

<<无心>>

图书基本信息

书名：<<无心>>

13位ISBN编号：9787811259049

10位ISBN编号：7811259044

出版时间：2011-10

出版时间：文花英 中国海洋大学出版社 (2011-10出版)

作者：文花英

页数：199

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>

## &lt;&lt;无心&gt;&gt;

## 前言

“冥想”中“冥”的字意为“闭眼”，“想”的字意为“专注”。

冥想的字面意思就是“闭上眼睛，专心致志”。

闭眼就是为了切断自己与扰乱内心、让心灵紧张的外部世界。

专注的对象多种多样，如呼吸、脚步、音乐等，甚至于“不想”本身。

冥想是一种放松身心、去除积垢，还心灵晶莹、明亮、温暖本来面目的方法。

有沉思的，也有什么都不想的，通常使用的是后者。

然而，无心（什么都不想，高度专注集中）的方法难度太大，所以一般来讲，冥想使用的是沉思的方法。

冥想在表面上看是平静如水，但内心却是暗流涌动。

冥想之所以又被称为“静中动”，是因为静寂的状态下，却是波涛汹涌的风暴。

静坐时身体出汗便是冥想。

2003年末，美国时事周刊《时代》以特辑的形式介绍了风靡全美的冥想旋风。

据《时代》周刊报道，美国境内有1000多万人参加冥想，这一数字是十年前的两倍。

冥想可以让人们的身心变得健康安宁，可以让人们的精神变得清澈，是现代人减少压力治愈抑郁症的好方法。

美国乔治亚医科大学的Veron Barnes博士的研究表明，冥想能扩展血管，降低血压。

最近的研究成果表明，冥想能预防药物依赖症，帮助药物依赖症患者获得康复。

此外，冥想能有效地控制压力，对患有失眠、考试焦虑症、阅读障碍的儿童有帮助。

在韩国，冥想馆是一种营利机构。

冥想馆如同学校、健身房、瑜伽馆一样具有一定的设施和指导人员，不同的课程需要交纳学费才能去听。

一些比较有规模的冥想馆会在山清水秀的地方修建大型建筑和设施来进行冥想课程教学。

冥想以人与人之间、人与自然之间相互依存相互和谐的典范，越来越受到人们的欢迎。

在韩国每个小区几乎都可以找到冥想馆，男女老少皆可根据自己的需要来选择做冥想。

本书的作者是韩国的冥想家及作家。

作者最初在大韩民国国会和大韩红十字会工作，曾经是韩国女性开发院的创立成员，也担任过国际协作责任研究员。

在一个偶然的的机会，作者开始了“呼吸和冥想”，她从中发现了社会地位和声望所无法比拟的永恒的价值，因此放弃了自己积累的所有的一切，开始了冥想之路。

另外，她涉足现代文学领域，成为戏剧作家，通过韩国KBS广播节目“KBS舞台”登上广播作家的舞台，并执笔“资料文献洪范图”，“韩国外交秘史”等，成为了A级广播剧作家。

著书有《想去仙界》、《与本性的对话》、《健康的生活方法》、《黄真伊谈善恶果》等。

这本书是根据作者每周末进行“职场人冥想活动”的讲义内容整理而成的。

## <<无心>>

### 内容概要

《人如何变得自由：无心》作者最初在大韩民国国会和大韩红十字会工作，曾经是韩国女性开发院的创立成员，也担任过国际协作责任研究员。在一个偶然的的机会，作者开始了“呼吸和冥想”，她从中发现了社会地位和声望所无法比拟的永恒的价值，因此放弃了自己积累的所有的一切，开始了冥想之路。这本《人如何变得自由：无心》是根据作者每周末进行“职场人冥想活动”的讲义内容整理而成的。

## <<无心>>

### 作者简介

文花英，韩国的冥想家及作家。

作者最初在大韩民国国会和大韩红十字会工作，曾经是韩国女性开发院的创立成员，也担任过国际协作责任研究员。

在一个偶然的机，作者开始了“呼吸和冥想”，她从中发现了社会地位和声望所无法比拟的永恒的价值，因此放弃了自己积累的所有的一切，开始了冥想之路。

另外，她涉足现代文学领域，成为戏剧作家，通过韩国KBS广播节目“KBS舞台”登上广播作家的舞台，并执笔“资料文献洪范图”，“韩国外交秘史”等，成为了A级广播剧作家。

