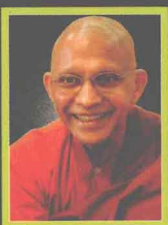


慢慢喝水,就能消除焦虑的 慢动作冥想法



阿鲁老和尚 著
[斯里兰卡]

慢动作冥想法,是最日常、简单的冥想法:慢慢地伸出手,慢慢地握住杯子,慢慢地拿起杯子,慢慢地喝一口水,慢慢地咽下水,慢慢地放下杯子……2600年前,佛祖释迦牟尼就是依靠这一方便法门,从压力和焦虑中获得了解脱。随时随地慢动作一下,消除负面情绪,获得自我调整后的全新自己。



酸奶 译

江苏文艺出版社



慢慢喝水,就能消除焦虑的 慢动作冥想法



阿鲁老和尚 著
[新加坡]



郑娟 译

图书在版编目 (CIP) 数据

慢慢喝水, 就能消除焦虑的慢动作冥想法 / (斯里)

阿鲁老和尚著 ; 酸奶译 . -- 南京 : 江苏文艺出版社,

2012.1

(读客睡前心灵文库)

ISBN 978-7-5399-5043-3

I . ①慢… II . ①阿… ②酸… III . ①成功心理一通

俗读物 IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 005982 号

JIBUN WO KAERU KIDUKI NO MEISOHO by Alubomulle Sumanasara

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Samgha Publishing Co., Ltd.

Simplified Chinese character translation rights arranged with

Samgha Publishing Co., Ltd., through Timo Associates Inc., Japan and

Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., China.

Chinese edition copyright © 2012 Shanghai Dook Publishing Co., Ltd.

中文版权 ©2012 上海读客图书有限公司

经授权, 上海读客图书有限公司拥有本书的中文 (简体) 版权

图字 : 10-2011-488 号

书 名 慢慢喝水, 就能消除焦虑的慢动作冥想法

著 者 (斯里兰卡) 阿鲁老和尚

译 者 酸 奶

责任编辑 丁小卉 姚 丽

特约编辑 赵晨凤 吴 涛

责任监制 刘 巍 江伟明

策 划 读客图书

版 权 读客图书

封面设计 读客图书 021-33608311

出版发行 凤凰出版传媒集团

凤凰出版传媒股份有限公司

江苏文艺出版社

集团地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编 : 210009

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

出版社地址 南京市中央路 165 号, 邮编 : 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

印 刷 北京嘉业印刷厂

开 本 880mm x 1230mm 1/32

印 张 6.5

字 数 110 千

版 次 2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-5043-3

定 价 28.00 元

如有印刷、装订质量问题, 请致电 021-33608311 (免费更换, 邮寄到付)

版权所有, 侵权必究

冥想初尝试·慢慢喝水

冥想其实不难，而慢动作冥想法更是其中最简单的一种。只要你有意识地放慢一个动作，就可以开始尝试慢动作冥想法了，比如慢慢喝水。

【关键点】

- ① 慢动作；
- ② 不间断地实况转播每一个细节动作；
- ③ 体会此刻身体的感觉。

现在，请试着用你能做到的最慢速度喝一口水。

① 慢慢地伸出手

心中默默实况转播：伸出手，伸出，伸出，伸出……

像这样在心中实况转播自己的每一个动作，同时感受伸出手臂时肌肉的细微变化。

② 慢慢地握住杯子

心中默默实况转播：握住杯子，握住，握住，握住……

感受指尖和手掌的触感，以及水传来的温度。

③ 慢慢地拿起杯子

心中默默实况转播：拿起杯子，拿起，拿起，拿起……

感受杯子的重量带给手臂肌肉的紧绷感。

④ 慢慢地喝一口水

心中默默实况转播：喝水，喝水，喝水……

感受嘴唇触碰杯沿和水的感觉，以及水缓缓进入口腔的感觉。

⑤ 慢慢地咽下水

心中默默实况转播：咽下，咽下，咽下……

感受水流过咽喉，流入身体的感觉。

⑥ 慢慢地放下杯子

心中默默实况转播：放下杯子，放下，放下，放下……

感受嘴唇和口腔残留的湿润感。

此时，一次完整的“慢慢喝水”慢动作冥想法结束。

注意：

① 不需要局限于上面所列的这些感觉，体会身体的真实感觉就好。

② 当脑海中闪过其他的念头时，请对这些杂念进行实况转播，在心中默念“杂念”三次，“杂念，杂念，杂念”，之后继续进行冥想。

③ 除了慢慢喝水，你可以将慢动作冥想法运用到生活中的每一个行为举动。

序

你知道吗？有这样一个简单可靠的方法，可以随时消除你突然爆发的焦虑，让幸福和成功就像影子不会离开人那样，变成永远属于你自己的东西。

无论是谁，都希望能快乐地度过人生，都不希望遭遇挫折和烦恼，也都不愿意在日常生活、工作以及人生方面遇到失败，对吧？

在和他人交往这个问题上，好像有很多人都感到头痛。再怎么有才华的人，如果在人际关系上遭遇挫折，也倍感孤独，甚至会觉得活着本身就是一种痛苦。假如这种痛苦到达极点，人还会产生自杀的念头。

