑：敞开与觉醒：漫长的旅程

第二十一课 修炼

第二十二课 沉思

第二十三课 爱

第二十四课 体验自我的扩展与消融

尾声：全意识地飞翔

## 精彩短评

- 1、静下心来，放松，愉悦，
- 2、选择在16年最后几天时间里看这本书，是因为希望能让自己抓住今年的尾巴，再养成一个新的习惯。至少在我阅读这本书的时候，给自己的心灵带来一片安静。我们不再从成功或失败的角度思考我们的生活，而只是体验我们的生活。这本书的正确打开方式应该从头看到尾，然后从尾部的练习做起，再从头看到尾。
- 3、有深度!
- 4、感受到了一种平静
- 5、现在即是永恒，吾心即是宇宙
- 6、1，如果把此书比作女子，那么她注定是气质沉静、温柔典雅的。2，书中配的插图全彩色，围绕的主题当然是“冥想”。配图确实有一种让人安静下来的力量。3，翻译得不错，文笔流畅优美。4，那些闪现着哲理和智性的句子，很有亮点。只是觉得，内容还是有些空，但在阅读过程中确实感觉到内心平静下来了。向那些容易心烦的朋友们推荐此书！！
- 7、接受，留意，呼吸，倾听，观察，感谢我的感官，感受当下，削弱我的大脑，Meditation也是Medication。
- 8、书让心灵变的平静...质感也很好，让人变得柔软...
- 9、Peace into me.
- 10、缺憾是我并没有真正获知进入冥想后的体验，我想那是超越语言的。一直很好奇意识、冥想，我想要么从外部打探，要么就进入内部去实践下再说。以我有限的了解，我也很推崇把冥想融入自己的生活，某个角度来说，意识层面是相当基础的。
- 11、看的舒服惬意；从这本书开始走向冥想的世界吧
- 12、能让自己静下心来，很多时候就是逻辑上带你进入书中的内容觉得很有道理，全意识的做一件很难的
- 13、以画来阐述冥想的观念和感受，生动而有趣。最棒的是，作者的文笔极好，《喜鹊》那幅图真让我感受到了冰雪的趣味。更让我震撼的是加油站的那幅图——我终于明白了“感恩”的意义！自此，开心变成一件极其简单的事情。只可惜，虽然本书给我的触动和收获都极大，但在“冥想”这件事上，却还是没把我领进门。但毫无疑问这本书于我，是绝对的5星好书！
- 14、绝世好书
- 15、接受，身体与心灵的和谐才能走的更远。
- 16、是我喜欢的类型。知道书中有提到一些理论也正在践行，写的好翻译的也不错，没有所谓心灵鸡汤的陈词滥调。
- 17、真的很想用会法语读原版，配图很指引~
- 18、“What can I see in this picture? I can see...” #论如何读一本书#
- 19、配上画比较有意思。
- 20、有点难懂
- 21、还在读，这本书内容甚好，翻译得也非常赞，关键是印刷质量和章节排版看起来也非常舒服，尤其是很少看文学书的人更觉得受到了关照
- 22、我很喜欢作者通过结合欣赏艺术品的方式来进行冥想这个idea。
- 23、我冷眼向过去稍稍回顾，只见它曲折灌溉的悲喜，都消失在一片亘古的荒漠，这才知道我的全部努力，不过完成了普通的生活。
- 24、接受不是说“什么都好”，而是说“都存在着，已经存在了”。
- 25、安静地坐下来呼吸
- 26、有所收获，尤其是悲观焦虑的人更应该看看
- 27、不去评断，不去思考，让一切都呈现
- 28、书后附录应该弄成CD而不是文字形式
- 29、参禅
- 30、读的我很烦很烦，被敏感神经困扰的我想要找到一个解决方法，但是这本书把我搞得越来越神经质了，也是缺少带领我的人吧！冥想入门书，写的好，但我不喜欢。

## 《冥想》

- 31、告诉我全意识可以干这个，全意识可以干那个，最后就那么几页讲实际操作。由于看的书没有附赠光盘，都不知道这本书是不是就是为卖光盘而写的长篇广告。
- 32、时时想起
- 33、赞每一节的整页绘画图
- 34、每一个章节一幅画，接受这个方式。最拧巴的是最痛苦时无法看得进去，痛苦过后却在其中找到出口。痛苦还会再来，在这之前准备好自己好了。后附全意识的练习方法，操练起来。
- 35、这本书的内容 非常适合对于自己日常生活有困惑的人 是一本帮助你让心平静的书
- 36、质感很好的一本书，解读名画，又有冥想方法。
- 37、全意识中，接受并允许情绪的存在，但不受其控制。接受发生和存在的一切，而不是只接纳合我们心意，与我们类似的事物。
- 38、著名艺术和冥想的思考结合，很有趣。艺术画作中的理解，以及其对冥想的帮助，读起来有趣，也能更好的理解艺术品。但是废话太多，而且关于真正的冥想的方法阐述的不够详细。另外，很多篇章核心意思都很相似。也许冥想的核心技能“全意识”，就是需要被不停的提醒，才能达到我们的意识当中吧。
- 39、正念团体荐书
- 40、作者通过图画来引导读者，调动起自身以获得一种全意识的体验。但缺点是定价比较贵。
- 41、主要介绍了一种精神活动——被称为“全意识”的冥想练习。与佛家的“观”类似。语言比较空泛飘忽，抑或是我自己内心不够清净，觉得太玄，难以捉摸。
- 42、介绍了一种全意识的方法。Just feel don't think。感觉身边的物、已发生的事、自己的情绪、身体。接受好与不好的存在的事实。活在当下，而非沉浸于过去和未来。

