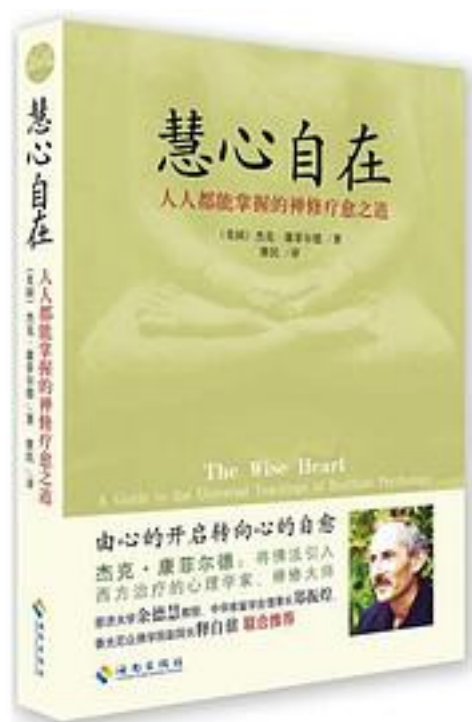


慧心自在



[慧心自在 下载链接1](#)

著者:[美] 杰克·康菲尔德

出版者:海南

出版时间:2011-6

装帧:平装

isbn:9787544336772

《慧心自在:阿姜查的禅修疗愈之道》由杰克·康菲尔德所著，身为当代著名禅修老师和心理治疗专家的康菲尔德，结合佛法禅修与心理治疗两大领域的经验，写成了这本佛法的心理疗愈经典著作。

《慧心自在:阿姜查的禅修疗愈之道》将禅修思想与现代心理学结合，并将灵性修行落实于日常生活中，且从心智的专注力和观照力转到心灵的情感疗愈。一开始就先从神圣性与慈悲谈起，勾勒出一一种对心理学与人类生活的积极且正面的态度。

《慧心自在:阿姜查的禅修疗愈之道》由共分五大部分：第一部分解释了佛法如何看待

心理健康与意识；第二部分详细说明如何透过修习正念，以获得心灵的疗愈和觉醒；第三部分主要讨论如何转化不健康的情绪；第四部分讲解佛法心理疗愈学使用的方法，从专注与观想的力量，到复杂的认知上的训练，以及具有转化力量的社会实践；第五部分探讨意识最高境界发展的各种可能性，即心灵极度安乐与解脱的状态。

《慧心自在:阿姜查的禅修疗愈之道》语言平易近人，充满灵性的抚慰，又能恰如其分地传达灵修奥义，并提供各类修行与治疗方法，也有很多成功的治疗案例。通过修行者的人生故事与觉醒历程，我们能找到包容万物的心灵力量，并对生命产生最深的信任，以及在追求真理的道路上，获得崭新的视野与修炼方式。穿插文中的诗篇、哲语，以及每章后面的实修练习，《慧心自在:阿姜查的禅修疗愈之道》可读性增色不少。

作者介绍:

生长在美国东岸的一个科学及知性的家庭。1963年就读于达特茅斯学院，主修亚洲研究，在学期间受到陈博士的鼓励，开始学佛，1967年毕业后，立刻到东南亚修学，在阿姜查主持的巴蓬寺出家，他也曾经在马哈希法师和佛使比丘座下学习，并曾追随过西藏喇嘛、禅师、印度教上师。

作者1972年回到美国，还俗，1976年获得临床心理学博士学位，身兼佛学老师和心理治疗师两职。作者曾与约瑟夫·葛斯汀（Joseph Goldstein）合作建立“内观禅修社”（Insight Meditation Society Barre Massachusetts），也曾在科罗拉多州的那诺巴学院教学，及经常在美国、加拿大和世界各地举办密集禅修。他所到之处都受热烈欢迎，为美国最受欢迎的内观教师之一。

目录: 导读第一部分 你到底是谁? 1 神圣性 2 用慈爱拥抱世界 3 谁在镜中看? 4 意识的染着 5 自我的神秘幻象 6 从整体到个人 第二部分 正念观照... 7 正念的释放力 8 人身难得 9 情感之河 10 叙事之心 11 远古潜意识 第三部分 转变苦因 12 佛教人格类型 13 化欲望为充实 14 超越憎恨到无争 15 离妄向智 第四部分 寻求自由 16 受苦与放下 17 心的指引 18 神圣形象 19 心行 20 静定和心的奥秘 第五部分 实证慧心 21 美德、救赎与宽恕 22 菩萨 23 中道的智慧 24 觉醒的心
• • • • • [\(收起\)](#)

[慧心自在 下载链接1](#)

标签

心理学

禅修

灵修

康菲尔德 阿姜·查

佛学

心灵成长

禅

佛教

评论

厦门的萧宾强烈推荐特地寄来给我看。欧美的佛教徒修行南传和藏传佛教的占绝大多数，通过坐禅的方式是最常见的，和大乘的相比虽然不究竟，但还挺实用的。“当自我关注静止下来，天地就是自然开启。”说得妙！

