

《平靜的第一堂課 觀呼吸》

图书基本信息

书名：《平靜的第一堂課 觀呼吸》

13位ISBN编号：9789867884152

10位ISBN编号：9867884159

出版时间：2003-7-1

出版社：橡樹林

作者：德寶法師/著,Bhante Henepola Gunaratana

页数：290

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

《平靜的第一堂課 觀呼吸》

內容概要

「大師之作，我極力推薦。」 鍾·卡巴辛（Jon Kabat-Zinn），《隨遇而安》（Wherever You Go, There You Are）作者
「經典之作。」 《探索之心》（Inquiring Mind）雜誌
「令人驚嘆的清晰與明確」 約瑟夫·高斯坦（Joseph Goldstein），《一法》（One Dharma）作者
「德寶有一個充滿魅力的聲音，以及明確的表達能力，很難讓人不喜歡。」 《香巴拉太陽》（Shambhala Sun）雜誌
「對新手而言很有價值，尤其是那些沒有老師指導的人。」 拉瑞·羅森柏格（Larry Rosenberg），《呼吸相續》（Breath by Breath）作者

這是一本用最簡單的語言，一步一步引導你如何進入南傳佛教內觀禪的實用手冊，是為了真正想要禪修的人所寫，尤其是為了剛要起步的人--比你可能想到的更簡單。作者簡單明瞭地指出每一個禪修的方法，告訴我們它的作用，以及讓它運作的方法。

所謂的「內觀」（vipassanā）禪修，是南亞與東南亞佛教教學與修行的主題。vipassanā是巴利文，意思就是「內觀」，這個修持方式的目的是要讓修行者洞見事物的本質，清楚了解每一樣事物真實的運作方式。

本書將介紹如何透過單純覺察與清楚掌握整個呼吸的過程，達到正念。以呼吸為專注的焦點後，禪修者可以進而觀察他所認知的整個世界。禪修者可以按照書中的指導，學習觀看一切身體經驗、感受與思想的變化，並且學習研究自己的心理活動與意識轉變，而這就是一切修行的基礎。

本書已被譯成好幾種語言，並在世界各地出版。此書的泰文節譯版本，還被選為泰國高中課程的教材。

當情緒發號施令，你突然失去了平靜，成為煩惱的奴隸時，就讓南傳佛教的內觀禪修法，教你如何重新作主！

這是一本用最簡單的語言，一步一步引導你進入南傳佛教內觀禪修的實用手冊。作者簡單明瞭地指出每一種禪修的方法，告訴我們它的作用，以及運作的方式。

所謂的「內觀」（vipassana）禪修，是南亞與東南亞佛教教學與修行的主題。vipassana是巴利文，意思就是「內觀」，這個修持方式的目的是要讓修行者洞見事物的本質，清楚了解每一樣事物真實的運作方式。

本書將介紹如何透過單純覺察與清楚掌握整個呼吸的過程，達到正念。以呼吸為專注的焦點後，禪修者可以進而觀察他所認知的整個世界。禪修者可以按照書中的指導，學習觀看一切身體經驗、感受與思想的變化，並且學習研究自己的心理活動與意識轉變，而這就是一切修行的基礎。

你在對什麼生氣？

當我們對某人生氣時，通常只是針對一些特定的事、幾句粗魯的話、一個特殊的眼神，或是一個無心的行為，時間一般都很短暫。在我們的心裡，那個人的其他部分都不見了，只剩下啟動我們心中按鈕的那個部分。當我們這麼做時，其實是將整個人很小的一部分抽離出來加以放大，然後予以無限上綱。我們並沒有看見事件背後其他的因素與力量，我們只將焦點放在那個人的局部，也就是會讓我們生氣的那個部分上。

你能改變另一個人嗎？

對別人傳送慈心，真的可以改變那個人嗎？修慈可以改變這個世界嗎？當你傳送慈心給遠方的人，甚至陌生人時，你當然無法得知效果如何，但是你可以注意修慈對你自己內心平靜的影響。關鍵在於你自己祝福他人的誠意。事實上，效果是立即的。唯一發現它的方法就是你親自去嘗試。

你會對生病的人生氣或失望嗎？

為什麼人會殘忍或刻薄？也許那個人是在不幸的環境下長大的，或者也許那個人有隱情，才造成他或她行為殘酷。佛陀要求我們把他們想像成被惡疾纏身的人，我們會對生病的人生氣或失望嗎？或者我們會同情與悲憫他們？我們的敵人也許比我們所愛的人更需要我們的慈心，因為他們的痛苦相對而言要大得多。

仇恨能平息仇恨嗎？

《平靜的第一堂課 觀呼吸》

如果別人傷害你呢？如果別人侮辱你呢？你會想報復，那是正常的人性反應。不過，那會把我們帶到哪裡去呢？「仇恨永遠無法被更多的仇恨所平息……以暴制暴的反應是一種制式的反應，它是學習而來的，並非與生俱來。如果我們從小就被訓練成要忍耐、仁慈與溫柔，那麼慈愛就會變成我們生命的一部分。」

