

<<转心术>>

图书基本信息

书名：<<转心术>>

13位ISBN编号：9787539159270

10位ISBN编号：7539159278

出版时间：2010年9月

出版单位：21世纪出版社

作者：[美]阿尼·科扎克

页数：173

译者：李娟

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>

<<转心术>>

前言

序言透过本书的客观剖析，我们在沉思之余不难得出结论：所谓正念冥想，即在一呼一吸间，乃是延展内在，使修习日趋进步的心灵良方。

正念冥想是在当下，对身心内在加以自省的过程；是让思绪安住于当下的觉知之中。

冥想者要让心保持开放、自由和宁静，任时间流逝，只是感受当下，既不执着，也不评论。

本书共提及108个隐喻，涉及正念、禅修、自我完善、改变陋习、了悟人生、全然接纳等方面，不一而足。

本书中的隐喻即是正念修习的核心内容，每个隐喻都是概念之网上的一个结点，它们将生动地表现正念修习中的种种觉受。

<<转心术>>

内容概要

提高精神智商的108种妙喻

本书用108个充满幽默又不乏见地的隐喻故事，形象地阐释了正念冥想是如何帮助现代人获得平衡而幸福的简单生活。

作者以简明易懂、寓意深刻的文字详尽解读冥想与心灵、生活的密切关系；书中敏锐的洞察力、充满思辨性的观点，旨在破除迷思，引导人们将正念冥想带入日常生活中，让心灵更加开放、自由、宁静。

。

<<转心术>>

作者简介

阿尼·科扎克，心理治疗师，现居美国佛蒙特州，任教于佛蒙特州大学心理系。他拥有25年的临床心理治疗经验，并曾从师于葛印卡、契维拉沙·南达和拉里·罗森伯格等瑜伽大师和内观禅师。

2001年，科扎克博士成立了“细腻的心”（Exquisite Mind）机构，为个人和团

<<转心术>>

书籍目录

导 读

第一章 宽广的心

- 1.讲故事的心
- 2.四层楼的心房
- 3.能言善辩的心
- 4.追逐名利的犬心和摇摆不定的猴心
- 5.威严冷峻的狮心
- 6.友好的蜘蛛心
- 7.把生活分门别类
- 8.筛除心灵邮箱的垃圾邮件
- 9.内在的消音键
- 10.强烈的专注力
- 11.心灵的雪花
- 12.觉 醒
- 13.下一站是哪里
- 14.坐着木桶漂游尼亚加拉大瀑布
- 15.自动驾驶
- 16.电视频道随意换
- 17.宽广的心
- 18.色即是空
- 19.美丽就在身边

第二章 了解自我

20. 别太把自己当回事
- 21.暗室中的手电筒
- 22.冲动是魔鬼
- 23.自我中的自我
- 24.肥皂泡般的思想
- 25.炖一罐好汤
- 26.别给自己套上牛轭
- 27.领路的好狗
28. “ 指向月亮的手指不是月亮 ”
- 29.人不可能两次踏入同一条河流
- 30.搅动一潭池水
- 31.镜子镜子告诉我
32. “ 孤独 ” 的守候者
- 33.没有代表权，无需纳税
- 34.未达法定人数就不准开会
- 35.先戴上你自己的氧气罩

第三章 情感的隐喻

- 36.把所有杂念烧成灰烬
- 37.捕 “ 人 ” 器
- 38.情感的包袱
- 39.完美主义切除术
- 40.贫困的心
- 41.好消息和坏消息

<<转心术>>

- 42.《戏剧经》
 - 43.不要相信自己
 - 44.我的行驶时速是九十英里
 - 45.小心为上
 - 46.不要把午餐费给恶霸
 - 47.心也会痉挛
 - 48.三十一一种情感口味
 - 49.燃烧吧，宝贝，燃烧吧
 - 50.埃及艳后综合症
 - 51.把痛苦的回忆全都消化掉
 - 52.先开火，再发问
 - 53.内心的杂音
 - 54.蜂窝
 - 55.牙医的投资
 - 56.给“心”预定保养服务
 - 57.思想的瘾君子
 - 58.让自我保护机制与时俱进
 - 59.心需要看护
 - 60.生活永远不会无聊
 - 62.躲开痛苦之箭
 - 62.欲速则不达
 - 63.及时按下暂停键
 - 64.别在开车时睡着了
- 第四章 平静地接纳当下
- 65.学会欣赏野鸡的呱呱
 - 66.嗡嗡叫的蜜蜂
 - 67.任野草疯长
 - 68.情绪如天气般变化无常
 - 69.一“页”障目
 - 70.“我接受你的投降”
 - 71.用新奇的视角看世界
 - 72.造一座心灵的大牧场
 - 73.最危险的地方最安全
 - 74.穿一双好鞋去行走
 - 75.尘埃日日落，唯有时时扫
 - 76.不可缺少的小小暴君
 - 77.即便跌倒也能笑着爬起来
 - 78.做生活的绘图师
 - 79.摊开思想之手
 - 80.善待所有
 - 81.人终有一死
 - 82.疼痛与苦恼
 - 83.与负面情绪为友
 - 84.捂紧你的钱包
 - 85.办公时间
 - 86.放下才能解脱
 - 87.精神合气道

