第一图书网, tushu007.com

<<参禅.改造心情>>

图书基本信息

书名：<<参禅.改造心情>>

13位ISBN编号：9789573257066

10位ISBN编号：9573257068

出版时间：遠流出版公司

作者：鄭石岩 著

页数：260

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

參禪是從參悟公案、說法及課誦的法意中，開啟自心中的光明性，流露出般若智慧和慈悲喜捨的生命力，領會到生命的究竟義和法喜。
這不是要你做知性的瞭解，或結構性的認知，而是從領悟和直覺、知與行合一中，孕育生活的智慧和行動力。
　　心理健康已經成為受到現代人普遍關注的課題，最主要的原因是生活緊張和忙碌，加上分別心強，功利價值掛帥，生活上的倒錯（把追逐和佔有當目標，把生活當手段）等等，致使焦慮失常和情緒失常者增加。
這些問題都可以透過參悟禪的詩偈得到啟發，從而提升精神生活的品質，增進身心的健康。
這本書正是為現代人的

第一图书网, tushu007.com

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