

<<禅·心的效能训练>>

图书基本信息

书名：<<禅·心的效能训练>>

13位ISBN编号：9787563350063

10位ISBN编号：7563350063

出版时间：2004-11

出版时间：广西师范大学出版社

作者：郑石岩

页数：280

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>

<<禅·心的效能训练>>

内容概要

佛陀出了悟出人生痛苦的原因，也提出现世解脱痛苦得实践方法。而这个方法即是接着禅定、冥想和日常生活中的实践修行，而达成对个人身心的自我控制。禅定是佛教的根本，佛法如果离开了禅定和生活的实践，就会变成虚妄不实的玄学空谈了！而禅定的修行有一定的次第方法，因此有一个好的禅师把我们引进门是必要的。作者郑石岩教授的心理学家、教育家背景，使得他很善于掌握禅的核心与实践的次第方法，因此，他的产学很浅显而易行。通过《禅：心的效能训练》，我们可以得到作者的禅修心得，并据此实践而达至个人的现世净化和进化，从过去经验中解脱，开放自我的心灵，在生活体验中品尝禅味的喜悦。

<<禅·心的效能训练>>

作者简介

郑石崇教授，中国台湾政治大学教育学硕士，曾赴美国俄亥俄州的大学深造研究，从事心理咨询与教学研究多年；对佛学与禅学素有修持，是融心理学、教育学与禅学于日常生活应用的倡言人。著作丰富，包括“禅径”“生命教育”系列图书三十多本，是积极入世，以书度人的典范。

<<禅·心的效能训练>>

书籍目录

前言第1章 禅心——清醒觉察的心力第2章 禅行——笃实力行的智慧第3章 禅灯——光明宽阔的胸襟
第4章 通情达理的生活第5章 禅喜——体验生活的悦乐第6章 禅悟——领悟人生的究竟第7章 禅坐——
调和身心的关键结语

<<禅·心的效能训练>>

章节摘录

禅就是内在学习 现代人生活在自由开放的社会，价值是多元的，所以呈现在眼前的事物和现象，林林总总，千奇百怪，如果没有做好心的效能训练，面对繁复的声光世界和无穷的信息丛林，就会迷失其中，找不到自我；随波逐流，厘不清方向；摸索不出人生正确的道路。

我们的生活情境是竞争，社会现实是功利和快速变迁。

于是心灵生活很难逃脱紧张、焦虑和忧郁。

紧张久了，心会变得焦虑；长期的焦虑，人就会觉得忧郁和倦怠。

要克服这些困境，人们必须提升心的效能。

禅是一种心的效能训练。

它能帮助现代人找到清醒、安定和自在感，同时也是克服紧张、焦虑和忧郁的自然药方。

在过去50年之中，科学对禅作了许多研究，已经证实它是一种内在的学习，透过它可以促进身心健康，提升生活效能，打开心灵生活的视野。

大家都在追求幸福，却只一味往外追寻，于是把自己弄得精疲力竭。

环视周边的人，彼此比较、互相嫉妒，于是陷入争夺战的心态之中。

我们的文化价值和教育内涵，大抵倾向于“向外追求”的学习，而疏忽内在学习的部分。

人的内在学习，指的是对心灵生活的提升，保持生活的平衡、悦乐和丰足感；内在学习就是心的训练，一种净化自己的过程。

人的生活既需重视事功的追求，物质的创造，乃至财富、权力和生活现实的维持，同时需要注意内在心灵的成长，内在效能的提升。

禅就是内在学习。

透过心的效能训练，我们能生活得更好，工作得更有效率。

如果你能多了解禅学、冥思、静坐方面的好处，就会加深对内在学习的兴趣，并从其中受益。

禅心——清醒觉察的心力 禅是一种内在学习，经由净化自己的过程，进行心的训练。

从冥思、静坐开始，到心灵的开悟；不只带来身心的健康、喜悦的态度，更从中看出生命的意义。

许多研究已经证实它的价值，透过这项心的效能训练，我们能生活得更好，工作得更有效率。

禅是一种生命的智能、生活的指南、心灵生活的艺术。

透过禅的训练，心的效能就会提升。

我们是历经心识的不断提升，才有成功的人生、喜悦的生活，从而找到生命的归宿。

心的效能决定个人的思考、情绪和回应能力。

禅即是心的效能训练。

心如果紊乱、不安，就无法专注、清醒地思考和工作；心情浮荡、低落，忧郁、烦恼和痛苦紧跟着出现。

禅的修持就是要我们从这些无明和尘劳中解脱出来，展现自己亮丽的本性。

.....

<<禅·心的效能训练>>

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>