早期心理学的基础是病理学，弗洛伊德等人在一群精神不正常的病人身上探究心理的运行机制与本质，自然有失偏颇，它的基础假设是：每个人都有不同程度的心理疾病，得治！而佛学则认为“一切众生皆有如来智慧德相，只因妄想执著，不能证得”。它的基础假设是：每个人都是完美的，只要放下一些错误的观念，从业力的洪流中挣脱出来，就能见到自己心中的“佛”。但是对于现代人来讲，佛法过于抽象和玄奥，不知道如何在实际生活中进行运用。于是本书的作者杰克·康菲尔德利用多年的修行经验，把东方佛学和西方心理学糅合在一起，制定了一些简便易行的方法，让人根据自己的性格类型和当下问题进行练习。其实，书中介绍的佛学知识并不新颖，但作者行文的节奏和语气，让人安详静定。对佛法在生活中的运用与思考，也有一定的启发。

作者有心理学背景 把佛教与西方心理学结合的非常好！讲欲望也好 禅修也好 由于有自己的亲身经历 非常非常贴切

可惜啊。好好的一本书被一个坏译文给毁了，为啥不直接用台湾译稿呢？

作者的几本书都读了，感觉他的文笔实在漂亮。每次读都觉得慈悲温暖，心中少了怨恨痛苦，有一种轻安的感觉。另外两本《狂喜之后》《踏上心灵幽径》也很喜欢。

非常一般。不推荐。

好书

阿姜·查的禅修疗愈之道，当代西方最具影响力的禅修大师与心理学家最新力作

美国人跟泰国学的禅修，用美国人懂的语言和物象，解释虚无的力量。勇气可嘉！菩萨心肠！就这点就是我所缺的。。。反省中。

后面很精彩。康菲尔德的书会用大概实例告诉你，那些你认为无稽之谈的心灵力量，确实是实实在在最有力量的。

有个朋友购买很多本

@3月18日

第一遍读完。非常感激作者，把他自己所习得的佛教心理学知识和心理学知识，结合许多例子与经验，用这样有条理，结构完善的方式分享出来

@2月28日虽然时感“曾见郭象注庄子，却是庄子注郭象”，优点在于全方位地对南传佛教基本理论进行了梳理，对有一点基础但是自己掌握得还不够熟练的人等如我，很有助益

西方的体系成熟也许就体现在不论是入门，初级，中级还是终极，都有不同作者的优秀著作给读者以指引。看惯了正念入门读物之后再看本书，应该是令自己升级之作，现在想想，光正念就学海无边啊。

慈悲喜舍！更细致的写得融化了自己似的！看着很舒服正念，作者修行多年后回到现实生活怎样刻服的比较有意思！对外人对正念的义意比起中国人早已体悟过，轻轻盈盈的象

一阵春风！从自己开始爱自己扩散至大爱，寂静、智慧、和谐！

学习了MBCT(基于的正念认知行为疗法)之后来的，最初有点轻视这本书，感觉MBCT应该已经把禅宗正念的精华吸收完毕了，所以是抱着猎奇态度来看的。刚看的时候读的速度很快，不求甚解。看到第三章突然感觉精彩起来，也意识到之前可能是没有读懂的，所以又返回到前两章，几乎每一段都要阅读两遍以上，细细琢磨，才能够领会到书中深意。非常喜欢这本书！可惜，每天只能读一小段，否则消化不了。「在佛法心理疗愈学方法中，重要的是强调训练实修」，难能可贵的是，这本书不仅有大量的公案和思辨，还在每一章都配有实修的方法，可谓诚意满满！希望这些方法在经过科学检验之后也会被吸收到BCT中去！

心灵极度安乐与解脱

[慧心自在_下载链接1](#)

书评

繁体版已由张老师文化出版，名为《智慧的心：佛法的心理健康學》，今年2月去台北诚品书店敦南店买的唯一一本书。简体版经询问了解，已由海南出版社购买了版权。我手头的这本英文版是09年底文静同学帮忙从美国购得。该书主旨就是阐释佛教心理学的二十六原则，该书如《踏上心灵幽...

带智慧的心回家

《慧心自在》是康菲尔德继《踏上心灵幽径》之后，有系统地整理出一套佛教心理学，里头每章都附有练习，也可以说是自助式的佛法心理保健之道。它内容生动易懂，读者保持着轻松和探索的心跟随作者进入内文，不要太在意佛教的专有术语或概念，只要记得常常和自己...

译后记 生命、心灵与文字共舞之旅 释自龛

“理解”不是指理解一个理性的概念，只是纯粹的心理认知操作了，而是心灵的过程，依赖领悟中所有心灵力量结为一体的活动，才能领会活生生的人类经验。——狄尔泰(Wilhelm Dilthey) 一本书，是作者生命情姿的展现；翻译则是译者...

這本書算是作者以前的作品精華篇，我也實在挑不出有什麼缺點。
對於藏密和南傳佛教、儀式這三個方面，他用了圓融的方式去詮釋它們的功能與重要性。
我沒有學過止觀禪修，但我知道慈心觀來自於內觀禪修的教導，本書有許多練習都源自於內觀，非常推薦對內觀有興趣的朋友閱讀，不...

在内心我们都处于流放地，承载着我们的罪，我们的灾难，我们的任务不是把他们发泄到世界上，而是在自己和他人身上转化他们。——加缪
若是万物都可以随人心所欲，那是真自在，然而这样的自在我还未在谁身上发现过。于是人们改变自己思考世界的方式，期望与无限本身相连接，以...

[慧心自在_下载链接1](#)