

<<一秒禪>>

图书基本信息

书名：<<一秒禪>>

13位ISBN编号：9789868743977

10位ISBN编号：9868743974

出版时间：2012-1

出版时间：方舟出版

作者：高田明和

页数：208

译者：高淑珍

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>

## <<一秒禪>>

### 前言

序 啊！

原來如此&hellip;&hellip; 人類生存的目的為何？

要得到甚麼才會感到滿足？

要怎麼做才算完成生命的目的與意義？

這是我最近一直在思考的問題，事實上也是芸芸眾生深感困擾的問題。

如果一個人苦於遍尋不著生命的意義，不管做甚麼都不會感到快樂。

我於平成二十二年（2010年）十月在NHK的『???朝???? 健康???』節目裡談過「讓心靈快樂的方法」，結果獲得極大的迴響。

以下是主持人鹿野睦寄給我的電子郵件：「老師這次的話題引起比之前更多的迴響，讓我也著實感受到目前該是正視心靈問題的時代了。」

之前雖然也曾注意到這現象，但發覺人們的心靈渴求竟是如此龐大，仍讓我感到十分震驚。

我想因應大眾的心靈問題，提出各式各樣的探索與思考，也是廣播工作的功能之一。

在此非常感謝老師開示如此珍貴的話題，讓大家有機會凝視自己的內心世界。

感恩。

我想，每個人在世上都會做很多很多的事，但大部分的時候都是獨處的狀態 - - 即在漫漫生命長河裡跟自己相處。

在這樣的時候，人們不免開始思索自己的人生目的為何？

有無生存的價值？

從現在開始要為何而活？

應該做些甚麼才能歡喜度日&hellip;&hellip;至今，你找到自己想要的答案了嗎？

對大多數人來說，要找到答案並不是一件容易的事吧！

但是，這個答案在必要的時候，一定會出現的。

無論是老年人、正值工作能力強盛的壯年人，或者是學習效率快速的年輕人，生活中可以反省的時間其實有很多。

我想在這樣的人生旅程裡，一定有機會可以領悟到：對人來說，最重要的就是「心靈」，再也沒有比保持快樂的心靈更要緊的事了。

若一直心懷愁苦悶悶不樂，再高的地位、財產、名聲都是枉然&hellip;&hellip;。

放輕鬆，感到快樂，才是生命中最重要的事。

我也懷抱這樣的信念過每一天。

而且，這正是釋迦摩尼佛終其一生試圖傳達的理念。

我認為禪學的生存之道與思考方式，都是讓人的心靈感到輕鬆快樂的重要方法。

禪學從釋迦摩尼佛圓寂後的二千五百年間，不僅拯救眾人的苦難，提供心靈的療癒，還幫助人們找到生存的意義。

所謂的「禪」，簡單地說就是領悟我們與生俱來的「本心」的方法。

因為我們的「本心」遭過去的記憶、慾望和人生的種種苦惱等烏雲所蒙蔽，所以需要做一番領悟，靜下來察覺，才能重新被自己發現。

為了領悟我們的本心，也有人花很長的時間進行禪修。

雖說禪修是非常珍貴的作為，但若能讓人在一秒或一瞬間出現「啊，原來如此&hellip;」的領悟，我想這是最有果效的禪學。

本書的重點，即在於引導讀者如何在瞬間領悟這樣的禪學。

書中提供許多簡單容易的練習方法，不侷限場地和時間，幫助讀者從日常生活中更方便的實踐禪修。

只要能找到那塊蒙蔽心靈的烏雲，讓烏雲煙消雲散，你就可以變得輕鬆自在又快樂。

希望這本書能幫助那些想讓自己的心靈變快樂、變輕鬆自在的人。

高田明和



## &lt;&lt;一秒禪&gt;&gt;

## 內容概要

NO.1 暢銷日本的現代方便禪 讓心靈清涼自在的&rdquo;領悟&rdquo;練習帖 「啊，原來如此&hellip;」一瞬間的領悟，也是禪修！

從忙如陀螺到淨如佛陀的境界，並非高深困難的學問，而是一種簡單的生命還原。不比較、不回想、不自苦，不用過去懲罰自己，聰明的健忘，每個人都能活在幸福中。

\* 特別收錄：「幸福八不」禪語，經常默念，凡事都會很順利。

何謂「一秒」禪？

轉瞬間的領悟。

轉念後的幸福。

人生是一場「領悟幸福」的修行，把握每一次剎那間的慧覺，你的心會更澄澈明亮。

人的本心，其實原本就和佛心一樣。

對於現代人來說，要還原本心，並非要再增加什麼額外的知識，反而是要學習放下習慣性的妄想、妄言、妄行，每放下一個妄，本心就能被拭亮一些，幸福的慧根就能再恢復一點。

