

<<正念的奇迹>>

图书基本信息

书名：<<正念的奇迹>>

13位ISBN编号：9787511701145

10位ISBN编号：7511701140

出版时间：2010年1月

出版时间：中央编译出版社

作者：一行禅师

页数：176

字数：87000

译者：丘丽君

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>

## <<正念的奇迹>>

### 前言

《正念的奇迹》原本是一封用越南文写给广兄（Brother Quang）的长信，广兄是一九七四年在越南南部的社会服务青年学校的主要成员。

本书的作者——一行禅师在20世纪60年代创立了这所学校，推动“人世佛教”，指引年轻人以慈悲精神切实地投身社会运动。

毕业后，学生们运用所受训练援助在战乱中被俘虏的农民。

他们帮忙重建被轰炸的村庄，教育儿童，建立医疗点，组织农业合作社。

在战争引起的恐惧与不信任的氛围中，这些行者们调和冲突的方式经常被误解。

他们一直拒绝支持任何一个武装政党，因为他们相信双方都只呈现出部分真相，真正的敌人并不是人，而是意识形态、憎恨与无知。

这样的立场威胁到那些卷入战争的人，于是在青年学校设立初期，学生们接二连三地遭受到攻击，有几个学生被绑架与杀害。

由于战争一再拖延，即使一九七三年签订越南和平协定后依然如此，不向困顿和苦厄屈服有时候似乎是不可能的，依然以爱和宽容的精神工作需要极大的勇气。

一行禅师被逐出越南，后来到了法国，在这段黑暗岁月里他写信给广兄并鼓励大家。

一行禅师希望提醒他们遵循最基本的守则：即使身处最困厄的境地，也要随顺呼吸，修持平静的正念。

由于广兄和学生们既是同事也是朋友，这封后来成为《正念的奇迹》一书的长信，显得私密、直白。

当一行禅师说到村落小径时，他说的是他和广兄走过的小路；当他提到孩子明亮的眼睛时，他说的是广兄的孩子。

老师写这封信时，我正好在巴黎以美国志愿者的身份与越南佛教和平代表团一起工作。

代表团由老师带领，作为一个海外联络处支援越南佛教徒争取和平与重建（包括社会服务青年学校）。

## <<正念的奇迹>>

### 内容概要

行走时，修行者应当觉知到他正在行走，坐下时，修行者应当觉知到他正在坐下，躺下时，修行者应当觉知到他正在躺下……无论身体是何种姿势，修行者都应当对此有所觉知。如此修习，修行者才能观照内身，直入正念，安住其中……

## <<正念的奇迹>>

### 作者简介

一行禅师,当今国际社会中最具宗教影响力的僧人之一,以禅师、诗人、人道主义者闻名于世。曾获诺贝尔和平奖提名。

凤凰卫视著名节目主持人梁文道受其影响走上真正的修行之路。

每一天,我们都置身奇迹中,那些连自己都未认知到的奇迹:蓝天,白云,绿草,孩子黝黑而充满好奇的眼睛——那也是我们自己的眼睛。

所有的一切,都是奇迹。

## <<正念的奇迹>>

### 书籍目录

- 序言一 这本书本身就是奇迹
- 序言二 一行禅师：以慈悲之眼观照
- 第一章 日常生活中的正念
- 第二章 奇迹就是在大地上行走
- 第三章 正念日
- 第四章 鹅卵石
- 第五章 一即一切，一切即一：五蕴
- 第六章 你庭前的杏树
- 第七章 三个绝妙的答案
- 第八章 32个正念的练习
- 附录 佛经选读

## &lt;&lt;正念的奇迹&gt;&gt;

## 章节摘录

昨天，艾伦带着他的儿子乔伊来看我。乔伊长得真快！他已经7岁了，说得一口流利的英语和法语，甚至夹杂着一些从街上学来的俚语。在法国抚养孩子的方式和我们家乡越南非常不一样。在这里，父母们相信“自由对孩子的发展是必要的”。在艾伦和我谈话的两个小时里，他必须时时注意乔伊。乔伊在玩耍，叽叽喳喳地不时打断我们，让我们无法好好交谈。我给他几本儿童图画书，但他几乎连看都不看，就把书扔到一边，又来打断我们的谈话。他要大人一直看着他。

后来，乔伊穿上外套，跑出去和一个邻居的孩子玩。我问艾伦：“你觉得家庭生活轻松吗？”艾伦没有直接回答。

他说，自从安娜出世，他已经几个礼拜没睡过好觉了。晚上，苏因为太疲惫，总会叫醒他，让他去看看安娜是不是还好好的。“我起床去看小宝宝，然后再回去睡觉，有时候一个晚上要起来两三次。”“家庭生活会比当个单身汉来得轻松吗？”我问。