《平靜的第一堂課 觀呼吸》

作者簡介

德寶法師（Bhante Hepepola Gunaratana）十二歲時在斯里蘭卡出家，成為佛教僧人，並在美國大學（American University）獲得哲學博士學位。曾在美國大學、喬治城大學（Georgetown University）與馬里蘭大學（University of Maryland）教授佛教課程。

他是西維吉尼亞高見山區（High View）修行協會（Bhavana Society）的創辦人。他在全世界巡迴教學，著有《到達快樂的八個正念步驟》（Eight Mindful Steps to Happiness）一書。

在1968到1988年他任職華盛頓佛寺協會會長期間，除了教導佛法課程之外，還指導禪修閉關，並到世界各地巡迴演講，足跡遍及美國、加拿大、歐洲、澳洲、紐西蘭、非洲與亞洲等地。

12歲時於斯里蘭卡剃度為佛教僧侶，20歲時於康提受具足戒。畢業於昆巴哈的維迪雅錫卡拉專科學校、凱拉尼雅的維迪雅蘭卡拉學院，以及可倫坡的佛教弘法學院。之後他到印度進行為期五年的弘法工作，在桑奇、德里與孟買服務賤民。接下來十年，他在馬來西亞弘法，擔任佛教協會以及馬來西亞佛教青年會的宗教顧問。

1968年，德寶法師在塞瓦迦佛學會的邀請下擔任華盛頓佛寺協會的主任秘書，並於1980年被任命為會長。在1968至1988年任職佛寺協會期間，他除了教授佛法課程外，亦指導禪修閉關，並到世界各地巡迴演講。

德寶法師也持續從事學術研究，取得美國大學哲學博士學位，並在美國許多著名大學教授佛學課程。他寫的書籍與文章已在印度、美國、斯里蘭卡與馬來西亞等地出版。《平靜的第一堂課 觀呼吸》已被翻譯成多種語言，中文版由橡樹林文化在2003年出版；該書的泰文節譯版本更被選為全泰國高中課程的教材。

2000年，德寶法師獲得母校維迪雅蘭卡拉學院頒贈終生成就傑出獎。

《平靜的第一堂課 觀呼吸》

書籍目錄

- 〔推薦序〕邁向全新的生命經驗 / 陳定南
- 〔推薦序〕內觀CD組織管理的藝術 / 盧普?鳩諦
- 〔推薦序〕內觀的法流 / 林崇安
- 〔作者簡介〕德寶法師
- 〔自序〕人人都能讀得懂
- 導言 美國佛教
- 第一章 幹嘛費事禪修？
- 第二章 禪修不是什麼？
- 第三章 禪修是什麼？
- 第四章 態度
- 第五章 練習
- 第六章 如何調身？
- 第七章 如何調心？
- 第八章 規畫你的禪修
- 第九章 設定前行功課
- 第十章 處理問題
- 第十一章 處理分心（上）
- 第十二章 處理分心（下）
- 第十三章 正念
- 第十四章 正念與禪定
- 第十五章 日常生活中的禪修
- 第十六章 它帶給你什麼？
- 後記 慈心的力量

《平靜的第一堂課 觀呼吸》

精彩短评

- 1、作为入门的书，还是很不错的。
- 2、感激
- 3、:无
- 4、台湾版的，在我ipad里。随时可以看，哈哈。真的很好，这本书。
- 5、桂师兄推荐的一本书，对内观的入门阶段很有帮助，在正信买禅垫的时候送了四本，都送给同修了~
- 6、又读了一遍
- 7、很喜欢作者解释禅修是什么的那一块，此外书中说的世界是变化的，去感受下一刻而不是预期下一刻，对自己有爱心都让我收获颇丰
- 8、讲解了如何禅定、内观禅修、正念、调整呼吸、慈念..的方法，但稍微有点陌生和难以理解。
- 9、翻译得十分好
- 10、繁体不熟悉啊
- 11、目前最好的安般念 观呼吸的禅修入门书，强烈推荐
- 12、通俗易懂，让我很受用。对冥想有帮助，让我更容易平静，心也慢慢打开。
- 13、还行吧，不像是他写的，另外一本《深度禅修》值得推荐，尤其是讲理论部分，具体修为方法如慈心禅有些机械，恐适合信仰强而智慧弱的人...
- 14、非常好啊，极好

《平靜的第一堂課 觀呼吸》

精彩书评

- 1、如大家需要请购就来 梦寒书屋：<http://menghanbook.taobao.com/>
般若文化网：www.borewenhua.com 或移步
：<http://item.taobao.com/item.htm?spm=a1z10.5.w4002-870228202.69.3cS9F6&id=10375257357>
电话：0592-6271593

《平靜的第一堂課 觀呼吸》

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