

《用正念擁抱恐懼》

图书基本信息

书名：《用正念擁抱恐懼》

13位ISBN编号：9789862724447

出版时间：2013-11-12

作者：一行禪師

页数：208

译者：土巖

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《用正念擁抱恐懼》

內容概要

你老是擔憂著事情可能出錯，你害怕說不對、做不好？

你怕失去這個那個，你怕再好的關係終將分離？

你老是擔憂著事情可能出錯，你害怕說不對、做不好？

你怕失去這個那個，你怕再好的關係終將分離？

請記得，恐懼的情緒就只是情緒，它來，停留一段時間，然後離去。

你可以好好覺察它，照顧它。

最慈悲的柔軟語，輕安自在的智慧

一行禪師寫給每一個不想擔心害怕的人

人們的擔心害怕，就像父母對子女的擔憂一般，連綿不絕。擔心他吃不飽、穿不暖，擔心他跟不上別人又怕他壓力太大，捧在手心怕他依賴長不大，放了手又時時憂心他被帶壞或傷害。一輩子憂心忡忡，你累了嗎？

轉化心中的恐懼種子

在佛教裡，我們說心識就像一塊田地，埋著各式各樣的種子，有慈、悲、喜、捨的種子；也有憤怒、恐懼、焦慮的種子；還有正念種子。把平安、喜悅和慈愛的種子帶到你的意識裡，讓它們形成能量，轉化你心中的恐懼種子。本書提供具體方法：釋放身心恐懼的八項正念修習、呼吸練習、放鬆禪、慈心禪。每刻都是一個機會，讓你與內在和好，重建平安和諧。

多一點平安，少一點害怕

每當恐懼、憤怒或妒忌這樣的強烈情緒生起時，我們要去照顧這些負面能量，否則它們就會將我們摧毀。無須以一種能量去對抗另一種能量，我們唯一需要做的是去照顧它們，轉化它們。對待我們的苦惱、痛苦和恐懼，需要抱持一種非暴力的態度。

通過行禪、坐禪、呼吸、微笑和正念進食來接觸這顆正念種子，正念的能量就會不斷增長。而當我們需要正念能量時，只需碰觸那顆種子，正念能量就會產生，我們就可以用它去擁抱內心的強烈情緒。如此成功地修習一次，當強烈情緒再次生起時，我們就會有多一點的平安，少一點的害怕。

覺知心中的恐懼，足以令人釋懷。了解恐懼從何而來，就能放下。無有畏懼，心便能輕安自在。

《用正念擁抱恐懼》

作者簡介

一行禪師 Thich Nhat Hanh

一九二六年出生於越南中部，十六歲在慈孝寺披剃出家，為臨濟宗第四十二代傳人，隨後赴美研究並教學。一九六〇年代越戰期間，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。

一九六七年美國黑人民權領袖小馬丁·路德·金恩提名他角逐諾貝爾和平獎。

一九八二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。

一九九五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。

二〇一一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，著有詩集、小說、戲劇、傳記等，迄今有上百本著作，台灣出版品：《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。

《用正念擁抱恐懼》

書籍目錄

《用正念擁抱恐懼》

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:www.tushu000.com