<<转心术>>

88.当你掉进水沟里

89.乱七八糟的车库

90.找一个最好的包厢座位

91.“心”阔天空

92.不要在雷区跳华尔兹

第五章 享受正念

93.对号入座

94.观照呼吸之潮

95.树立目标但不受其束缚

96.磨刀不误砍柴工

97.西塔琴的启示

98.功夫不负有心人

99.修习与成就无关

100.分而治之

101.有备无患

102.把心收回来

103.像驯狗一样驯心

104.安住于当下

105.心远地自偏

106.好马不在鞍，人美不在衫

107.挤海绵

108.假如你时日无多

后 记

附录：提升精神智商的指引与练习

附录1：呼吸禅

附录2：观身禅

附录3：行禅

附录4：关系禅

附录5：非正式修行

<<转心术>>

章节摘录

第一章 宽广的心如果能够不拘泥于繁文缛节，停止恶言谩骂，远离虚仁假义，那么心灵的空间就会豁然敞亮；如果不再抱着惯常的恐惧感来拼命保护我们狭小的心，就等于给内心腾出了一个自由呼吸的空间。

如何描述“心”？

如何才能得知心中所想？

“心”就如同水中月、镜中花，我等凡人的肉眼终究无缘一睹其真貌。

即便是享有特权的外科医生，手舞飞刀，剖腹探囊，所能见到、触摸到的也只是心的皮囊，而无法感知心中的神秘世界。

请试试抛开其他，单单描述“心”，你会发现难于上青天。

“心”有双腿，能走路，例如：“我的心在奔跑”或“我的心只是在随便转悠”。

心伶牙俐齿、能言快语：“噢，天哪，我都干了些什么？”

“他总是这样，榆木脑袋什么时候才能开窍？”

“心能够用各种方式让我们麻烦缠身，使我们确信人无完人、金无足赤，或者将他人的瑕疵无限放大，让我们觉得对方实难容忍。

心的运动趋势是不由自主的——它总是自言自语，孜孜不倦地追逐思想、感觉和感知——永远如此。

当谈到正念和正念禅修的体验，除了隐喻，没有其他更恰当的方式可以描述。

乔治·拉考夫和马克·詹森在理论巨著《肉体的哲学》中这样描述道：若不用隐喻将其概念化，想用其他慎密的方式来思考或谈论心灵是根本做不到的。

无论何时，只有当我们试图抓住核心思想，得出正确结论，对事情真相又不甚了解时，就是在用隐喻对自心所做的一切赋予意义。

这里暗含着一个至关重要的资讯：你给予心灵的也必给予身体。

三百多年前，哲学家笛卡尔所宣扬的身心二元论堪称经典，却晦涩难懂。

诚然，身心二者对正念来说都是至关重要的概念，在禅修过程中，你会注意到身体的当下感受，并从这样的体验中提炼出形象的隐喻，藉以描述和理解正念的含义，从而更加贴近自我内在。

所以说，正念能帮助你挖掘无穷的智慧和深入实相，不再为身心二元的假像所惑。

心和正念的隐喻能帮助你更亲近体验的自体——我们的身，也即是心。

从这个角度来看，正念修习是一种明智选择，可以让心灵深处的情感自然流露。

1 讲故事的心你有用言语思考的习惯吗？

会经常在心里的阴暗角落，自言自语或对他人喋喋不休吗？

当然，你肯定有过这种经历，人人皆然。

若是将基于现实生活的这些言语稍微添油加醋，便可成为长篇小说。

这就是我所说的“讲故事的心”。

区分深思熟虑的、有目的的心和“讲故事的心”大有裨益。

前者是以现实为基础，而后者是虚幻、扭曲、重复的，几乎令人作呕。

“讲故事的心”最热衷的消遣就是“妄下结论”。

我曾带领一小群学员进行为期八礼拜的禅修训练，当时发生的一件事，正是“讲故事的心”运作的范例。

禅坐静修是在礼拜六和礼拜天进行。

礼拜六过得不错，大家在一天的静坐和行禅之后，还讨论了一会儿。

礼拜天早上，我早早来到办公室，满心期待大家的到来。

可是直到过了预定时间，仍然没有人露面。

我开始着急起来，那“讲故事的心”也蠢蠢欲动、按捺不住了。

“噢，不，他们肯定是对昨天厌烦极了，否则今天不至于连个电话通知都没有就罢课。”

“我肯定是把大家逼得太紧，他们受够了禅修这玩意……”然后我的思绪源源不断、没完没了。

接着，现实跳了出来，我那深思熟虑的心开口发言了，它提醒我还没打开前门哪！

<<转心术>>

于是我立即开门，箭一般冲出去，发现大家都集中在办公室前门的走廊里，正在兴高采烈地交谈。正念修习将在你和“讲故事的心”之间搭起爱的桥梁。

“讲故事的心”使人脱离现实的概率是99%，我们在禅修中会多次发现它在作祟。

比方说，当你正专注于呼吸时，可能突然之间就发现自己已经迷失在杂乱的思绪中。

不过意识到这点后，你的呼吸就会复归平和、稳定。

在禅修过程中，训练自己学会掌控“讲故事的心”，留意心如何不由自主地陷入那种奇特的迷离状态，就不会再轻易被控制，也能化解每日的紧张压力。

结果，你会全然地生活在当下，而不会沉湎于虚无的故事中。

<<转心术>>

媒体关注与评论

“ 阅读本书将会提高你的精神智商。

” ——杨增善法师（Shinzen Young），洛杉矶社区禅中心创办人科扎克的这本著作简明易懂，而且很幽默。

其中每一章节的分析都精辟到位，可以让人一口气把它读完。

——艾塞克斯报告（The Essex Reporter）

<<转心术>>

编辑推荐

《转心术:提升精神智商的108种妙喻》编辑推荐：不必抗拒，不必放弃，你完全可以和任何事物自在相处。

只要转个心境，就能豁然开朗。

无论是冥想修行者、心理治疗师还是上班族.....任何人都可以从《转心术:提升精神智商的108种妙喻》中获得愈合内心的能量，让生活更精彩，工作更出色。

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>