

《刹那冥想》读书笔记

原名：One-moment Meditation

【美】Martin Boroson 著

张颖颖 译

世界图书出版公司

ISBN 978-7-51004052-8

1.1

问题

遇到的问题在这里集中提出

1.1.1

1 与刹那重逢，是通过想象体会刹那，还是被动等待？举出的知名刹那都是突然降临的。

1.2

第一部分 基础修习

1.2.1

用一分钟，集中于呼吸。

经测定，大约10息（一呼一吸），所以决定改为10息冥想。

最好作一下热身，形式不拘。目的是静下来，将外界影响隔绝。

可以有一个收尾过程，形式不拘。

1.3

1.3.1

1 改成轻便一分钟，就是测定一分钟呼吸次数，相当于自己决定的十息冥想。

英雄所见略同。

呼吸会逐渐变慢，是正常现象。

1.3.2

3 发怒时，修习轻便一分钟，非常有效。

这时可叫紧急一分钟。

为使其有效，要定期修习轻便一分钟。

可适当拉长吸气时间，以更好释放压力。

1.3.3

3 惊奇一分钟

由平和自然推动产生，顺应自然。

1.3.4

4 奖赏一分钟

留意到作事的时间比预定要少时，奖赏自己一分钟。

将技术带来的便利用来奖赏。

1.4

1.4.1

修习到此，感到时间充裕了。

对时间的哲学思考。

1.5

第四部分 高级修习

1.5.1

1 逐渐减少呼吸次数，但要保持原来的效果，直到一次。

达到单次呼吸周期的水平。

把所有事物设置为提示音。

1.5.2

2 进一步，无须任何提示，只要有此心念，就可以开始修习。

这样作不是浪费时间，是在寻找时间。

1.6

第五部分 与刹那相逢

1.6.1

1 想象一条直线，从你的过去通向未来。两头向你接近，汇集于你的身上，交会之时，就是刹那。活在刹那。

1.6.2

2 知名刹那 高峰体验

1.7

第六部分 超高级修习

1.7.1

1 在双眼睁开时，作单周期呼吸，将外界放进自己的内在。

先注视美丽的事物。

逐渐注视挑战性的事物，平和无惧真相。

1.7.2

2 在走步时作单次呼吸周期

分四个层次：

(1) 站直，注视地面，感受脚与地面的接触，作一次单次呼吸周期

(2) 站直，注视地面，感受与地面接触。

将重心移到右脚上，提起左脚，吸气，放下左脚，重心一半在左脚上，用力呼气。停止。

(3) 同 (2)，交换。

(4) 熟练后，每一步都这样

1.7.3

3 要在所从事的事情上找到平和

在作事时作刹那冥想。

同时关注事与呼吸。

1.7.4

4 开始是从做事中挖时间，现在将两者融合在一起。

1.8

第七部分 刹那的奇迹

1.8.1

1 连续创造物：每一个刹那都是新鲜的，与前一个没有因果关系

1.8.2

2 醒来第一时间修习一次单呼吸周期，试着无限靠近醒来那个点。

目的是醒来时处于天真的心态。

1.8.3

3 青春的核心是思维质量，单次呼吸周期是青春之泉。青春与拥有开放好奇的心态息息相关。

1.8.4

4 想象死亡的修习，选择之一：

- (1) 如何死去将决定如何出生（因果报应）
 - (2) 临死之前的灵魂决定如何度过永衡（圣经）。
 - (3) 灵魂快照会放在网络上，所有记录会被删除
-

1.8.5

5 有管理冲动时，修习单次呼吸周期。

有变成百事通倾向时，修习单次呼吸周期。

提醒自己所知太少，回到天真状态。

给这个世界少许空间，会还你一个惊喜。

1.8.6

6 有压力时，修习轻便一分钟或单次呼吸周期。停止将压力传递给别人。

久之，压力会消散。

1.8.7

7 把内心平和提上日程时，任何时机都是最佳时机。

1.8.8

8 当与时间空间发生冲突时，修习单次呼吸周期，想时机正好，空间足够。

弱化与时空的冲突，体会爱。当超越与与时空之间的冲突，就体验到了大爱。

1.8.9

9 欣赏刹那：当见到动人的刹那时，以欣赏的态度来修习单次呼吸周期

1.9

第八部分 刹那之主

1.9.1

1 为了体验彻底的安宁，必须完全接受：万事万物都在运动中。
