第一图书网, tushu007.com

<<智慧的心>>

图书基本信息

书名：<<智慧的心>>

13位ISBN编号：9789576937590

10位ISBN编号：9576937590

出版时间：2010-11

出版时间：张老师文化

作者：【美】杰克·康菲尔德

译者：周和君

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

内容概要

本書是作者繼《踏上心靈幽徑》之後，有系統地整理出一套佛法的心理健康學，……綜觀全書，以我多年的經驗，這是一部比正向心理學還深刻的心理健康學，也是東方獻給世界的珍貴禮物。
雖然是由西方人來寫，但這無關緊要，西方人有足夠的詞彙與體會將南傳佛法以更清晰的方式來表達，毋寧是個好現象。
——余德慧
禪修不關宗教，是人人的必修課。
作者是心理學專家，在南傳佛教出家，從泰國當代高僧阿姜查學禪，能以現代心理學說明禪修的方法和過程，讓讀者一目了然，自修自學，讓我歎為觀止。
佛法書籍往往令門外漢不知所云，讀了等於沒讀。
本書活潑靈現，加上譯文流暢，入木三分，是有志學禪者的好工具。
——鄭振煌
本書並不著力在告訴讀者，佛教禪修的境界有多高超或佛教心理理論有多深奧。
更重要的是：從禪修者實際修持正念禪法、慈心禪或者願意以好奇的心面對過去創傷，走向療癒之路。
這樣的路徑雖然離開悟尚有距離，但確實能帶引現代人直接找到解決生命下手處與提升心靈的著力點。
——釋自鼐
若你是醫生或心理衛生專業人員，佛法的心理健康學能帶給你深具啟發性的新知識與可能性。
它可能賦予你的工作方式新意，或是加以轉化。
如果你是剛接觸佛法，對靜坐也很陌生，你會發現靜坐是極自然的事。
只要以仔細、深思熟慮的方式專注心神，就算是開始靜坐了。
當你閱讀與思索本書內容時，就已是在進行某種禪修。
若你對佛法的修鍊經驗較豐富，我希望本書能帶給你挑戰，讓你在追求真理的道路上，獲得嶄新的視野與修鍊方式。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

傑克．康菲爾德 Jack Kornfield
成長於美國東岸一個科學及知性的家庭。
一九六三年就讀於達特茅斯學院，主修亞洲研究，在學期間受到陳榮捷博士啟發而學佛。
一九六七年畢業後，立刻前往東南亞修習，曾在泰國、緬甸和印度接受佛教僧侶的訓練：在阿姜查主持的巴蓬寺出家，也曾在馬哈希尊者、阿沙巴哈尊者和佛使尊者座下學習，並追隨過西藏喇嘛、禪師與印度教上師。

他自一九七四年開始在世界各地教導禪修，是將南傳上座部（Theravada）佛教修行引進西方的重要老師之一。
多年來，他致力於整合東方的靈性教導，使西方世界更能親近此一傳統。
他不僅是舉世聞名的內觀禪大師、內觀學社（Insight Meditation）與靈磐中心（Spirit Rock Center）的創辦者，還是臨床心理學博士，也是下筆如詩的作家。
他擅長結合現代心理學與禪修思想，將靈性修行落實於日常生活，著有《當代南傳佛教大師》（圓明）、《佛陀的法音》（諦聽）、《原諒的禪修》、《狂喜之後》（橡樹林）、《踏上心靈幽徑》（張老師）等書。

第一图书网, tushu007.com

<<智慧的心>>

书籍目录

目錄
推薦序一　把心帶回家／鄭振煌
推薦序二 優質的心理衛生學／余德慧
推薦序三　現代佛法實踐的新詮釋／釋自
第一部　你的真實面目是什麼？

第一章　高貴性——我們本初的良善
第二章　以慈愛擁抱世界——慈悲的心理學
第三章　誰在凝視鏡子？
——意識的本質
第四章　意識的各種染著
第五章　自我的神祕幻象
第六章　從普遍性到個人性——弔詭心理學
第二部　專心正念：偉大的醫術
第七章　專注的釋放力量
第八章　珍貴人身
第九章　感覺之流
第十章　說故事的心靈
第十一章　古老的潛意識
第三部　轉化痛苦的根源
第十二章　佛教徒的人格類型
第十三章　化欲望為豐盈
第十四章　超越仇恨到不論斷的心
第十五章　從虛妄邁向智慧
第四部　尋找自由
第十六章　苦難與放下
第十七章　心的羅盤
第十八章　神聖形象——想像、儀式及皈依
第十九章　心的行為主義——佛法的認知訓練
第二十章　專注與心靈的神祕面向
第五部　體現智慧的心
第二十一章　美德、救贖及寬恕的心理學
第二十二章　菩薩——關照世界
第二十三章　中道的智慧
第二十四章　覺醒之心

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