

和好



[和好_下载链接1](#)

著者:一行禪師

出版者:自由之丘

出版时间:2012-8-8

装帧:平装

isbn:9789868835924

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。

作者介绍:

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。

目录: 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

．．．．． [\(收起\)](#)

[和好_下载链接1](#)

标签

一行禪師

內在小孩

身心灵

心灵

心理学

佛法

佛学

疗愈书籍

评论

结缘于诚品书店，很受用。在修习。希望变得更好更强大。

感觉是基于读者已了解内在小孩这一概念的基础上讲述，但我想了解更多佛法对于内在小孩的理解或看法。另外，一行禅师的一些表述真的有让人瞬间理解佛教概念的魔力，这就是所谓的灵台清明吗？还需要看更多禅师的作品。

深感認同

通俗易懂，还结合了心理学的内容，但是能学到的新知识十分有限，与自己内在的小孩相处这个观点比较有趣。

常读常新

两年前朋友推荐的书，在很痛苦的阶段像是心灵止痛剂，是正念、佛学的入门书。里面有许多案例，都会有共鸣的。

我们总是以为别人企图让我们受苦，其实只是因为他／她不知道如何处理自己的痛苦。和好吧，好吗？（读一行禅师的《和好》）

一点很纳闷：为什么一行禅师的几本书里有若干相同字句

簡潔的文筆，超越宗教的智慧。和自己和解，安撫內在的小孩，是值得做的事<3

[和好_下载链接1](#)

书评

一行禅师在新浪的微博我是一支关注着的，所获得的帮助很多，我相信其他也有不少人得到了他的启迪。关于这本书，在朋友推荐之前，我事先是没有太多先入为主的概念的，因为毕竟微博里的文字和书里的文字有着很多形式上的不同。读了之后，果然发觉没错，语句更系统，更详细，可是...

所以唯一重要的，就是自己觉得能给自己一个交代。
但从婴儿时期到现在，每一个人受过的桎梏和影响实在太多，有来自家庭的，来自朋友的，来自长辈，来自各种权威，来自路人，来自舆论和公众人物的，来自书籍，来自报刊杂志，来自电视广播，来自网络……世界漂浮动荡，看不到...

生命里总会有一些缘分适时出现，不仅是人或者事，也包括书籍。我有一套一行禅师的全集，得来的非常奇妙。在前一天刚刚和一位朋友聊天时候，听他说他是如何的钦慕这位了不起的出家人，次日，就有人送了我一套全集。而这次也一样，我刚刚看完克里希那南达的《拥抱你的内在小...

我们从出生离开母体的那一刻便与恐惧相伴，能否生存就靠那一口气，这便是我们原始恐惧的由来。伴随着原始恐惧而来的，就是原始欲望，即使我们长大成人，他们依然存在。
一行禅师，向我们娓娓道来应该如何与恐惧、痛苦共处，正念的呼吸，来觉知我们每个人内在小...

能够读到这本书确实是很幸运，最近很多负能量，便去书店逛逛，想找一本能治愈自己负能量的书。幸运的是自己找到了。
坐在书店读了晚上，神奇的是一个顽皮的小朋友一直在旁边吵闹，而我竟然抑制住了自己的愤怒，开始理解了那个孩子，而我若严厉的批评只会让孩子觉得，呀这是...

一行禅师是当今世界上最有影响力的禅宗僧人，生于越南。
一生传播贴近普通人的“生活佛法”，传递正念生活之道，
同时宣扬非暴力的和平理念。获得诺贝尔和平奖的提名。
你是否已淡忘了童年的经历？但那些记忆会深藏于你的潜意识中，
在潜移默化中影响你的一生。内在小孩...

第一次听到“内在小孩”这个概念是在修蓝博士的《内在小孩》以及零极限系列书籍当中，说得不是很详细，虽然我接受这个说法，但总想找机会了解更多，偶然下看到一行禅师的这本书，也是关于内在小孩的，自然而然地就阅读起来了。总体来讲，这本书关于“内在小孩”的解释比较详情...

这是我佛学主题阅读的最后一本，战线拉得够长啊，年初读到年末了快。不过还算是如期完成，择日再写主题阅读笔记！
看了这本书之后，对佛又有了一些新的了悟，虽然我自知现在悟不到那么高的境界，但是我尽量，尽可能的让自己受些佛光照拂，感悟我佛的慈悲为怀！佛教心理学将心...

“与自己和解”，这个名字就足以吸引我，原来内心深处还有那么多那么多与自己解不开的结，原来自己需要治愈的地方还有很多很多。
这本书一步一步地鼓励让你敢于鼓起勇气去真正的面对自己的内心。只有真正面对了，才能了知，了知了才能去谈治愈。甚至在你真正面对之前，都还需要做...

一行禅师以佛法的角度探讨内在小孩的问题，为现代社会的人群带去疗愈内心创伤的解药。内在小孩，我曾以为是内心某个心灵深处不可能触及的灵魂，但看完这本书，我知道是我错了。
内在小孩是童年的一段记忆。心理学上有各种关于内在小孩的解释，童年的记忆就是其中一种。我们在...

[和好_下载链接1](#)