

初学者的冥想书



[初学者的冥想书 下载链接1](#)

著者:[美] 杰克·康菲尔德

出版者:天津人民出版社

出版时间:2014-1

装帧:精装

isbn:9787201082646

在本书中，你将会发现那些最简单，最常见的冥想练习。冥想可以帮我们完成最深的渴

望，发现内在的自由和喜悦，并实现与生命的一体感。透过它，我们会更彻底的明白自己究竟是谁，在这个独特的生命中，如何更有智慧的活着。

——杰克·康菲尔德

康菲尔德是结合正宗佛法与西方心理学的卓越精神导师和超个人心理学家。本书综合了所有冥想练习的精华，读者不可错过。

——胡因梦 身心灵导师与译者，代表作《生命的不可思议：胡因梦自传》

你是否曾经尝试冥想，却不知如何开始？本书中，内观禅修大师杰克·康菲尔德告诉我们，如何以简单明了、循序渐进的方式，从呼吸、走路、吃饭开始，逐步将冥想融入自己的生活。试着掌握这些冥想的基础技巧，你将在这样的过程里逐渐发现——自身所蕴涵的改变生命的力量。

呼吸：找出一个安稳、舒服的姿势，这样你就可以在当下去感受自己的身体。将注意力带回此刻，留心周围的环境与声音，去觉察你的身体有什么感受。深呼吸，放轻松，再去注意你的意识和感觉有何变化。

走路：在那个地方静静站着，双眼微睁，目视地板，留意出现的所有身体感受。当你心无旁骛地来回走着，你很快就能意识到，重点并非取得某些进展，而是待在此时此地。

吃饭：在盘子前坐上一分钟，什么也不要做，就那样静静地坐着。带着觉察细细品味，然后再咽下去。若在整顿饭的过程中，你都能保持这样的正念，那么你与饮食之间的关系就将发生切实的转变——你将意识到，何谓一花一世界。

作者介绍：

杰克·康菲尔德（Jack Kornfield, 1945-）

西方最受欢迎的内观禅修大师，哲学博士、作家、心理学博士。擅长于将禅修思想与现代心理学结合，并将灵性修行落实于日常生活中。

1967年赴东南亚修学，先后于泰国南传佛教大师阿姜查主持的巴蓬寺出家、缅甸尊者马哈希和泰国佛使比丘座下学习。1974年开始在世界各地教导禅修，是将南传佛教引入西方的重要导师。

作品

《初学者的冥想书》

《踏上心灵幽径》

《慧心自在》

《狂喜之后》

《带佛法回家》

目录: 第 1章 古老的冥想艺术 /001

好的冥想练习有很多种。无论选择哪种冥想方式，关键在于作出选择之后，就该坚持到底。

第 2章 为何冥想 /007

冥想并不意味着我们必须成为佛教徒、禅者或灵性之人，它仅仅是邀请我们唤醒自身的觉醒潜能。

第 3章 冥想，从实践中获益 /017

冥想训练我们时刻保持觉察，以一颗敞开的心和明澈的视角面对世界，活在当下。

第 4章 冥想一：观呼吸 /023

深呼吸，放轻松。再去注意你的意识和感觉有何变化，包括你的想法、情绪、期待与记忆的起伏。

第 5章 冥想二：观全身感受 /033

请铭记一点，若在冥想中注意到身体的打开，切勿用理智决定它该如何。

第 6章 冥想三：观情绪 /045

有许多人以为必须解决了所有问题，我们才能真正开始冥想。事实上，一切问题都是旅途的重要组成部分。

第 7章 冥想四：观念头 /061

以呼吸为核心，令自己安静、平和，而后怀着善意与接纳，以这份觉察去迎接所出现的一切。

第 8章 冥想五：宽恕 /069

宽恕绝非纵容。宽恕意味着放下过去，即使确实有错铸成，无法补救，亦难挽回，但前方崭新的道路已然展开。

第 9章 冥想六：慈心观 /075

慈心观是一项古老的修炼，我们要做的是先对自己散播爱，之后将慈爱传递给我们所爱的人，最后扩展到一切众生。

第 10章 冥想七：食禅 /083

食禅的重点是让所有声音都进入意识层面，日日皆食，且不止一次，食禅正是发展觉知的绝佳机会。

第 11章 冥想八：行禅 /091

当你心无旁骛地来回走着，你很快就能意识到，重点并非取得某些进展，而是待在此时此地。

第 12章 冥想与社会责任 /097

我们要学会如实地看待这个世界，无惧苦痛，不贪欢愉。无论遇到何人何事，都能够敞开自己的心。

第 13章 冥想的日常练习 /103

若你能与呼吸、身体感受、念头和情绪能量共处，你就能在任何生活场景中保持冷静与好奇。

附录 教学音频二维码 /111

• • • • • [\(收起\)](#)

