

<<推開靜心的大門>>

图书基本信息

书名：<<推開靜心的大門>>

13位ISBN编号：9789868480940

10位ISBN编号：9868480949

出版时间：1998-7

出版时间：台灣明名文化傳播有限公司

作者：劉秋鳳

页数：239

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>

## <<推開靜心的大門>>

### 內容概要

靜心是一門放鬆的藝術，是人與生俱來的自然狀態，不需要很大的智慧就能作得到。無論面對人生的低谷或高潮，靜心都可以幫助我們看清前進的方向；也是我們在漫漫人生長路中，隨時隨地保有一份愛和覺知的依憑。

本書將引導你探索內在心靈的不同面向，將靜心的技巧融入到生命中。向內探索更深、更廣的內在空間，從而達到舒緩安然；並培養耐心、好奇心、享受心、愛自己的心、接納心等五心，將自己和整個浩瀚宇宙形成一種連結。

## <<推開靜心的大門>>

### 作者簡介

劉秋鳳 從事出版工作多年，自畢業後開始遠遊，走過千山萬水，足跡遍及半個地球。曾擔任靜心冥想的指導老師，擅于為學生開發心靈內在的潛能；亦出版並翻譯了大量有關靜心的書籍。

靜心雖是簡單的修行，但若沒有掌握合宜的方法，往往人的靈性會在不正確的靜心過程中消磨殆盡。因此，作者發心專為想要以靜心來提升生命品質的讀者寫下本書。

<<推開靜心的大門>>

書籍目錄

前言

第一部 靜心前奏

第二部 放鬆的程序

第三部 日常靜心法

第四部 靜心就是這樣簡單

第五部 享受靜心之旅

第六部 享受靜心美食

跋

## &lt;&lt;推開靜心的大門&gt;&gt;

## 章节摘录

什麼是靜心？

談到靜心，很多人就會疑惑地問：「靜心，到底是指什麼？」

換個說法，坐禪、法門、祈禱、冥想這些，大家都略知一二。

然而，靜心並不完全等同于這些行修，而且它比較不帶有任何宗教色彩，不像說到祈禱，大家馬上就聯想到基督教或伊斯蘭教；說到坐禪、法門，大家又會聯想起信佛教、拜菩薩之類。

靜心其實一點也不難理解，為了避免大家對靜心法的誤解，還是解釋一下：「靜心和打坐的目的是一樣，只是靜心有許多種方式，而打坐只是靜心的方法之一。」

於是人們才恍然大悟，說：「噢，靜心，意思就是把心靜下來嘛！」

一點兒也沒錯。

靜心就是讓我們把心靜下來。

非常平凡，沒有任何宗教的色彩，不講怪力亂神，也不會讓人覺得一定要異香飄散、落英繽紛，身邊站著佛菩薩，才叫做有功力，或者一定要做到全身氣流亂竄，任督二脈皆通，方可成就通天地的聖人境界，也不會讓人害怕一睜開眼睛，眼前就出現一團鬼怪黑影，得布下八方結界才可平靜。

靜心，完全沒有這些儀式或花招。

對「靜心」的解釋也許會引發兩種效果：一是人立即把書合上，覺得買這本書簡直是浪費，因為按照上文所說，做靜心幾乎毫無成就感可言。

想像中的靜心並不是這樣，起碼要帶給人一點值得宣說和推崇的成就，或者讓人變成境界更高的人，人生的層次因而有所提升。

比如說：讓人的雙眼擁有看透他人的智慧；或者讓人的第三眼打開，親見大家的氣場：甚至能夠靈魂出竅，出入天堂地獄，環遊世界，遊山玩水，奇險無比……如果付出巨大的心力去靜心，卻沒有修成這些奇異功能，結果如此平凡無奇，那麼吃力用功做靜心是為什麼？

第二種情況恰恰與第一種相反，人可能會大大松了一口氣，實在太棒了，原來靜心只是如此平凡，無涉於宗教，無涉於千奇百怪的花招和誤解，表示它很簡單實用。

對靜心有了這份信任之後，大多數人即願意投身其中淺嘗況味。

是的，靜心一般就只是這樣子的。

很平凡，很實在，沒有浮誇的效果，沒有華麗的裝飾，就只是：把心靜下來而已。

這份靜，就如同在有星星的夜晚，一輪皎潔的明月高掛在半空中，無聲地倒映在波紋偶爾掠過的一池湖水上，透明的清涼的黑暗，無垠的空間；人的心亦如一輪明月，澄澈清明地體現這份寧靜。

