第一图书网, tushu007.com

<<正念拥抱地球>>

图书基本信息

第一图书网, tushu007.com

<<正念擁抱地球>>

内容概要

只有在意念上真正的轉化，我們的行動才能產生力量，
認清自己內在的佛陀、認識他人內在的佛陀，
體悟我們不但在彼此身外，也在彼此之內。

每一口食物都蘊藏著太陽和大地，
在一片麵包之中，我們就能見到和嚐到整個宇宙！

「書中提出的正念修習，是跨種族及宗教的修習，心存五項正念修習，就是走在轉化和療癒的大道上；有更多的人走在正念的路途上，就能幫助逆轉地球包括暖化等等的問題。

實踐五項正念修習，培養相即的智慧，即正確的見解，能夠消除分別心、固執、歧視、憤怒、恐懼和絕望。
依據五項正念修習來生活，我們就是走在菩薩道上。
走在這條道路上，我們不會迷失於現前的生活中，也不會對未來感到恐懼。

學習回到當下此刻，接觸在我之內和周圍清新、療癒和滋養的元素。
我不會讓後悔和悲傷把我帶回過去，也不會讓憂慮和恐懼把我從當下此刻拉走。
我不會用消費來逃避孤單、憂慮或痛苦。
我將修習觀照萬物相即的本性，學習正念消費，藉以保持自己、家庭、社會和地球上眾生的身心平安和喜悅。

我們每個人都能為保護和關愛地球做一點事。
我們的生活方式要能讓下一代子孫有一個未來。
我們的生命，就是我們要傳遞的訊息。
」
年逾八十的一行禪師，至今仍持續不斷在世界各地弘法。
一貫秉持和平的佛法教義，其實也深植了環境道德觀在其中，一行禪師的教導便是在這樣的背景之下，強調人們的社會責任、負起保護和維繫我們的地球的責任。

正念的鐘聲響起。
全球各地正經歷各種自然災難、北極冰雪在溶解、森林迅速消失、沙漠日漸擴大，每天都有生物瀕臨絕種，同時奪去數以千計的生命。
然而人類持續過度消耗，忽略了已經響起的鐘聲。

其實人類的生活方式深深影響著各種動物和植物，但我們卻活得像自己的生活和周遭世界無關。
我們就像夢遊的人，不知道自己在做什麼，不知道自己要到哪裡。
能否覺醒，取決於我們能否以正念在大地上行走。
所有生命的未來，包括我們的未來，取決於我們正念的步伐。
我們應開始學習如何生活，以確保子孫能有未來。

禪師在書中講述了佛教裡一位特別的菩薩——持地菩薩，她是大地的守護者。
持地菩薩是一種能量，把世間萬物連繫在一起。
她就像工程師或建築師，為我們製造一個共存的空間，建造橋樑讓我們從此處到達彼處、建設道路讓我們走到所愛的人那裡。
她的工作是加強人類和其他物種的溝通以及保護環境。

第一图书网, tushu007.com

在如今這個年代，我們應該要好好認識這位菩薩，從而協助她，為她寫下新的篇章，在全球化下，我們非常需要持地菩薩；而在持地菩薩的護持下，我們每個人為地球所做的任何努力即使再細微，都一定會產生正面的能量。

一行禪師將這些看似簡要的觀點，以一貫充滿詩性的話語闡述出來，因而更能提示出深刻的洞見。他解釋了這些佛家教義如何建立起我們內在的和平、幫助我們如何運用集體智慧和技能來修復地球的失衡狀態。
書中除了這些具有啟發性的深刻見解外，還提出了實用的策略，例如一行禪師所帶領的梅村社區已經推行有年的「每週無車日」，以及書末的「地球和平約章」，列示了我們可以在日常生活中，採取行動以減少我們的生態足跡對環境造成的破壞。

在人類即將走向集體覺醒的年代，這位受世人尊敬的精神導師，警醒了我們要如何以正念的覺知來面對大地之母。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

作者簡介
一行禪師
「我不知道還有誰比來自越南的這位溫和僧侶更有資格獲得諾貝爾和平獎。
」——馬丁．路德．金恩
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。

第一图书网, tushu007.com

<<正念擁抱地球>>

书籍目录

第一部　集體覺醒 A Collective Awakening
第一章　正念鐘聲 The Bells of Mindfulness
第二章　全球倫理
五項正念修習
第一項正念修習：尊重生命
第二項正念修習：真正的幸福
第三項正念修習：真愛
第四項正念修習：愛語和聆聽
第五項正念修習：滋養和療癒
第三章　正念飲食
第四章　自然和非暴力
第五章　克服恐懼
第二部　我們的行動是我們的訊息
第六章　美麗的延續
第七章　關愛環保工作者
第八章　只有一棵樹的城市
第九章　轉化我們的社群
第十章　大象皇后的眼睛
第三部　正念生活修習
．環保偈頌
邁出一天的第一步
用水
洗手
深觀空碗
享用食物
接觸大地
灌溉花園
回收再用
．五念呼吸練習
．深度放鬆
．接觸大地
．五項觸地法
．地球和平約章

第一图书网, tushu007.com

<<正念擁抱地球>>

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