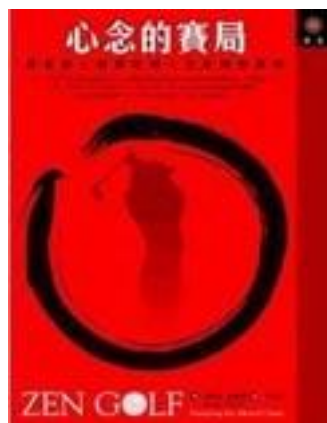


# 心念的賽局



[心念的賽局\\_下载链接1](#)

著者:約瑟夫· 怕蘭特方怡蓉譯

出版者:橡樹林

出版时间:20030819

装帧:

isbn:9789867884176

這是一張絕佳的心靈地圖，指引讀者通往內在的自信、自我覺察、以及對純粹打出一記球的感覺。

頂尖高手都知道所有的絕佳表現來自於信心和專注。本書結合了佛法智慧、現代心理學和職業高爾夫球的指導：把古老的哲學融入新的教導中，引導高爾夫球選手達到得心應手時自然而然的專注和絕對的自信——安住當下毫不分心的能力，而這正是佛法修行的核心。

禪的意思是「內心了了分明的行動」，也就是完全活在當下。禪修經驗的特質包括開闊的視野、自然而然的專注、平等無私的寧靜感、充分的自信、不疑不懼的自在。有趣的是，這些特質正是運動冠軍用來描述他們打球「得心應手」的最佳寫照。球員打出完美的一球後也有類似的感覺，那是每個人都想一再體驗的感覺。

高爾夫球老師哈維·潘尼克（Harvey Penick）曾說：「所有經驗老到的選手都知道，或至少也感受過，一個人球技發揮地淋漓盡致的時候和禪的體驗相差無幾。再也沒有緊張和內心擾攘不休的束縛，只專注於一件事，正是打好高爾夫球的理想狀態。」

既是著名的職業高爾夫球巡迴賽教練，又是可敬的佛法老師約瑟夫·帕蘭特博士，在他這本極具原創性的作品中分享他個人的教學法——賽局不只在身外的球場，也在身內的心靈活動。他沒有指導球員揮桿，而是教導他們在球場上該如何用心，如何發自內心深

處打球。他試著提供球員不同的觀點，來看待他們自己球場上的表現與比賽時對自己的態度。他教導的就是「禪法高爾夫」。不管配備有多先進，揮桿知識有多高深，如果一個人不知道在球場上該如何用心，必然會被常見的心理障礙絆倒，無法充分發揮潛能。上場的焦慮、情緒化的反應、還有分心都會影響球員的表現。克服這些障礙是突破瓶頸，降低桿數的關鍵。書中介紹的小故事與課程都是要讓我們從害怕與疑惑中脫困而出的，同時也激發我們的信心——這是每個球員必備的，也是一般人在職場上、在日常生活中的必備品。

不管你打不打高爾夫球，看完本書，你一定會擊掌讚嘆：「這教的不只是高爾夫球吧！」

「《Zen Golf》中的教導使得內心賽變得如此簡單……《Zen Golf》很有效——容易理解，也很實用。帕蘭特博士提供給我非常有效的方法，讓我能好好地處理念頭與情緒，並且去除畫面中的否定陰影。」——維傑辛，美國名人賽與職業高爾夫球錦標賽雙料冠軍

「《Zen Golf》既能安撫人心，又能開始智慧。它讓我們暴露在高爾夫球員心理的驚濤駭浪中，但是不一會兒帕蘭特博士就讓我們輕鬆地漂浮在浪濤中。」——蓋·由肯，《高爾夫文摘》的資深作家

「世上找不到第二本像這樣的書。如果你想知道提昇球技的障礙以及因應之道，只要看這本書就對了。」——麥可·「雷達」瑞德，美國職業高爾夫球巡迴賽冠軍

「博士獨特的教法幫助我專注，並且從練習場走到球場，第一次開球就是整個比賽一個好的開始。」——威利·伍德，美國職業高爾夫球巡迴賽冠軍

「太棒了——你要精通內心賽，這就是你心中最想知道的。」——戴夫·里卡西，戴夫·帕茲積分賽學校的資深教練

「這是一張地圖，通往內在的自信、自我覺察、以及對純粹打出一記球的感覺。這種對學習和對生活的方法有力而美妙地顯示出未來高爾夫球指導的方式。」——佛瑞德·修馬克，《傑出的高爾夫》的作者，王國研討會中與麥可·墨非共同擔任高爾夫講師

作者簡介

約瑟夫·帕蘭特博士

著名的職業高爾夫球巡迴賽教練，他的提昇球技節目《在高爾夫球、職場、和生活中精通內心賽》曾在CNN頭條新聞中被報導過。他是心理學博士，教授佛教哲學與壓力減輕技巧長達二十五年。他到處受邀演講，並且在加州聖塔芭芭拉的藍丘·聖馬可士高爾夫球課程中心開課。他最感欣慰的是有學員問他：「您教的不只是高爾夫球吧！」

作者介绍:

目录:

[心念的賽局\\_下载链接1](#)

标签

灵修

禅

评论

-----  
[心念的賽局\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[心念的賽局\\_下载链接1](#)