

<<正念的奇蹟>>

图书基本信息

<<正念的奇蹟>>

內容概要

這是一行禪師最不可錯過的一本經典，寫給每一個不想渾渾噩噩過日子的人，告訴你，所有的推託藉口，都只是因為事實太明顯以致注意 - - 禪修不在他方的深山裡，就在你每天的生活中。

什麼是正念？

正念就是保持覺照，清清楚楚地知覺察當下的存在狀態，也就是走路時，走路就是你生命中最重要的事，你覺知自己在走路；剝橘子時，剝橘子就是你生命中最重要的事，你覺知自己在剝橘子；洗碗時，洗碗就是你生命中最重要的事，你覺知自己在洗碗。

聽起來有些愚蠢，但你知道你真的做到了後，有什麼不可思議的事會發生嗎？你真的不想好好地活生命中的每一分鐘嗎？

所謂的正念，就是一行禪師的禪修方法，也是禪修目的。因為，正念不是只是禪修時才練習，而是從發生在日常生活中的一舉一動開始，一行禪師告訴我們從「呼吸」開始練習，一直練習到覺知到自己的每一「呼吸」，每一瞬間的移動，每一絲意念與感覺，每一件與我們有關的事物...

(展开全部)

這是一行禪師最不可錯過的一本經典，寫給每一個不想渾渾噩噩過日子的人，告訴你，所有的推託藉口，都只是因為事實太明顯以致注意 - - 禪修不在他方的深山裡，就在你每天的生活中。

什麼是正念？

正念就是保持覺照，清清楚楚地知覺察當下的存在狀態，也就是走路時，走路就是你生命中最重要的事，你覺知自己在走路；剝橘子時，剝橘子就是你生命中最重要的事，你覺知自己在剝橘子；洗碗時，洗碗就是你生命中最重要的事，你覺知自己在洗碗。

聽起來有些愚蠢，但你知道你真的做到了後，有什麼不可思議的事會發生嗎？你真的不想好好地活生命中的每一分鐘嗎？

所謂的正念，就是一行禪師的禪修方法，也是禪修目的。因為，正念不是只是禪修時才練習，而是從發生在日常生活中的一舉一動開始，一行禪師告訴我們從「呼吸」開始練習，一直練習到覺知到自己的每一「呼吸」，每一瞬間的移動，每一絲意念與感覺，每一件與我們有關的事物，我們就能在一瞬間招回渙散的心思，整合成一個奇蹟。如此，我們才能真正好好地活生命中的每一分鐘。

此時，當我們在正念中向大地踏出每一步，感知自己正走再這不可思議的地球上時，這樣的時刻，存在本身就是個絕妙的奇蹟，而沒有正念的我們卻一直沒有認知到這個奇蹟。

一行禪師做到了，他從呼吸開始保持正念，在一九六〇年代被美軍密集轟炸的越南中，每一個和他在一起的人，都在他的身上經驗了另一種可能性：用愛來克服很的可能性，中斷人類歷史上似乎永無止盡的暴力連鎖反應的可能性，所有的可能，都在一行禪師的這本書。

<<正念的奇蹟>>

作者簡介

一行禪師 (Thich Nhat Hanh)

1926年生於越南中部，16歲時在歸原寺當見習僧，後來赴美研究並教學。

越戰期間返國從事和平運動，對於越南的年輕僧眾起了重大啟發，戰爭結束代表參加巴黎和談。

越南赤化以後，被放逐至今仍不得回國。

但長期以來，一直從事救援難民的工作。

1967年美國黑人民權領袖馬丁路德·金恩提名他角逐諾貝爾和平獎。

1982年他在法國南部建立了「梅村」(Village

Des

Pruniers) 禪修道場，並赴世界各地弘法。

1995年曾到台灣弘法並主持禪七法會。

當今國際社會中最具宗教影響力的僧人之一，以禪師、詩人、人道主義者聞名於世。

著作超過八十本，都是教導人們在生活中實踐佛法，已在台灣出版的有《你可以不生氣》、《與生命相約》、《生生基督世世佛》、《愛的箴言》、《步步安樂行》等。

<<正念的奇蹟>>

書籍目錄

生活即是禪修

這本書本身就是奇蹟

一行禪師——以慈悲之眼觀照

持續靈光一閃的頓悟

第一章 日常生活中的正念

1 有了無限的時間

2 洗碗就是洗碗

3 你手中的杯子

4 吃橘子

5 日常的叮嚀

第二章 在大地上行走就是奇蹟

1 每一步都是無上驚奇

2 靜坐

3 看好呼吸

4 數呼吸與隨順呼吸

5 平靜的呼吸

第三章 正念日

第四章 鵝卵石

第五章 一即一切，一切即一：五蘊

第六章 你前院的杏樹

第七章 三个绝妙答案

第八章 32个正念的練習

附录

<<正念的奇蹟>>

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>