這份靜，又像是夏日午後的草原上，微風摩娑著嫩綠的樹葉，鳥兒清脆吟唱輕巧飛過，一彎小溪清澈見底，魚兒搖曳著尾巴歡欣遊玩，人的心也被清涼浸潤，寧靜而舒爽。

如果說，我們需要一個目標，才能推動自己前進的話，那這就是目標：一種極致的喜悅和安然——這是靜心的最終極目的，而不是我們的存款餘額、情人、職位……等種種世間可以物質量化的物品。

當我們觀察到這些事實，就可以探知自己對於安全感的追求，和對金錢、名利的追逐，都只不過是虛無飄渺的過眼雲煙罷了。

如果有一天，我們的內心平靜得如同蔚藍的浩瀚海洋，而且這種感覺常駐于心，永久銘刻，不會輕易地消失，那麼無論我們走到哪里、做什麼事，心中總留有一片碧海青天，於是所有的憤怒、怨恨、恐懼都將溶解在這一片蔚藍汪洋中，無比清淨、澄澈，愉悅之感就會自心底油然而生。這才是人生最純淨、最獨特、最幸福的快樂。

如果想得更遠些，所有人都不免一死，那麼，最後又剩下什麼呢？

閉上眼睛的那一天，一切都會被奪走，那時候，我們該怎麼辦呢？

其實到那時，我們自然就會知道，這份平靜就是人生最終的唯一需要。

而靜心，就是達到這份平靜的發心和動機，是愛，是慶祝，是萬籟俱寂時的欣喜。

靜心，是心靈的自我治療師。

面對人生低潮和高潮時，靜心是我們身心健康、性情圓滿的唯一途徑；也是我們在漫漫人生長路中，

<<推開靜心的大門>>

隨時隨地保有一份愛和覺知的憑藉。

## <<推開靜心的大門>>

### 媒体关注与评论

**編輯推薦** 從心出發的靜修之旅，帶你探索內在的智慧 於勞碌人生中隨時隨地回歸心靈的源頭 本書指導人們如何在忙碌的生活中重享內心的平靜與喜悅，從早晨起床後的「晨坐靜心」，到夜?入眼前的「不為死亡的靜心」，所介紹的靜心方法隨時隨地皆可進行。翻開本書，即可尋獲平靜的技巧，從此不論是身處於塞車的長龍，還是遭遇了人生的逆境，不論是處於恨不得儘快消逝的時刻，還是在覺得無法再多容忍一秒的場合，都能安然面對，隨時隨地回歸心靈的源頭，始終保有內在的純淨與寧和。

**解開靜心的迷思，安享最純淨而獨特的快樂** 坐下來，閉上眼睛，讓思緒沉澱，讓自己深入內在，此刻便是靜心——本書直接而明確地定義靜心的實質，以此將徹底消除人們對於靜心的迷思。有哲人曾說，靜心“只是靜靜坐著，什麼事情都不做，等春天來臨時，草木就自行生長。

”靜心之道就是如此簡單，不複雜，不困難，不神秘，不詭異。只要親自去實踐，你我都會明瞭，靜心的最大特點便是單純、明覺、易行。

所需要的僅是一點點耐心與堅持，待時機一到，便有強大的喜悅與歡樂灑落心間。

**媒體傾力推薦** 靜心以跳脫生命的束縛，享受極致的喜悅與安然 無需專注，不必用力，全然寧靜的那一刻即知即見內心的花團錦簇 開始靜心的那一刻，便是啟動了心靈的自我療愈功能。《推開靜心的大門》所傳授的靜心法門，貫穿了我們日常生活的時時刻刻——走路時可靜心，喝茶時能靜心，與其匆匆忙忙地做個無感無覺的現代「機器人」，不如暫停一下腳步，享受靜心所帶來的喜悅與活力。

靜心是禪，是放鬆的藝術，是令人保持身心健康、內在平和的途徑。

在靜心的過程中，只需純粹地觀照自心，無需專注，不必用力，只要給自己一些時間和空間，從所有的雜務和紛擾中放鬆下來，全然寧靜的那一刻便能即知即見內心的花團錦簇。

<<推開靜心的大門>>

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>