

<<和好>>

图书基本信息

<<和好>>

內容概要

本書是將佛法實際應用在心靈健康最徹底的一本書，藉由具體的方法導引，讓你一步步回到自己內在最深處、擁抱內在小孩，與自己達成最徹底的和解。

「現代許多人都在學習靜坐，我們靜坐，其實是為了逃離受苦，我們就像是兔子一樣跳回到地上的洞裡，好讓自己感覺受到保護。

我們這麼做，是因為我們受了太多苦了，我們想要至少能夠休息一下、至少能夠逃避一下。然而這並不是靜坐冥想真正的意義，我們必須要用智慧和專注去找回真知，轉化受苦的內在。沒有這些苦痛、沒有對於這些苦痛的了悟，真實的快樂無法實現。

」
憤怒、悲傷、嫉妒、恐懼，甚至開懷、興奮等等我們時常感受到的這些多變情緒，其實都是內在小孩在發聲、提醒你他的存在。

然而我們常常以為那些情緒就是自己、與各種情緒產生了認同，因而無法認出內在小孩的聲音。

受傷的內在小孩請求關愛，但我們卻做著相違背的事情。

因害怕面對痛苦，我們選擇逃避。

我們無法面對內在糾結的痛苦和悲傷，即使有時間，我們也不願返回自己的內在。

我們讓自己持續接觸外在的刺激：看電視或電影、參加社交活動、喝酒或吸毒——因為我們不想再次感受以前的痛苦。

受傷的小孩存在於我們身體的每一個細胞內。

身體沒有一個細胞不存在這個受傷的小孩。

我們不需要追憶從前尋找這個小孩，只要深入觀察自己，就能接觸到他。

受傷小孩的痛苦當下就在我們之內。

然而，正如痛苦存在於身體的每一個細胞，覺醒、理解與幸福的種子同樣存在，我們需要運用它們。

我們內在有一盞燈——正念的燈，我們隨時可以點亮它。

我們的呼吸、我們的腳步及我們平靜的微笑，就是點亮這盞燈所需要的油。

我們必須點亮正念的燈，讓燈的光明驅散和終止黑暗。

我們的修習就是要點亮這盞燈。

當我們開始察覺自己遺忘了內在受傷的小孩，我們會對這位小孩充滿慈悲，也因此生起正念的能量。

正念步行、正念靜坐和正念呼吸的修習是我們的基礎。

通過正念呼吸和正念的步伐，我們能夠滋養正念的能量，並回到存在於身體細胞內的覺醒智慧。

正念的能量將擁抱和療癒我們，並療癒我們內在的受傷的小孩。

<<和好>>

作者簡介

作者簡介

一行禪師

1926年出生於越南中部，16歲在慈孝寺披剃出家，為臨濟法脈第42代傳人，後來赴美研究並教學。1960年代越戰期間，禪師秉持「佛教必須入世」的信念，以堅實的修行為基礎，以具足的定力、慈悲與智慧濟世在戰火下煎熬的眾生，戰爭結束代表參加巴黎和談，之後一直留在西方弘法，並定期到世界各地帶領禪修活動。

深受美國黑人民權領袖小馬丁·路德·金恩推崇的一行禪師，於1967年被提名為諾貝爾和平獎候選人。

1982年，禪師在法國西南部建立了「梅村」禪修道場。

1995年曾至台灣弘法並主持禪七法會；2011年再次受邀來台進行寶島諦聽之旅，包括在花博戶外會場的「百人花博自在行禪」。

一行禪師通曉越、英、法及中文，除了佛學論述之外，並著有詩集、小說、戲劇、傳記等，迄今已有上百本著作，著作已在台灣出版的有：《生生基督世世佛》、《步步安樂行》、《橘子禪》、《與生命相約》、《你可以不生氣》、《你可以不怕死》、《正念的奇蹟》、《觀照的奇蹟》、《見佛殺佛》、《你可以，愛》、《祈禱的力量》、《一心走路》、《生命真正的力量》、《建設淨土》、《一行禪師說佛陀故事》系列、《會心》、《自在》等二十多部。

譯者簡介

汪橋

本名何惠珠，自翻譯一行禪師的開示後，以汪橋為筆名，意為愿為汪洋中的一條橋，傳遞人與人之間的關愛與理解。

曾任職報社逾十年，分別擔任過記者和編輯，現為自由工作者。

<<和好>>

書籍目錄

- 序：內在的小孩
- 第一部份 療癒之道
- 第一章 正念的能量
- 第二章 與祖先及後代一體
- 第三章 原始恐懼，原始欲望
- 第四章 呼吸，行走，放下
- 第五章 轉化痛苦
- 第六章 療癒內在的小孩
- 第七章 和解
- 第八章 成為一位菩薩
- 第二部分 療癒的故事
- 小眼睛——Lillian Alnev
- 我可以幫到什麼？
—— Joanne Friday
- 真正的我——Glen Schneider
- 與友人同坐—— Elmar Vogt
- 第三部份 療癒練習
- 練習一 移除心的對象—— Buckeye 共修團
- 練習二 十六項呼吸練習
- 練習三 來自你的內在小孩的信—— Glen Schneider
- 練習四 五項觸地法
- 練習五 和平便條
- 練習六 重新開始
- 練習七 釋放情緒與肢體運動 ——法印法師

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>