[初学者的冥想书_下载链接1](#)

标签

冥想

灵修

心理学

修行

禅修

心灵自由

身心灵

杰克康菲尔德

评论

康菲尔德是结合正宗佛法与西方心理学的卓越精神导师和超个人心理学家。本书综合了所有冥想练习的精要，读者不可错过。——胡因梦

简单明了没有废话。

浅显易懂，作为冥想的入门书籍，食禅和行禅极好上手。试了一下行禅，刚开始的时候觉得很傻，但1分钟后人就会慢慢静下来。对比呼吸冥想法，这类行动冥想更合我的性格。

「一片海洋般的耐心」

好书，接地气。分别从日常生活最容易做到的：呼吸，走路吃饭三个方面介绍冥想的技巧。其实最重要的是无论什么念头进来，不要执着，不要批判，对于冥想期间的感官的反应(疼痛，痒)也是一样。还有另外一个重要的地方在于：冥想就像弹钢琴，看起来简单(随便按钢琴都能发声)，可是要做好要长期坚持的。

蛮适合初学者的，但是理论部分不够好

非常棒，可以放在手边经常翻阅的指导书每个人都可以获益良多

看完这本书之后我才彻底搞懂冥想

昨天买到的新货。大概是之前读过《踏上心灵的蹊径》，所以觉得这本是初学部分的浓缩版，于是一个班小时就读完了。尽管页面行距很疏字数很少空白处很多，仍然不碍我觉得这是一本一等一的好书，特别对于我这个刚开始冥想了几十天的人来说。全部都是实用的tips，大赞一下！

准备试试

道理浅显，入门级的入门级

简单易懂，棒

居家旅行~必备良药~~~

看完，开练。

感受自己的呼吸，感觉好难，一静坐就想睡觉， ⊙_⊙b汗

食禅 行禅

很简单的一本小书。看了作者的介绍感觉他自身已经有了很深厚的修行，却能写出这样简单易懂又易读的小书，真的也是一种沟通的能力。这种沟通的能力，感觉在西方背景的修行者身上更明显。修行除了知道之外更需要实践与练习，因此这本书的意义不仅在于阅读，更在于实践与练习。

翻译极佳，简洁精道，没有冗余的一字一句。

结合练习再重温此书更有不一样的体会

哦

[初学者的冥想书_下载链接1](#)

书评

野兽按：不评论，让作品自身说话。好坏与否，拉出来遛遛就知道了。欢迎诸位书友多多评论，多多传球哦。^ ^ ----- 为何冥想 杰克·康菲尔德/文 唐唐/译
有这样一个故事，说的是在佛陀开悟不久之后，他在漫天风尘的路上邂逅了一位旅人。在旅人的眼中，这是一位英俊不凡...

野兽爱智慧/文

《智慧的心》是康菲尔德继《踏上心灵幽径》之后，有系统地整理出一套佛教心理学，里头每章都附有练习，也可以说是自助式的佛法心理保健之道。它内容生动易懂，读者保持着轻松和探索的心跟随作者进入内文，不要太在意佛教的专有术语或概念，只要记得常常和自...

1.

好的冥想练习有很多种。若要配得上这个“好”字，则必须有助于修习者发展对身体和感受的觉察，对意识和内心的觉察。无论选择哪种冥想方式，关键在于作出选择之后，就该坚持到底。 2

冥想并不意味着我们必须成为佛教徒、禅者或灵性之人，它仅仅是邀请我们唤醒自身的觉醒潜能...

这本书不长，最多两小时就可以读完，但是我读了一下午，因为看到“食禅”的章节，忍不住阅读并录音下来，写得很美。

关于本书最大的启示，应该是“贴标签”的概念。

比如打坐的时候，就我个人来说，我会产生很多异象，以及对异象的恐惧，这个时候我一般要求家里必须有人陪伴， ...

冥想是花型自身的觉醒潜能。以一颗敞开的心和明澈的视角面对世界，活在当下。冥想：观呼吸、观全身感受、观情绪、观念头（以呼吸为目的，而后怀着善意与接纳，以这份察觉去迎接所出现的一切）、宽恕、慈心观、食禅、性禅、冥想与社会责任、冥想的日常练习。若你能与呼吸、身体...

一本非常简短的书，118页，分13章讲述关于冥想的一些事。讲授了8种冥想方法：观呼吸、观全身感受、观情绪、观念头、宽恕、慈心观、食禅、行禅。

对于在本科就开始接触灵修的我来说，这些冥想的方法已经不算陌生之物了，只是帮助自己再复习一遍，巩固灵修过程的方法...

[初学者的冥想书_下载链接1](#)