著书有《想去仙界》、《与本性的对话》、《健康的生活方法》、《黄真伊谈善恶果》、《让工作变得幸福的方法》、《抚平爱情创伤的方法》《被生活vs.生活》、《仙》、《从容》等。

## &lt;&lt;无心&gt;&gt;

## 书籍目录

自由的生活方式健忘之歌替人担心的兜子还有半杯水只做准备的人每天睡觉前要做的事情净化心灵的秘诀忘掉自我，才能……产生误会时丁若镛和正祖皇帝的对话唠叨不停的人还没有变化吗？

每一次只做一件事每一次只做一件事把心空出来如同看风景不要加入感情爱我吗？

身体好比是汽车，心就是货哼唱歌曲过于忙碌的人们为了什么献出自身暂时保留既然对世界没有了要求像大海一样的人如果打开心灵存在另外的世界宇宙的心情善良的心海水中的一滴墨水只有给予感动我是小人什么是中庸性格是命运我的标准是否正确有矛盾时不能接受的理由感情用事不管他人瓦上霜我先让你穿吧宇宙……要先伸出手和谐能力和领导能力有能力的人到处张扬的工作方式伤害自尊一句话竞争对手嫉妒引起的悲剧消除压力的方法放弃吧心随我愿一天一件事情不要对他人有期待容易感受到压力的类型关于说话可以干预的人回头看自己自我解压法冥想的力量我是否得到爱幸福的秘诀最初的心情是为了学习什么？

痛苦的岁月活着已经令人感激幸福是相对的脱下法衣贫穷艺术家的幸福新月和圆月跌落到低谷时自由的家族乐观淡定抖落干净如果没有期待成全对方心愿的爱改变固定模式最基本的教育分享可以分享的夫妻多种多样的结婚类型当作鸟儿在叫母亲的缰绳孩子们可以更高培养子女独立能力的方法爱的境界世上的孩子都是我的孩子要找到自己的事情创造性的事情村庄想出个村长做自己想做的事情要求太多的社会自由的人为什么找借口主人公是我我的人生由我主宰舞蹈家的自信留给对方整理时间的爱不要敷衍了事宽恕和热情真正的人要想实现宇宙化放弃，然后无心不能宽恕的三种事情不要到处费神，要保持无心热情自己的炉灶，自己生火要成为世界的中心我可以做到地球值得爱的人如何才能开心给予快乐的事情人如何变得自由？

想要自由被驯服如何生活空手放低自己许筠和光海君适应任何情况可以做任何事情人是宇宙变成水，获得自由把目光放远些幸福的安康(Well-Being)因为快乐而做什么幸福冥想与安康回归自然放慢节奏无法阻挡的滚滚潮流幸福的安康让人感动的生活丢失了的本质通过雨，通过雪……