但是，除了这些令人讨厌和想要回避的事以外，在我们心中，期待和希望发生的事也数不胜数。

没有人不希望拥有健康又美丽的身材、优雅的气质，也没有人不愿意永葆青春。可是，虽然人们都想吃好吃的东西，但没人想看到自己身上堆满脂肪变成一个大胖子吧？然而，为了保持身材而不吃这样或那样的食物，一味节食也是件相当痛苦的事。

而想要消除一切不安、只做自己喜欢做的事情、活得轻

松快乐，就必须有稳定的收入。所以，一般人都希望能在工作和生意上获得成功。

另外，有人希望过大家都喜欢的生活，也有人不在乎他人的看法，只想尽兴地做自己爱做的事，自由自在地生活。可是，偏偏又在意家人和社会的看法，很难活得自由洒脱。真矛盾啊！

总之，人都希望能活得幸福。为了精力充沛、乐观积极地生活下去，就需要拥有一个确切的目标，既不想失败，也不想认输。

这种心情，是地球人都明白、全世界人皆有的。但遗憾的是，现实却总是朝着与人们的希望相反的方向行进。

那么，是不是有什么重要的东西被我们遗忘了呢？莫非，这个东西正是所有失败和不幸的原因？

我们究竟忘记了什么？

也许谁都会毫不怀疑地认为，只要有健康的身体和充裕的金钱就能活个痛快，而要是钱多得溢出来的话，人生大概就冲上幸福的顶峰了。

然而，真正支配和管理人生一切的，其实是我们自己的内心。内心如果脆弱得根本不起作用，或者被严重污染了，我们会变成什么呢？作为支配者和管理者，或者说创造者

的内心，若是处于上述这种状态，想要实现心中的愿望就比登天还要难上百倍。

关于这一点，佛陀是这样阐述的：请锻炼你的心。只要除去心中的污秽，就能马上实现终极的幸福。

这并不是什么虚假的臆测或不切实际的承诺。就像一直做俯卧撑，手臂上的肌肉就会变得发达一样，锻炼心就能获得幸福，这是有根有据的必然事实。

在本书中，我将向大家介绍一种任何人都可以轻松做到的方法，不仅能锻炼内心、消除焦虑，还能使内心保持清净。不妨尝试一下，短短几天，你一定可以发现属于你自身的幸福。

希望世间所有生命都能幸福。

阿鲁老和尚

目 录

冥想初尝试·慢慢喝水 I

序 I

第一章 冥想的力量——让心灵变强壮 / 1

- 冥想，增强心灵的抵抗力 / 3
- 任性的心，是不顺利的原因 / 4
- 不成熟的心，才让你焦虑 / 7
- 冥想，锻炼心的科学方法 / 8
- 2种令佛陀开悟的冥想法 / 10
- 消除焦虑，你就能和佛陀一样 / 13

第二章 焦虑的原因——心为什么烦恼？ / 17

- 你是否每天都会感到焦虑？ / 19
- 切断焦虑的恶性循环 / 22
- 承认事实，痛苦就会消失 / 23
- 告别4种消极思考 / 25
- 令你焦虑的消极思考① 生气 / 28
- 令你焦虑的消极思考② 嫉妒 / 32
- 令你焦虑的消极思考③ 吝啬 / 33
- 令你焦虑的消极思考④ 后悔 / 36

