

<<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>

## <<智慧的心>>

### 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。

釋自鬻

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。

## <<智慧的心>>

### 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。

## <<智慧的心>>

### 書籍目錄

#### 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>