## &lt;&lt;无心&gt;&gt;

## 章节摘录

健忘之歌 几天前有位朋友寄来一封信。  
带着好奇心打开信一看，信的内容是“本人耳朵有些背，如果影响周围的人，就不想去做冥想了”。我曾多次鼓励他：“这个世界上值得听的声音并不多，冥想是需要听到内在的声音，因此耳朵有些背反而是件更好的事情。  
身体的障碍与心灵的障碍相比应该值得祝福。  
要感谢能够拥有做冥想的身体和灵性。  
”其实，我希望这位朋友成为一名健忘者。  
这样当别人问到时，他的回答就会是：“我的耳朵背吗？  
！  
”旁边的人也会说：“您的耳朵有些背吗？  
对不起，我忘了这件事。  
”在这个世界上应该记住的事情有多少呢？  
自己的外貌缺陷，体弱多病，高考榜上无名，地位低下、一贫如洗……尤其是对于别人的错误一定要时时刻刻记着吗？  
让我们都成为健忘者吧！  
当别人问起时就回答：“我大学没有毕业吗？  
！  
我穷吗？  
！  
我是博士吗？  
！  
谁做错什么事情了吗？  
！  
”我们应该记住的是：天空之爱、大地之恩。  
人都是不完美的，我们除了为完善自我而不断努力之外，还有别的事情吗？  
替人担心的兜子 前一段时间，我在报纸上看到了一幅非常有趣的漫画。  
题目是“光洙的想法”，光洙可能平时总是哭丧着脸吧。  
但是有一天他非常高兴，“啦啦啦……”地哼着歌曲。  
旁边的人就问道“光洙，你有什么高兴的事情吗？  
”光洙应了一声说：“今天我找到了一个每月付他1万元就能替我担心的人。  
”旁边人又问：“你有什么钱每月付给他1万元？  
”于是光洙说：“那不是我该担心的事情，那个人担心就可以了。  
”我们不用花1万元，让自己拥有能够替自己担心的东西吧。  
每个人都可以为自己做两个兜子，也就是心灵的兜子。  
两边各带一个兜子。  
左边的兜子里装上在外面或社会生活中的烦心事，右边的兜子里装上家里的烦心事。  
把担心、忧虑、对未来的不安以及对事情的恐惧装进兜子里，让兜子替我们担心，本人却要忘记这一切。  
有些事情无法一下子解决。  
确立目标，不断努力就会自然而然地被解决，担心就能马上解决吗？  
如能轻易解决就不是问题了。  
制订计划后去努力的话，琐碎的事情自然会得到整理。  
我们不能每件事情都一一去整理，就把这些事情交给兜子吧。  
还有这样的方法。  
觉得问题不够具体、不清楚时，买一本记事本，把该做的事情都记下来。

## &lt;&lt;无心&gt;&gt;

家庭主妇们也把需要购买的东西记下来。

然后在购买的时候照着单子买就可以了，不必把这些一直装在脑袋里。

有些人根本就不买，只是坐着操心。

请把这些写在记事本后就忘掉吧。

让记事本来帮助你们！

还有半杯水 听一个人的呼吸，就可以知道这个人的状态。

不知什么原因，很多人不能平稳地呼吸。

作为人，连呼吸都不能自由自在，就没有比这个更悲惨的了。

为什么不能敞开胸怀去呼吸呢？

大概是在拥有否定的思考方式时就会这样。

例如，当杯子里有半杯水时，“杯子里还有半杯水呢！

”和“杯子里怎么只有半杯水？

”的想法有很大的差别。

韩飞野在她的书里提到，她去非洲沙漠地区时，发现用一杯水可以做很多事情。

一杯水可以用来饮用、刷牙、洗脸，可以做的事情很多。

根据不同的想法，有些人一直幸福，有些人一直不幸。

“我多么有福气，杯子里居然还有半杯水，积了什么德居然还拥有这么多的水”和“我的八字怎么这么不好，杯子里只有半杯水”的思考方式，有着天壤之别。

只做准备的人有一些人不享受自己的人生，而是一直在做准备。

他们不曾享受生活，只为了某个目标一直在做准备。

在实现目标之前都是在练习。

如果只做准备的话，心就会变得空虚不充实。

这种生活不能被看做是真正的生活。

每次要根据当时的状况去面对生活和处理事情。

如果能及时调整心态，身上的疾病也就会消失。

积极的心态，会让心变得安逸，呼吸也随着变得自然舒畅，人也就变得更加健康。

正常的呼吸可以避免很多病。

不能正常呼吸才会导致这样或那样的疾病。

.....

## <<无心>>

### 编辑推荐

无心之意并不是什么都不想，而是等到该做的时候，只做那件事情。  
所谓无心是指。

吃饭的时候不想这想那，只觉得“好吃”；工作时也非常投入，几乎听不到别人叫你；冥想时只集中于冥想。

《人如何变得自由：无心》是根据作者文花英每周末进行“职场人冥想活动”的讲义内容整理而成的。



<<无心>>

#### 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>