第一图书网, tushu007.com

<<愛的花園>>

图书基本信息

书名：<<愛的花園>>

13位ISBN编号：9789575985653

10位ISBN编号：9575985656

出版时间：法鼓文化

作者：佩姬·羅伊·華德，賴瑞·華德 著

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《愛的花園：通往真愛的禪修習題》是一本為夫妻、伴侶而寫的關係指南書，帶領你走向愛與了解的心靈旅程，感受真愛超越時空的無私力量！

你與伴侶的「愛的花園」是何模樣？
是否開滿了和諧、喜悅的美麗花朵？

或是時而像一座被冷戰、拒絕覆蓋的寒冰地獄，時而又像被激動、爭執燒焦的熱火地獄？
這一切的差別，就看你選擇在花園裡栽培什麼樣的種子。

本書作者結髮多年，是資深的佛法修行者。
他們對「真愛」的教導與創意十足的練習題，能為你的情感世界帶來全新的智慧洞察；穿插書頁間的小故事，更增添閱讀趣味。

當真愛在心中翩然綻放，你將遇見最美的自己、最美的伴侶，還有一個最美的宇宙。

本書特色：　本書著重『正念』的禪修，適合一般大眾，具備國際觀與自我成長潛能的知識份子。
適合放置婚姻咨商　閱讀此書可分為二部份：　一、學會愛自己　◎此書不著重在『關係與溝通』，而直接從「正念」談「慈悲喜捨」的禪修，以及「自我實現」的關愛，引領讀者由愛自己、愛伴侶，漸漸及愛眾生。

◎近幾年來離婚率高漲、伴侶關係逐漸危脆的時代，人們信任關係變薄弱，作者透過修行、調整、反思，將每個「練習」化為修練，帶領讀者審視自己。

◎專為夫妻、伴侶寫的關係指南書，著重在家庭或兩人之間的關係修練，帶領讀者走向愛與了解的心靈旅程，感受真愛超越時間的修練。

二、學會互愛。
關心他人　◎每個人都有兩座花園：自己和伴侶的花園，你必需先照料自己的花園，除去心中的垃圾（憤怒、恐懼、分別心和妒忌心）灌溉慈悲、理解愛的花朵，強化心中正面的種子，才能照顧或協助伴侶灌溉他的花園花朵，進而庇護他人。

◎佛教裡有一個「五項正念修習」，第三項就是對伴侶忠貞，這個修行需要決心與持之以恆的修習，本書所提供的各種練習方法都十分簡單、明瞭，透過練習，你可以發展技巧、開發潛能，並察覺到自己在哪些方面需要加以注意並『重新審視自己』。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

佩姬．羅伊．華德（Peggy Rowe Ward）＆賴瑞．華德（Larry Ward），佩姬與賴瑞．華德夫婦，是跟隨一行禪師修行多年的資深弟子，是已受戒並具有弘法資格的佛法老師。
佩姬亦是《與時間交朋友》（Making Friends with Time）一書的共同作者。
賴瑞經常參與全國公共廣播電台的《老師兄弟》（Brother Thay）節目弘揚佛法。
目前兩人負責主持非營利佛教機構「蓮花學院」（Lotus Institute），該學院固定舉辦禪修及演講活動，開設學習課程，並提供生活諮商服務，鼓勵人們長養一顆充滿愛的心。

葉琦玲，臺灣花蓮人，畢業於舊金山州立大學人類學系，愛好旅遊及寫作，現客居美國。
出版作品有《印尼——失落在地平線外的雨季》、《埔里/日月潭》、《羅馬尼亞的天空》、《阿波羅的情話》等書，以及翻譯《旅向曙光》及《遇見四十九位菩薩》。

第一图书网, tushu007.com

<<愛的花園>>

书籍目录

《愛的花園》各界書評與推薦原書序一行禪師推薦序楊蓓引言花園地圖【第1篇愛自己】第一章 愛的根源練習：愛的日記練習：愛的繪畫練習：愛的散步第二章 正念覺察的修習練習：行禪練習：掃瞄全身第三章 回歸自己練習：回想內在的善良練習：成為上天手中的一枝筆練習：慈愛禪修法練習：你是被接受的第四章 自我修持練習：與自己和解練習：反思的時刻【第2篇愛你的伴侶】第五章 灌溉正面的種子練習：撰寫你的愛情故事練習：追憶美妙的時刻練習：回想未說出口的情話第六章 布施練習：大無畏的老師練習：無所畏懼第七章 皈依練習：想像伴侶五歲時的引導禪修第八章 痛苦與煩腦練習：辨認過去遺留的殘骸練習：為從前的戀情編寫演歌第九章 寒冰地獄、熱火地獄練習：反思自己是否處於寒冰地獄中？
練習：反思自己是否處於熱火地獄中？
練習：對伴侶發脾氣時的禪修法第十章 療癒與轉化練習：了解自己練習：用心聆聽練習：寫一封情書練習：寬恕的禪修練習：寫一封情書練習：寬恕的禪修【第3篇愛一切眾生】第十一章 友愛這個世界練習：中性人物練習：寫一封情書給這個世界練習：來自十方的慈愛光芒練習：慈心禪修……第十二章 當一個愛的園丁練習：佛陀對愛的開示

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