作者提出八項通往幸福的禪徑，也是一種擦拭心靈烏雲的「減法練習」，反覆運用，你將明顯感受到身心逐漸輕盈起來的快樂。

現在就跟著本書啟程吧！

由心到身，徹底重整你的幸福人生。

越活越自在的幸福八不練習法 1. 不要回想．活在當下的練習 讓我們感受到最痛苦的煩惱是什麼？

那就是回想過去的失敗經驗、所受到的輕慢侮辱等。

如果一直為過去的問題感到痛苦，只會讓自己反覆遭遇同樣的心靈折磨。

所以，唯有不去回想，才能回歸本心的平靜，享受當下與未來的幸福。

2. 不受侷限．柔軟身段與心靈的練習 我們習慣從外表來判斷他人，看到別人好像沒什麼煩惱，就會心生羨慕；另一方面，也會想要藉由貶低或討厭別人，來讓自己獲得優越感、輕鬆感，這些都只會讓人際關係變得惡化。

想令人喜愛，要先學會喜歡自己，並且喜歡別人，從笑臉迎人、多多稱讚別人開始做起吧！

3. 不生起伏．妙用禪語的練習 言語具有不可思議的力量，也可稱為「言靈」之妙。

我們可以藉由發出聲音、說話、傾訴、唱歌、念禪語或俳句等方式，來消解情緒上的痛苦。

特別是經常說出一些正面積極的話，可以穩定心情，振作精神，對身心健康都會有相乘的良效。

4. 不要苦惱．等待與放下的練習 為了想創造更美好的將來，我們會思考、會擔心、會做準備，等待的過程就已經讓自己的心非常疲累，結果若還無法如預期所願，那真會摧毀一個人的身心。

這其實都是因為思考太多假設性的問題，預設報酬所致，所以切記：不要著急，因緣自然會帶來應有的結果。

5. 不生雜念．專注呼吸的練習 心為身的首領，心思如果紊亂，身體機能就會跟著失調。

想要安心健康的過日子，可以透過正確的呼吸技巧，像是「數息觀」、「無的呼吸」、「足心呼吸」等，集中精神，靜心細數呼吸的次數，讓思緒歸零，讓呼吸細緩勻長，經常這麼做可以恢復疲勞，調和身體，回歸本心的恬靜。

6. 不要比較．肯定自我的練習 我們總想要被人所愛，但是有時候卻連好好愛自己都做不到，最大的理由就是和他人相較之下，認為自己缺點很多，而喪失了自信心。

我們需要理解：世間有許多擁有不同才能的人，一定會有比自己優秀的人，這是很正常的事，若和他人比較而喪失自信，其實是非常沒有意義的。

7. 不去妄想．放鬆身體的練習 身體語言也會影響心境。

透過端正姿勢，伸直背脊，睡覺前做做伸展操，常常刺激身體的穴道等方法，可以讓全身舒緩放鬆，通體舒暢，心情自然也會跟著輕鬆快樂起來。

有豐沛的心靈能量，身體的健康也會跟著提升，許多疾病甚至能不藥而癒。

8. 不再執著．療癒生命的練習 不要把生活畫上框框，不要固執的苛求自己和別人要達到某些

## <<一秒禪>>

特定的標準。

利用沉靜思緒的方法、多登高處感受宇宙奧祕、多接觸大自然土地、主動去改變單調的日常作息、左右腦交互使用等方法，都有助於活化心靈，為自己重新注入不可思議的能量，改變你對生命的感受。

作者不斷提醒我們出生時的本心，其實和擁有無限能力的神佛一樣，只是慾望、煩惱、妄想、執著等烏雲遮蓋了心靈的光芒。

透過上述各種練習，能幫助你找回清靜的本心。

這些練習包括釋迦牟尼及各家大師所領悟到的道理，都是很有果效的禪心修行。

## 作者簡介

高田明和 日本上濱松醫科大學名譽教授、暢銷作家 1935年生於日本靜岡縣。  
慶應義塾大學醫學系畢，醫學博士。  
曾任美國羅斯維爾癌症中心紀念研究所研究員、紐約州立大學大學部副教授、濱松醫科大學教授，現為濱松醫科大學名譽教授，主攻生理學、血液學、腦科學。  
長期透過電視、廣播節目或各地的演講，推廣各種有助身心靈健康的啟蒙活動。  
針對長年實踐的禪學著述頗豐，主要著作有《撼動靈魂的禪學名言》（雙葉社）、《讓心靈清涼自在的禪學名言》《醫生推薦的簡單坐禪法》《讓心靈清涼自在的佛陀呼吸法》《讓心靈清涼自在的佛陀思考法》（成美文庫）、《無人得知的補充真實性》（朝日新書）等等。

譯者簡介 高淑珍 輔仁大學日文系畢。  
任職出版工作十餘年。  
現為專職譯者。

譯有《深呼吸療癒身心靈》《人體疾病圖解大百科》(方舟文化出版)、《37 讓你不生病》《幼童保健Q&A》《圖解免疫系統》《圖解身體結構》《圖解大腦奧秘》《圖解女性實用醫學全書》等作品。

