

<<苹果禅>>

图书基本信息

书名：<<苹果禅>>

13位ISBN编号：9787514307917

10位ISBN编号：7514307915

出版时间：2012-11

出版时间：现代出版社

作者：一行禅师 张莉莲

页数：229

字数：120000

译者：刘汉生

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>

## <<苹果禅>>

### 前言

因缘具足，《苹果禅》面世，我想将它献给渴望找回生活中的自在与幸福的人，帮他们随时、彻底地抛开身边的烦恼，使身心获得真正的解脱。

在生活中，我们会受到琐事的烦扰，塞车、焦急地进食、久坐于电脑电视之前、失败的沟通……这些都在无形之中带给我们痛苦，使我们快乐不起来。

在这里，你可以找到消除这些痛苦的方法，通过练习，一步一步地接近真实的自己。

希望你我能够一起，将包容、接纳、了解和慈爱带到自己的周围，让更多的人感受到发自心底的快乐与幸福。

非常感谢为本书的出版而付出努力的人，他们的辛苦是值得尊敬的。

幸福始终掌握在你手中，也不要吝惜为他人带来幸福。

2012年10月

## <<苹果禅>>

### 内容概要

你大概看过很多关于营养和减肥方面的书，其中大多数都在强调卡路里、饱和脂肪酸、碳水化合物和能量的摄取与消耗的关系等等。

本书的不同之处在于，这里不但告诉你应该吃什么，还告诉你怎样去吃。

告诉你一个正念饮食与生活之道。

25种简单易行的生活禅修方法，让你从自身开始，从生活中每时每刻的意识和体验入手，尝试着去解决饮食与生活中的问题。

通过相应的训练，在我们的饮食中——甚至生活的方方面面，集中精力、实现正念是可能的。

本书会告诉你应该如何去做。

## 作者简介

### 一行禅师

世界著名的佛教禅师、宗教界精神领袖、伟大的心灵导师、当今社会最具宗教影响力的僧人之一，以禅师、诗人、人道主义者闻名。

1967年被民权领袖马丁·路德·金提名角逐诺贝尔和平奖。

一行禅师通晓越、英、法及中文，著作达100多种，身兼诗人、作家与学者，除了佛学论述外，还有诗集、小说、戏剧、传记等。

代表作有：《与生命相约》、《你可以不生气》、《爱的正念》、《你可以爱》、《一心走路》等。他在法国建立了“梅村”禅修道场，推广正念的禅修并帮助来自世界各地的难民及儿童，毕生宣扬非暴力的和平理念与正念生活之道。

### 张丽莲

哈佛大学营养学院公共健康系健康促进与传播专业讲师与主任。

她是哈佛营养与体能预防研究中心的研究员。

由她创立的网站“营养来源网”为顾客、健康专业人士与行业内的记者提供相关信息。

她是一行禅师的弟子。

## <<苹果禅>>

### 书籍目录

编者序：

导读：正念，使你不再受苦

第一篇

每个人都有能力叫停自己不良的生活习惯，那些导致我们消极和痛苦的负面因素，都是我们无念间逐步堆积起来的“祸患”。

只要我们接纳自身的不足，并愿意为之改变，就能得到幸福。

第一章 结束和体重的战争！

第二章 苹果禅是什么？

第三章 你吃了什么，你的生命就是什么样

第四章 正念帮助我们止息痛苦

第二篇 正念行动计划

点滴间的改变，也正是我们创造积极生活的机会。

把那些琐碎无聊的事变成滋养心性，找回快乐的机会，通过长期的正念练习，使自己的身心健康、愉悦。

第五章 正念饮食

第六章 正念行动

第七章 正念生活计划

第三篇 橘子禅的启发

现实生活中，要想做出好的选择，把健康的生活方式坚持下去，光靠个人的努力也是不够的，还要取决于身边的人，每个人都会影响彼此，我们也可以通过微小的改变去影响他人。

第八章 从橘子中悟出的道理

## &lt;&lt;苹果禅&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：这位女士并不孤单。

在美国，打开电视机、收音机，翻开报章杂志，或登陆网站，减肥失败的故事比比皆是。

每三个美国成年人就有两个超重、一个极度肥胖，相比于上世纪70年代后期，短短30年间，这个比例增长了整整一倍。

用科学术语讲，可以说我们正处于“流行性肥胖症”时代。

极度增肥现象不仅肆虐美国社会，整个世界都在蒙受赘肉之苦、气喘吁吁。

过去30年，是人类史上肥胖问题增长最快的时期，不设法扭转这一趋势，胖人只会越来越多。

出现这种局面，很大程度上归咎于社会环境的毒化，形成了一种专家们所说的“肥胖基因”。

想想看吧，人们整天被种种驱使他们大吃大喝、好吃少动的社会因素所摆布，不能自己。

其结果，必然造成增肥、过重、亚健康和种种随之而来的情绪问题。

没错，吃多吃少、锻炼与否，取决于人们的个体决定，但那些诱发不健康行为的环境因素常伴左右，萦绕不去，个体决定恐怕最终仍然不得不屈服于外部压力。

每天被不健康的外部影响狂轰滥炸、耳濡目染，很快，我们就对自己的身体真正需要些什么、渴望什么变得迟钝和麻木了。

想想你家旁边超级市场里的食品区，就全明白了。

琳琅满目，饕餮无比，简直美不胜收，挑到眼花手麻。

你的视觉和嗅觉浸淫在各色香甜美食当中，无法自拔。

那抹着烧酱滋滋作响的牛排，新鲜出炉的花样披萨，缀着雪白糖衣的滚烫肉桂卷儿，淌着奶油和糖浆的咖啡甜点……无尽的活色声香召唤着你，刺激着唾液腺，撩拨你大快朵颐的欲望。

实际上，就事论事而言，这些本身并无好坏之分，毕竟天下有谁不爱闻香赏美食呢？

问题在于，这种环境和外在引力，往往刺激你不管肚子饿不饿，自觉不自觉地大吃特吃。

## <<苹果禅>>

### 编辑推荐

《苹果禅》编辑推荐：25种简单生活禅，每天几分钟，给身体和心灵排毒减肥。  
继全球热销200万册《橘子禅》之后，世界禅宗大德一行禅师及其弟子张丽莲（哈佛大学营养学院讲师）新作《苹果禅》问世。  
全球百万粉丝，一位是德高望重的精神领袖，一位是知名的营养学家，他们把科学融入了大智慧，又把大智慧浸入科学。  
这是一本教会人们如何正念饮食的实用指南，也是指导我们该如何获得更加标准的体重，过一种更称心如意生活的教科书。

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>