

<<原谅的禅修>>

图书基本信息

## <<原諒的禪修>>

### 內容概要

關於原諒，最大的阻礙是 不原諒自己。

關於慈愛，最大的困難是 不懂得愛自己。

對於平靜，最大的迷思是 以為平靜是不可能的。

這本書，是一個邀請。

請記得，原諒和慈愛的轉化力量；請記得，無論你身在何處、遭遇何事，在你的心中，平靜是可能的。

這本書中包含許多名人的智慧語錄，同時提供十二種簡單實際的禪修練習，可以幫助你獲得真正的原諒、慈愛與平靜。

本書作者是擁有臨床心理學博士學位，並曾在阿姜查、馬哈希等大師座下學習佛法的傑克·康菲爾德。

身兼佛學老師與心理治療師兩職的傑克，以生動活潑的文筆，貼近生活經驗的角度，加上一些現代的故事，名人們的智慧珠璣，用簡單的文字敘述深刻的真相，告訴我們 放下其實並不難，隨時隨地保持心中的平靜，安住在當下是有可能的。

《原諒的禪修》特點： 與心對話，安住當下 心，常如潮水般忽起忽落，是難以控制與捉摸的。

作者從原諒開始，邀請讀者靜靜的觀察自己，藉由原諒開始，和自己的心對話，原諒自己也原諒他人，漸入慈悲與愛的包容裡，放下與平靜會隨之而來，原來，安住當下並不難。

三大禪修主題 原諒、慈悲、平靜 透過原諒的禪修、慈悲的禪修、平靜的禪修三大禪修主題，每一主題下又有各種不同的練習，如悲傷的禪修、放下的禪修、和解的禪修、慈愛的禪修、悲憫的禪修等等共十二個練習。

針對不同的課題，讓我們真正面對傷痛，並癒合心的傷口。

文字簡潔易懂 本書文字淺顯易懂又饒富深意，有作者簡潔有力的療癒話語，也有作者引述從各心靈傳統中收集諸多有關於內觀的智慧箴言，將原諒、慈悲與平靜帶入日常生活中。

這本書中的教導，提供了一些簡單而直接的練習，幫助您在心中培養慈悲的特質。

這樣的智慧對所有生活在現代的人們而言，是很重要且不可或缺的。

<<原谅的禅修>>

作者简介

<<原谅的禅修>>

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>