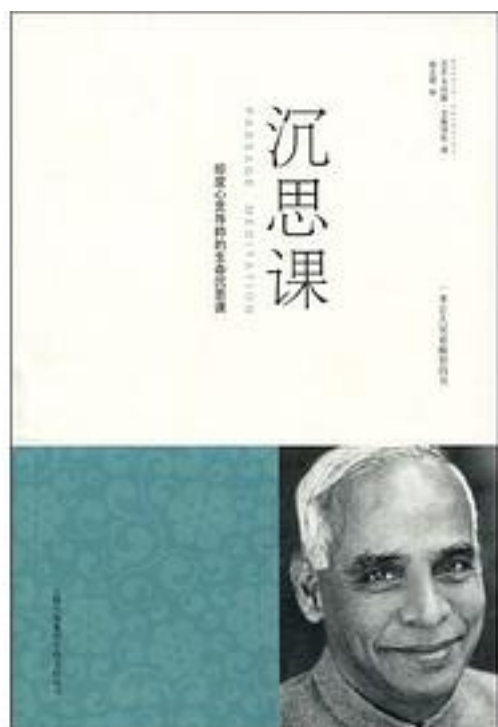


# 沉思课



[沉思课 下载链接1](#)

著者:艾内斯·艾斯华伦(Easwaran.E.)

出版者:吉林出版集团有限责任公司

出版时间:2010年02月

装帧:平装

isbn:9787546322339

一旦疑惑产生，心灵之旅随之启程。票已在手，需要的只是登上火车，而沉思的目的就在于此。沉思，在印度已有两千年的传统，人们把它叫做“悲伤的终结”或者“生活艺术的掌握”。不管是孩子们在学校里，还是成人在日常生活中，他们都有沉思的习惯，以求得心灵的安宁。1959年，艾斯华伦从印度前往美国，并将这种带有深沉智慧的传统教授给西方人，他也因此成为“现代沉思之父”。今天，借由《沉思课:印度心灵导师的生命沉思课》，这位印度的心灵导师也将在我们中间开设“沉思课”，将永恒智慧带入我们的日常生活，使我们的心灵由狂躁转而宁静、由挣扎归于和谐。

作者介绍:

艾内斯·艾斯华伦，他是圣雄甘地的挚友，深受其思想影响，并著有Gandhi, the Man一书，第一次从思想角度解读甘地的一生。在印度，他是知名的作者和演说家，与著名灵性大师吉达·克里希纳穆提一样，同是与20世纪60年代开始的“新时代运动”(New Age Movement, 又称“东西文化合流运动”)紧密相连的思想大师，在西方具有广泛影响力。1959年，他作为“东西文化合流运动”的东方学老代表前往美国，1960年，他开始在美国系统地教授沉思课，并在大学里开设有学分的沉思课，将沉思这一东方智慧带入西方文明。1978年，《沉思课》出版，初版时即售出195000册。艾斯华伦共著有26本心理灵修书籍，是全球公认的沉思修行的创始人和永恒智慧的引导人。

目录: 导言 沉思之路

第一章 段落沉思

今天的科技尽管昌明，但大多数人还是缺乏安全感，因为他们的所思所行，都是朝向那些不能给他们安全感的東西。段落沉思会让你沉浸于启迪性的文字，从而将我们的思考转向永恒的东西，终结不安的东西。

第二章 真言复诵

每个人都漂浮在海面上，坐着一条叫做“自我”的无舵小船，在台风和海浪中随波逐流。面前的海水宽广险峻，远处的海岸不见踪影，如果没有帮手，我们还能指望安全靠岸吗？

真言就是这样一位帮手，帮我们安全靠岸。复诵真言，假以时日，它就能让我们穿越心灵之海。

第三章 放慢身心

心灵加速就会得病；

心灵放慢便得健全；

心灵静止，可臻化境。

第四章 专注一点

那些不能接受挑战的人、无法做出良好表现的人，他们的问题不在于任何与生俱来的无能，而在于心灵的散漫。他们都习惯把不快当做工作的固有属性；但更多时候，不快只是工作者心灵的状态。无聊也是一样。之所以觉得无聊，主要是因为心灵被分散了。