## &lt;&lt;一秒禪&gt;&gt;

## 書籍目錄

第1章&hellip;&hellip;不要回想．活在當下的練習「我做不到啦&hellip;」在心裡開始責怪自己 - - 過去已不存在不要用「過去」來懲罰自己 - - 諸行無常苦難過就不再重新受苦 - - 苦能停止享受「不去想它」的安逸感 - - 地獄．極樂一念間晨起第一步「不想它、不回憶、不比較」 - - 無明之昧就算想起來也只留五秒鐘 - - 大人與童心「禪」就是「領悟」的過程 - - 佛的學習「不去想它」凡事會變得更美好 - - 因果法則第2章&hellip;&hellip;不受侷限．柔軟身段與心靈的練習人際關係決定在自己的內心 - - 真心即佛心不只你覺得日子難過 - - 寂寞天秤消消氣，笑看嗔恨心 - - 寬柔如來隨時從0開始良性關係 - - 不生禪讚美猶如仙丹妙藥 - - 拍馬屁的智慧佈施付出不拘形式 - - 無財的七施關起門，還可以再開啟一扇窗 - - 奇妙的盲視第3章&hellip;&hellip;不生起伏．妙用禪語的練習「心平氣和地過日子」 - - 疲憊時的甘露禪語「無事足以困擾之」 - - 鬱悶時的抒氣禪語「凡事都會很順利」 - - 受挫時的靜心禪語「不斥責．不比較．不爭奪」 - - 自我厭惡時的激勵禪語「無邊風月」 - - 古詩的心境昇華禪語「遠山．日照．枯野」 - - 俳句的借景寄情禪語「神之光籠罩著我」 - - 神學的能量灌注禪語第4章&hellip;&hellip;不要苦惱．等待與放下的練習為何老是杞人憂天？  
- - 福慧相生立即該做？  
還是可以等待？  
- - 時機因緣有時不做任何決定，才是最好的決定 - - 無記之名不幸源自於過度期待幸福 - - 人間八苦斷念雖難，但生活會變快樂 - - 知苦不覺苦修持清淨永樂的本心 - - 「四聖諦」與「八正道」釋迦摩尼佛也不免一死 - - 最終的平等如花綻放與凋零 - - 看見歷程之美此生的終點，為來生的起點 - - 播種待來世收割第5章&hellip;&hellip;不生雜念．專注呼吸的練習起床先做十次深呼吸 - - 數息觀有意識地深深「歇口氣」 - - 自律神經呼吸專注於「無．眼．手」 - - 無的呼吸發聲唸「無」邊吐氣 - - 宇宙呼吸集氣於丹田 - - 氣的呼吸重心擺在下側 - - 足心呼吸第6章&hellip;&hellip;不要比較．肯定自我的練習「要比別人強」讓自己不開心 - - 比較的折損過度期待傷了自信 - - 自我批判牽拖作伴只會一起不幸 - - 愛己不礙人「現在不行」不代表「一直都不行」 - - 存在必有價值慾望總是帶來副作用 - - 本心的喜悅鬼滾開．福滾開 - - 好事不如無只要多一分感恩的心 - - 善人之罪第7章&hellip;&hellip;不去妄想．放鬆身體的練習伸展背肌提神抒壓 - - 體正心端「心靈需求」優於「肉體需求」 - - 疼痛移轉坐禪為失眠的特效藥 - - 反差的鬆釋「肌肉伸展」優於「腦力訓練」 - - 身心順向連動靈活身體的日課 - - 收音機體操為生命力持續充電 - - 刺激穴位第8章&hellip;&hellip;不再執著．療癒生命的練習由陰轉陽平心靜氣 - - 日暮昏鐘遠登高處感受宇宙奧秘 - - 洪荒到無限對天空投擲念力 - - 行為的意義撫觸自然大地 - - 五感的復甦買花去 - - 芬芳你的佛心走向不一樣的路 - - 更有彈性的人生改變單一模式 - - 新鮮感是營養劑觀想世界力量大 - - 心靈的除垢香皂保持平衡，練好生存的基本功 - - 左右腦輪用

<<一秒禪>>

章节摘录

[一秒禪摘文] &hellip;&hellip;不要回想?活在當下的練習 每一刻都是嶄新的開始 人類最大的苦惱，就是回想過去。

一回到過歷經失敗與屈辱，就不禁責怪自己、怨恨他人。

人一但開始自我批判，將會失去最重要的自信，也失去自尊，往後的日子都將一蹶不振。

釋迦摩尼佛曾開示「諸行無常」，正是提點我們：「過去的我」和「現在的我」是不同的，已經是沒有關係的兩回事。

不要受過去所牽絆，生命的每一刻，都是嶄新的開始。

不要用「過去」來懲罰自己 「曾經苦惱的事情已成定局

<<一秒禪>>

编辑推荐

法鼓佛教學院院長 釋惠敏    佛光大學宗教學研究所副教授 藍吉富    人間佛教讀書會執行長 覺陪  
法師

#### 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>