

《心靈幽徑 - 冥想的自我療法》

图书基本信息

书名：《心靈幽徑 - 冥想的自我療法》

13位ISBN编号：9789575305895

10位ISBN编号：9575305892

出版时间：1995年07月01日

出版社：幼獅文化

作者：Jack Kornfield,傑克康菲爾

译者：曾麗文

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

《心靈幽徑 - 冥想的自我療法》

內容概要

這是現今將禪坐、內在轉變、精神修行，帶入日常生活中最重要的一部書。本書各章提供了一連串傳統修行和當代禪修的方法。這裡所說的禪修，其精髓來自東南亞的小乘佛教，是一種內心觀照的全心實踐，也是佛教禪定所要達到的境界。它能提供與周遭世界融合成一體的肉體、心靈、心智全方位系統化的訓練和自覺。它是作者多年來遵循的傳統修練模式，也是全球佛教徒修行的基本形式。

目 錄

第一部 通往心靈的幽徑：基本法則

第一章 我曾好好愛過嗎？

第二章 停止爭戰

第三章 親身實踐

第四章 必要的治療

第五章 訓練小狗：專注地呼吸

第二部 承諾與危險

第六章 點石成金

第七章 找出生命中的魔障

第八章 困難的問題和固執的訪客

第九章 精神的雲霄飛車：靈性潛能以及其他副作用

第十章 擴大及分解自我：黑夜與再生

第十一章 追求大徹大悟的境界：照向我們本身的燈

第三部 拓寬範圍

第十二章 接受精神生活的循環

第十三章 與聖者無分野

第十四章 忘我或真我？

第十五章 慷慨、互相依賴以及無懼的慈悲

第十六章 你無法獨自完成：找一個老師與他一同努力

第十七章 心理治療與禪定

第十八章 國王的新衣：與老師之間的問題

第十九章 因果：心靈是我們的花園

第二十章 擴展我們的循環：一個完全的心靈

第四部 精神的成熟

第二十一章 圓滿的心靈

第二十二章 偉大的樂章

第二十三章 開悟在與一切的親密關係

《心靈幽徑 - 冥想的自我療法》

作者簡介

《心靈幽徑 - 冥想的自我療法》

精彩短评

1、赞

《心靈幽徑 - 冥想的自我療法》

章节试读

- 1、《心靈幽徑 - 冥想的自我療法》的笔记-第107页
- 2、《心靈幽徑 - 冥想的自我療法》的笔记-第56页

《心靈幽徑 - 冥想的自我療法》

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