艾伦也没有直接回答，但是我明白他的意思。我又问了另一个问题：“很多人说有个家庭就不会那么寂寞，也比较有安全感，真的是这样吗？”艾伦点点头，轻声嘀咕些什么，我了解他的意思。

然后艾伦说：“我发现可以让自己有更多时间的方法。以前，我把时间分割成好几个部分，一部分陪乔伊，一部分陪苏，一部分给安娜，另一部分拿来做家务。剩下时间是我自己的——我可以读书，写文章，作研究，或者去散散步。但是现在，我试着不再去分割时间。我把陪乔伊和苏的时间，也当作我自己的时间。为乔伊辅导家庭作业时，我想办法把他的时间看做是我自己的：我和他一起做作业，感受他的存在，并且想办法让自己对我们在那段时间里做的事感兴趣。我和苏在一起也是如此。结果，不可以思议的是，现在我有了无限的时间给自己。”艾伦微笑着说这些话。

我很惊讶，我知道这些不是艾伦从任何书本中学来的，而是他在日常生活中自己发现的。洗碗就是洗碗 三十年前，当我还是慈孝寺的沙弥时，洗碗可不是一件惬意的差事。结夏安居时，所有比丘都回到寺庙，有时甚至有两百多位，所有煮饭，洗碗的工作，全靠我们两个沙弥。庙里没有肥皂，只有草灰、稻壳、椰子壳，就只有这些。清洗堆积如山的碗盆可真是一件苦差事，特别是在冬天，水冻得像冰一样，你必须在洗碗前先热好一大壶水。如今厨房都有洗涤剂，专用的菜瓜布，甚至一开就来的热水，洗碗变得轻松多了。人们现在比较能够享受洗碗这件事，任何人都可以很容易地洗好碗，然后坐下来喝杯茶。我可以接受用洗衣机洗衣服，虽然我自己还是用手洗，但是用机器洗碗就有点过了。洗碗时，人们就应该只是洗碗，也就是说，洗碗时，应该对“正在洗碗”这个事实保持全然的觉知。乍一看，这似乎有点傻——为什么要强调如此简单的事呢？

《正念的奇迹》原本是一封用越南文写给广兄（Brother Quang）的长信，广兄是一九七四年在越南南部的社会服务青年学校的主要成员。

## <<正念的奇迹>>

本书的作者——一行禅师在20世纪60年代创立了这所学校，推动“人世佛教”，指引年轻人以慈悲精神切实地投身社会运动。

毕业后，学生们运用所受训练援助在战乱中被俘虏的农民。

他们帮忙重建被轰炸的村庄，教育儿童，建立医疗点，组织农业合作社。

在战争引起的恐惧与不信任的氛围中，这些行者们调和冲突的方式经常被误解。

他们一直拒绝支持任何一个武装政党，因为他们相信双方都只呈现出部分真相，真正的敌人并不是人，而是意识形态、憎恨与无知。

这样的立场威胁到那些卷入战争的人，于是在青年学校设立初期，学生们接二连三地遭受到攻击，有几个学生被绑架与杀害。

由于战争一再拖延，即使一九七三年签订越南和平协定后依然如此，不向困顿和苦厄屈服有时候似乎是不可能的，依然以爱和宽容的精神工作需要极大的勇气。

一行禅师被逐出越南，后来到了法国，在这段黑暗岁月里他写信给广兄并鼓励大家。

一行禅师希望提醒他们遵循最基本的守则：即使身处最困厄的境地，也要随顺呼吸，修持平静的正念。

由于广兄和学生们既是同事也是朋友，这封后来成为《正念的奇迹》一书的长信，显得私密、直白。当一行禅师说到村落小径时，他说的是他和广兄走过的小路；当他提到孩子明亮的眼睛时，他说的是广兄的孩子。

老师写这封信时，我正好在巴黎以美国志愿者的身份与越南佛教和平代表团一起工作。

代表团由老师带领，作为一个海外联络处支援越南佛教徒争取和平与重建（包括社会服务青年学校）

。

## <<正念的奇迹>>

### 编辑推荐

《正念的奇迹》：一行禅师，当今国际社会中最具宗教影响力的僧人之一，以禅师、诗人、人道主义者闻名于世。

曾获诺贝尔和平奖提名。

凤凰卫视著名节目主持人梁文道受其影响走上真正的修行之路。

每一天，我们都置身奇迹中，那些连自己都未认知到的奇迹：蓝天，白云，绿草，孩子黝黑而充满好奇的眼睛——那也是我们自己的眼睛。

所有的一切，都是奇迹。



<<正念的奇迹>>

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>