1、这本书是《幸福的艺术》的姊妹篇。作者是法国知名的焦虑症、自我评估与幸福心理学的权威人士。他大胆将冥想引入对病人的治疗，效果极其显著。现代人在享受快节奏生活的同时，也潜伏着失去自我的危机。作者则可以说是这个奔腾年代中的自我守护者，他提醒人们，找到真实的自我，需要进入自身的内在。真实的自我其实近在咫尺。

2、《silence your mind》一书作者Ramesh Manocha是冥想研究和临床实践的专家。他用一本经典著作中的故事来诠释“心智宁静”冥想和正念冥想两者之间的区别。这是小编所读过，讲得最深入浅出的。推荐给大家，现摘译如下：出于某种原因，我们的年轻人越来越难控制他们的心智和情绪内容以及他们的内心世界。这种情况让我想起了一本标志性的书，莫里斯·桑达克所撰写的《野兽家园》。这本书自从1963年出版以来已售出19万册，出了两个动画，一个歌剧和一个长篇电影，这本书有这么大的影响力，就是因为它在集体心灵层面引发了共鸣。在这个故事中有一个年轻的男孩叫麦克斯，有一天他不守规矩，被限制在自己的房间，没有吃晚饭，心情很糟糕。他想像自己到一个岛上，在那里他遇到一个巨型怪兽动物园。一开始他被吓到了，但后来他用自己怒视的力量驯服了怪兽。怪兽们认识到了他的力量后，拜他为王。他们如哥们般，像很有自信的怪兽那样在岛屿上漫步。故事高潮是麦克斯组织了另一个聚会，充满了粗野行为，即臭名昭著的‘狂野喧嚣’。怪兽疯狂的跳舞和欢腾，周围的狂暴之火不断升腾。空气中弥散着一种模糊的暴力威胁 - 甚至自相残杀 - 怪物们在狂野的舞蹈中下探其本性之深处。麦克斯敏锐的观察着他们，然后，出乎意料的将它们打发回去睡觉。那些巨大的、毛茸茸的可怕怪物乖乖地服从。怪物们睡着了，在这寂静中，麦克斯意识到他其实渴望更高层的感觉 - 爱 - 并决定回家。怪物试图让他留下来，但麦克斯知道，掌控了这些野兽后，他接下来的使命是与他的家人和所爱的人相伴。在许多方面，这故事说明了每一个年轻的人必须经历的旅程。为了成熟，他们必须认识、控制和掌握他们的思想和情绪。野性的思想和感受---实际上是野性的头脑---是我们每个人内在都有的一群怪兽，如果听之任之，他们将开心地毁掉我们。出于某种原因，我们的年轻人集体意识中的“狂野分子”正步步陷入了前所未有的狂热，但是控制他们，送他们上床睡觉的能力却已经大大减弱。发展出对我们的心智、情绪内容和内心世界的自我掌控力，正是冥想的目的是。心智宁静的体验同桑达克书中的关键时刻没什么两样——麦克斯命令怪兽安静下来，从而治住了这些难以驾驭的野兽。他学会了维护自己对它们的彻底控制，让它们平静，甚至睡觉。以同样的方式，当我们被一个消极的感觉或思想，如焦虑、不安全感、怨恨、淹没时，或我们可能对某些负面情绪或想法无法释怀时，冥想的初步效用就是降低负面想法的音量，减少狂野舞蹈的强度。然后，稍加练习，我们将学会消除这些想法和感受，而不仅仅是打压他们。我们可以用这个比喻来理解头脑的本质以及正念和心智宁静的差异。当麦克斯被怪物吓倒，之后跟他们一起玩耍，他既不是正念，也不是头脑空灵。他跟多数人一样：沉浸在并屈从与自己的幻想，在大多数情况下，还拿这些思维和情感来自娱自乐。当他坐在看那些野性的家伙舞蹈耍乐，但他试图不让自己涉足，这时，他运用的是正念。当他命令他们安静并将它们打发上床，他已经达到了心智宁静的冥想状态，并因此可以在他的意识中创造一个空间让更高尚的情绪更自由的涌现，如对家庭的爱。

## 章节试读

### 1、《冥想》的笔记-第147页

当你行进在水底满布沙土的河床中，小沙团会在水中升起。你想让你脚周围的水再变得清澈吗？你肯定知道，用手或脚去抹平这些小沙团是徒劳的，这样只能掀起更多的沙团。你越是想这样做，沙团就越多，水也就越浑浊。除了停下来让沙团留在那里，等待它下沉，没有别的办法。慢慢地你就会发现脚周围的水又变得清澈起来· · · · · ·这就好比生活中的苦恼体验，全意识会告诉我们，要想看到清澈的水，最好暂时放弃控制沙子的意愿，任由其沉入水底· · · · · ·



# 《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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)