

《存在禪 - 活出禪的身身體悟》

图书基本信息

书名：《存在禪 - 活出禪的身身體悟》

13位ISBN编号：9789572808429

10位ISBN编号：9572808427

出版时间：2002年11月15日

出版社：心靈工坊

作者：艾茲拉．貝達

页数：224頁

译者：胡因夢

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《存在禪 - 活出禪的身心體悟》

內容概要

我們需要一種清晰明確的實修方式，幫助我們在真實的生命經驗中體證自己的身心。

本書將引領你進入開闊的自信，體悟心中本有的祥和及解脫。

對禪宗的「體證」有誠意探索的讀者，本書可能是你今生必讀的實修指南。

胡因夢，作家、身心靈療愈課程講師、譯者

現代人很需要一種清晰的修行方法，幫助我們從真實的生活經驗中學習。本書正是一本不折不扣的「實修經典」，所謂「存在禪」就是要活出禪的身心體悟，幫助現代人紓解壓力、超脫不安和痛苦。本書作者艾茲拉·貝達是一位資深禪師，但他在書中卻極少用到「空性」或「不二」之類的專有名詞。他認為修行無法被化約成一種理論或公式，不管讀者所選擇的是坐禪、內觀或藏密法門，最重要的是要將修行落實到日常生活裡。

全書分成三個部分，每一部分都代表著覺醒之道的不同面向。

第一部分介紹「修持的基本要素及重點」，讀者如果已經有打坐基礎，將會受益更多。

第二部分強調「轉化情緒煩擾的方法」。修行必須和我們的情感生活結成一體，尤其要逐漸擺脫恐懼所帶來的束縛。不管發生了什麼，我們遇到的每一件事都是修行的機會，也是學習的機會，尤其在失望時更是如此。我們不但能從失望中學習，所有的起起伏伏也都是修行。

第三部分描述的是「慈悲心的覺醒」，從中我們可以品嚐到修行生活最重要的成分——那份安住的意願。這份意願越是能穿透我們的虛飾，我們就越能放下自我批判和過度執著的傾向，並因此學會放鬆，即使在淌渾水的時刻也一樣。一旦學會安住在經驗之中，就會在痛苦的周圍發展出一份開闊的心胸；但願本書能引領你體驗到這份開闊性。這正是我們每個現代人都想要、都需要的——甘願安於生活的真相，因而體悟到心中生起的祥和及力量。

推薦者：蔡昌雄，南華大學生死學研究所助理教授

《存在禪 - 活出禪的身心體悟》

作者簡介

《存在禪 - 活出禪的身身體悟》

精彩短評

1、跳脱阅读

《存在禪 - 活出禪的身身體悟》

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:www.tushu000.com