

<<随处自在>>

图书基本信息

书名：<<随处自在>>

13位ISBN编号：9787544349123

10位ISBN编号：7544349128

出版时间：海南出版社

作者：[法国] 一行禅师 (Thich Nhat Hanh)

译者：颜和正

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>

<<随处自在>>

内容概要

本书缘起于一行禅师在1999年前往美国马里兰州哈格斯镇的马里兰州立监狱，对囚犯们的演说与回答。

书中用最简单平常的例子阐述专注力在现实生活中的运用及重要，无论是对身在墙内还是墙外的人，都能从一行禅师的言传身教中受益。

比如吃饭、走路、呼吸、洗手、即便是上厕所时，将自己百分之百地投入你的动作中，暂停所有的思考，就是尽情享受当下的生活。

这种方法持续学习后，只要几周，你就会看到这个修习带来的美妙效果，活在当下，随处自在。

这是一本每个人都值得阅读的心灵励志书，文字温暖可亲、简明生动、活泼易懂，只谈生活与安详、稳定、快乐的活法，无关宗教。

<<随处自在>>

作者简介

<<随处自在>>

书籍目录

前言

自在心语

温暖我心 / 19

如果你能处理你的愤怒，并找到疏解方式，你就能活得快乐，生活便能充满喜乐。

解放的力量 / 22

我们每个人内心都有正念的种子。

如果我们知道如何碰触到这颗种子，那么我们就能开始培养正念的能量。

培养自由 / 27

对我来说，没有自由就没有快乐，而自由并非由他人施舍而得；我们必须自己培养自由。

接触奇迹 / 32

我的师父，也就是佛陀曾说，生命只存在于此时此刻。

过去已成往事，未来尚未发生。

我们只能活在一个时刻——那就是现在。

你便是奇迹 / 34

如果我们知道如何每天持续灌溉天国的种子，那么天国就会变成事实，我们在日常生活中时时刻刻都将活在其中。

这是我自身的体验。

自由存于此刻 / 38

现在，我在全世界有数十万个朋友都在修行正念。

那些每天修行正念的人，得以转化自己的生活，并滋养其慈悲心与宽容心。

透过这样的行为，他们得以减轻周遭人们的痛苦。

像自由人一样地行走 / 41

你也可以呼唤大地：“大地，大地，我在这里，我在这里。

”大地是我们的母亲，总是守候着我们。

美妙的时刻 / 46

当我们能驾驭“平静，自在”时，我们就能进展到“微笑，释放”。

当我们呼吸时，即便我们当下并未感受到极度喜乐，我们仍能微笑面对。

练习微笑面对 / 51

在练习“吸气，我微笑”时，你可能会问：“当我心中毫不感到喜悦时，我为何还要微笑？”这个问题的答案是：微笑是个练习。

心怀感激，不再受苦 / 53

我会对食物微笑，再放入我的嘴中，完全了解我口中咀嚼的是什么东西。

我用这样的方式咀嚼食物，因此生命、喜悦、坚定、与不惧不畏都变得可能了。

慈悲是解脱的因素 / 60

我自己也经历过许多苦难折磨，因此我能告诉你，唯有慈悲能让你脱离最艰困的处境。

<<随处自在>>

慈悲的力量能协助并指引我们，走上脱离艰困处境的光明大道。

理解让慈悲变得可能 / 66

每个人也都有自己的困难、恐惧与担忧。

如果我们能看见他人内心的痛苦，我们就可以开始理解他人。

一旦能够理解，慈悲就变得可能。

安渡风暴的艺术 / 70

当一场风暴来袭时，总会停留一段时间，然后离开。

情绪也是一样，来的时候会停留一阵子，然后离开。

微笑面对惯性能量 / 75

如果我们学会如何用尊重对待我们的身体与情感，我们就能用同样的尊重对待他人。

我们用这样的方式在这世界中创造和平、自由与快乐。

问与答

你曾经生气到要抓狂的地步吗？

你上回愤怒到抓狂是什么时候？

/ 85

想要修习成功，得花上多少时间？

/ 86

我应该花多少时间来练习禅修？

/ 89

可否请你定义正念？

生活中有如此多的杂念，我们该如何修习？

/ 91

是否可以请你谈谈原谅？

/ 94

佛教的本质是什么？

它是个宗教吗？

佛陀是神吗？

/ 99

什么叫正念？

正念又能带来什么？

103

我们能否一面想着过去，同时又计划未来？

/ 104

请你多谈一些关于呼吸这件事。

/ 106

我认为在西方，强调的是成功。

有没有所谓成功这件事呢？

/ 107

什么是禅师？

/ 110

我是基督徒，我能够修习正念吗？

/ 111

是否有股力量，在引导你的生命呢？

<<随处自在>>

是否有更崇高的力量，给予你方向呢？

/ 113

你可以谈谈你的诗吗？

/ 114

<<随处自在>>

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>