第三章 善意冥想法——现在起马上就能变得平和 / 39

痛苦的止痛药：善意 / 41

“我是为了你着想”，真是如此吗？ / 42

改善与人、事、物之间关系的秘密 / 43

蟑螂也渴望得到你的爱 / 46

用善意，开启良性循环 / 48

生病，或许是情绪在作怪 / 50

向神祈求没有用 / 51

善意才能换回善意 / 52

实践 开始练习善意冥想法吧！ / 56

善意冥想法① 为自己祈祷幸福 / 58

善待自己，才能善待他人 / 59

善意冥想法② 为与自己关系亲密的人祈祷幸福 / 62

向自己衷心希望过得幸福的人传递善意 / 63

善意冥想法③ 为一切生命祈祷幸福 / 65

对所有生命，涌现无限善意 / 66

善意冥想法④ 为我讨厌的人祈祷幸福

为讨厌我的人祈祷幸福 / 68

测试一下，你的心灵成长了吗？ / 69

善意冥想，将迎来大获成功的奇迹人生 / 72

第四章 慢动作冥想法——让焦虑全部消失 / 81

冥想是在观察内心 / 83

不思考，就不焦虑 / 84

活在当下这1秒钟，人生就会成功 / 87

慢动作冥想：向停止思考挑战！ / 90

放弃执著，才是冥想的终极目的 / 93

慢动作冥想之前 / 95

慢动作冥想的5个关键步骤 / 96

冥想时，不分析，不期待 / 112

实践 一起进行慢动作冥想法吧！ / 113

慢动作冥想法·站立冥想 / 114

慢动作冥想法·步行冥想 / 122

慢动作冥想法·静坐冥想 / 127

实况转播时的语言要点 / 135

一日冥想计划表 / 143

像玩游戏一样玩冥想 / 145

不高兴时，请试着冥想 / 148

第五章 老和尚手把手排解冥想疑难 / 151

关于善意冥想法 / 154

关于慢动作冥想法 / 159

关于思考和杂念 / 172

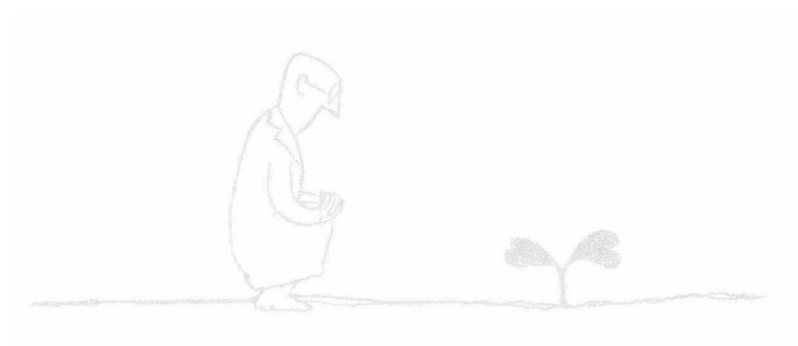
冥想中的意外状况 / 177



第一章

冥想的力量——让心灵变强壮

- 冥想，增强心灵的抵抗力
- 任性的心，是不顺利的原因
- 不成熟的心，才让你焦虑
- 冥想，锻炼心的科学方法
- 2种令佛陀开悟的冥想法
- 消除焦虑，你就能和佛陀一样



冥想，增强心灵的抵抗力

说到冥想，大家可能会觉得这是一种很神秘的东西，其实冥想一点都不神秘，还很科学。冥想是一种针对脆弱的心灵进行锻炼的方法，可以称之为“心灵训练法”。

就像通过锻炼身体来增强抵挡疾病的抵抗力一样，冥想锻炼的则是心灵，帮助心灵具备不被精神压力和烦恼打败的内在力量。尝试冥想后，你会发现生活变得轻松，人也更加积极乐观，心中的焦虑和不安统统消失不见。总之，生活成了享受。

如果我们的心情不舒畅，身体就容易患上疾病。对于朝九晚五的上班族而言，精神上哪怕累积一点点的压力，都会导致身体出现异常。此外，也会出现这样的情况：努力拼搏

赶工时，明明忙得连睡觉的时间都没有，却神采奕奕，工作刚告一段落反而病倒了。或者，一旦遇到一件不幸的事，之后不幸的事会接二连三地出现。我希望能从中了解到：如果一遭遇失败就心灰意冷，想着自己是个没用的人，那接下来的事也不会顺利；相反，心情愉快、精力充沛时，无论做什么都会称心如意。

“心”如果脆弱不堪，每天就只能被遇到的各种事情所捉弄。因此，通过冥想来锻炼心灵是绝对必要的。

任性的心，是不顺利的原因

那么，“心”到底是什么呢？

心既不是我们想象中那样难以理解的东西，也不是什么不可思议的东西，更不是隐藏在探寻不到的深处。我们赖以生存的基础，正是“身体”这个物质，以及“心”这个精神能量。

可以这么设想，身体就好比是机械，也就是工具，这个机械依靠心这个精神能量来驱动。

比如，“真想好好玩一下啊”，便是来自于心的想法。



是心，在驱动你的一切行为。