第五章 训练感官

一辈子沉迷于感官刺激的人到头来往往筋疲力尽，活力会顺着它们流走，就像水从漏桶里流出一样。如果能对感官进行训练，我们就能保住自己的活力、生命的精华。

第六章 舍己从人

佛陀曾说：“被自我战胜的人，其痛苦如野草般蔓延。”只有放弃自我，舍己从人，才能找到自己真正想要的东西——心灵的平和、稳定的交往、爱。

第七章 灵性伴侣

一颗种子被种在乡间，它的四周就要围上篱笆，以此获得一些保护。同样的道理，作为灵性种子的我们，最好也让具有灵性头脑的人们围在我们身边，提供保护。

第八章 灵性阅读

有一个故事，说的是一个男人在路上发现了一块大石头，石头上写着“我下面藏着个大真理”。男人使劲翻转石头，终于把它翻了过来。石头上写着：“已经知道的东西不去实施，还要去找什么新的真理呢？”

灵性阅读也是一样，我们需要花点时间才能将遇见的真理吸收进去。

写在后面的话

后记 请君上路

．．．．． (收起)

[沉思课 下载链接1](#)

## 标签

灵修

印度

心理

修行

个人管理

心理学

成长

枕头书

## 评论

我们太容易沉迷、太容易恍惚了。我们需要从一切依赖和幻觉中解放出来。因为一切都能改变，所以不必自暴自弃，也不必自夸自满。

-----  
因为译者，再加一星～

-----  
这类书都很好，关键要实践

-----  
灵性书籍最讲缘分，可进入，可深入，可参透的，就对了。

-----  
身体不是自己的 心灵也不也是自己的 这境界很难达到

-----  
最近的枕边小书，驯养心灵并控制欲望，人就会成为自己的主人，轻松享受~

-----  
读读很容易，做起来难啊

-----  
一本美丽的书，一位印度教师对人生的感悟，慢生活，训练心智和如何感受爱。

-----  
话说，印度这么一个奇葩的国家，怎么就出了那么多对人生，对行为那么有见地的高人呢？不过西方国家相当推崇印度，所以先被介绍到西方后大力推广出来也不足为奇。

-----  
比较简明易懂，具一定实用性

-----  
真诚的文字。。。要读好多遍的书。希望可以学会控制悲伤的办法

-----  
能让人宁静接受的灵修书，个人经验的叙述，词汇朴实，解决疑问的逻辑阐述简洁而有效

-----  
我很难沉下心来看。唉！

-----  
果然年少时还是得读儒家学说

-----  
非常值得一看的一本书。印度古老的智慧和行动一直流传至今并且在全世界范围内发扬光大，这古老的智慧，是人类共同的财富。作者的语言幽默风趣，案例都是跟生活戚戚相关的，正是这种从平凡人生活中提炼感悟和验证出来的理论和事实，才让我一下子就沉浸其中。并且深深爱上了沉思这个活动。有缘的是，去报名参加了中医培训的课程，老师也让我们去打坐。哈哈

-----  
早前看过 对于冥想希望系统学习了再执行

-----  
像是一本行动指南，没有太多理论，大多是告诉你该怎么冥想。不知道中外差异是不是也能同样奏效

-----  
[沉思课\\_下载链接1](#)

## 书评

坚持是一件能产生神秘力量的事  
活这么大，遇到过的人里，一直很佩服两类人。一类是为了纯粹的爱好可以不顾旁人眼光傻傻坚持的人，另一类是为了内心追求笃定信念日复一日的人。  
如果拆开来看，不会觉得他们有什么特别。不就是晚上吃完饭跑个15公里嘛，不就是睡觉前抽时间写个...

-----  
这本书把Meditation翻译为沉思，我自己喜欢用冥想这个词，不过刚好把本书的方法和我自己冥想方法区别开来。我也会经常打坐，用气功的方法调节呼吸，思考人生，我觉得我的冥想和这里的沉思是不同的，这里就不细讲了。  
本书中的方法的出现是适应于时代潮流的，当世界...

-----  
[沉思课\\_下载链接1](#)