

# 《不思量的藝術》

## 图书基本信息

书名：《不思量的藝術》

13位ISBN编号：9789862728574

出版时间：2015-9-3

作者：一行禪師

页数：192

译者：賴隆彥

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](http://www.tushu000.com)

# 《不思想的藝術》

## 內容概要

一行禪師寫給每一個渴望在喧囂擾攘的世界中尋得內在平靜的人  
教你以不思考的方式找到答案

別為過去感到苦惱，因為過去已經消逝。也無須擔心未來的事，因為未來尚未發生。你生活的時刻只有一個，即是現在。回到現在，深刻地活出此刻，你便能解脫煩惱。 佛陀語

這個世界充滿懷疑和不安，於是我們花了很多時間和精力在尋找快樂之道。然而，能夠活著並行走於地球上，就是一種奇蹟，可是偏偏我們總是像亟欲要得到什麼或追求什麼。每一天，每一個小時，都有美好的事物發生，我們卻很少用心去聽。要能夠聽見這些美好的事物，回應它們，我們需要的，是靜默。

你的心正在呼喚你。它一直想要告訴你什麼，只是你長久以來都聽不到，因為你的內在充滿噪音，你滿腦子都是思想，你不斷受到各種事物拉扯。

靜，是最強大的聲音。在靜默之中，所有思想止息，感覺清楚呈現。你會聽到問題，也會聽到答案。

「不思想」是讓心靈靜止下來的方式，也是正念修行的關鍵。透過寂靜、深觀、了解與慈悲，找到內在的空間、平靜與喜悅。本書提供具體的禪修引導：滋養身心的練習、止與放下、療癒、四句真言、行禪、坐禪、自洲自依。每次靜默都是一個機會，讓你向內找回自己，平息紛擾不安。

# 《不思量的藝術》

## 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》、《用正念擁抱恐懼》、《諦聽與愛語》等二十多部。

# 《不思量的藝術》

## 書籍目錄

### 前言

#### 第一章 不斷攝入噪音的生活 A Steady diet of noise

- ．對於靜默的恐懼 ．各種刺激的大雜燴 ．段食：可吃的食物
- ．觸食：感官印象 ．思食：意志力 ．識食：個人意識
- ．識食：集體意識 ．練習：滋養身心

#### 第二章 喋喋不休的思考 Radio non-stop thinking

- ．負面思考的習慣 ．我們的思想與世界息息相關
- ．正念即重新凝聚注意力 ．為實現真正的夢想預留空間
- ．練習：止與放下

#### 第三章 如雷貫耳的寂靜 Thundering silence

- ．放下 ．以不思考的方式找到答案 ．靜的本質
- ．喜悅的靜默與壓抑的靜默 ．聖默然 ．靜默的行動
- ．練習：療癒

#### 第四章 諦聽 Deep listening

- ．輕鬆自在地聆聽 ．聆聽鐘聲 ．正念呼吸的房間
- ．和祖先們一起聆聽 ．不要掉入話語的陷阱
- ．心識的斷食 ．練習：四句真言

#### 第五章 寂止的力量 The power of stillness

- ．正念呼吸 ．修習正念比你想的更容易 ．給生命五分鐘
- ．練習：行禪

#### 第六章 專注當下 Paying attention

- ．認識苦痛 ．自洲自依 ．椰子和尚 ．獨處
- ．擺脫習氣的束縛 ．解開兩個結 ．央掘摩羅
- ．練習：作自洲而自依

#### 第七章 建立連結 Cultivating connection

- ．透過正念保持連結 ．培養愛的默契 ．寂靜的樂音
- ．阿難與溝通的律動 ．靜默共處 ．培養集體的習慣
- ．滋養他人 ．練習：只管打坐

# 《不思想的藝術》

## 精彩短評

1、"只要兩、三秒的正念呼吸，我們就可以認識到一個事實，也就是我們還活著，我們正在吸氣。我們在這裡。我們存在著。內心的噪音消失了，生起一種深遠的開闊感，它如此強大、如此動人/由於每一種食物對我們都影響甚深，所以覺知我們攝取的內容與分量就變得很重要。覺知是保護我們自己的關鍵。少了這層保護，我們會吸收了過多的毒素。不明白覺知的重要性，我們內在會充滿有毒的聲音與有毒的意識，造成我們的生病。/在自己的意識裡培養你的善法/盡可能多親近有助於提升平靜與慈悲的集體力量。有意識地選擇你想要親近的人事物，是找到更多喜悅空間的關鍵。/依靜默的心而生活，並不意味著不說話或不做事；它只是表示我們的內在沒有擾動，心裡沒有喋喋不休的念頭。/所謂修行就是學習如何在我們所做的一切活動當中找到靜。"

# 《不思量的藝術》

## 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](http://www.tushu000.com)