

橘子禪



[橘子禪_下载链接1](#)

著者:一行禪師

出版者:橡實文化

出版时间:2008

装帧:軟精裝

isbn:9789868261204

「正念」不離身邊事，一行禪師藉日常瑣事說法，教導大家從吃橘子、開車、打電話、走路等，這些日常生活裡被無意識化的行為中，找回自己麻木的心。當心變得更敏銳卻又能不隨外在環境起舞時，我們就可以在瞬息萬變的世界中，隨時保持自己的平靜與安祥。

在本書中，一行禪師首先教導我們透過注意呼吸來增進對身心的覺察，進而利用正念的力量轉化與療癒個人身心的傷痛，從而帶來喜悅與安樂。最後，一行禪師教我們如何正念觀照自己與他人、與週遭世界的關係，當我們能深刻了解萬物互即互入的道理，我們就開始建立更宏觀的和平了。

第一部份：教你透過呼吸這個最簡單卻完全無意識的行為去找回自心。

第二部份：當你能夠清楚如實的以正念觀照自己的情緒起落時，就可以開始治療與修復心靈的傷痛。面對負面情緒時，一行禪師用的方法是接受而不是拒絕，是轉化而不是滅

除，所得到的結果當然也會是更根本的快樂，而非以牙還牙後的失落或饑渴被飽足後的空虛。

第三部份：一行禪師更深入的說明佛法中「一即一切」，萬物「互即互入」的道理。讓我們的正念觀照能力更

深化到宏觀宇宙的慈悲層次。

1991年出版後即進入暢銷書非小說類第七名，創宗教書進入一般書籍排行榜首例。

至今仍是AMAZON 佛教類書排行榜上。

具AMAZON統計有起碼40本書引敘此書內容。

本書已有30多國語言譯本。

作者介绍:

一行禪師 (Thich Nhat Nanh)

1926年 生於越南，16歲在歸原寺出家。

1949年 受具足戒，為越南臨濟法脈第四十二代傳人。

1962年 前往美國普林斯頓大學鑽研比較宗教，次年赴哥倫比亞大學講授比較宗教。

1964年

越戰期間，秉持「正念必須入世」的信念，返鄉號召大學師生與上萬名和平志工，在鄉間重建遭到轟炸的村落。除了救濟的同時，他們堅持定期共修，深知若非以堅實的修行為基礎，無法產生足夠的定力、慈悲與智慧來自我提升，進而濟度在戰火下煎熬的眾生。

1966年 應邀赴美，說明越南的苦況與百姓的和平願景

1967年 黑人民權領袖小馬丁·路德·金(Dr. Martin Luther King, Jr)提名禪師為諾貝爾和平獎候選人。

(文接封底摺口)

1969年，法師率領越南僧侶和平代表團參與巴黎和談，1973年巴黎和談協定簽署。越南赤化後，共黨政權不許他回國，於是法師旅居法國。

1982年 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。

1995年 到台灣弘法並主持禪七法會。

2005年 一行禪師流放國外三十九年後，返回家鄉越南訪問了三個月。

法師通曉越、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。《橘子禪》被譽為法師代表作品之一，出版當時即入非文學類暢銷書排行榜第七名，禪師秉持菩薩行的慈悲，與南傳觀呼吸的法門，兼融禪宗一念解脫的直落當下，實踐於日常生活中的分秒，方法至簡卻效果宏大，至今影響佛教界深遠。

本書目前已有三十多種不同語言譯本。

目录: 序一 和平, 先從個人內在中醞釀 達賴喇嘛
序二 注意呼吸、重拾微笑: 直指現前一念本來解脫自在 惠敏法師
序三 游祥洲序
英文版編者引言
第一部 呼吸! 你是生氣蓬勃的
全新的二十四小時
蒲公英擁有我的微笑
注意呼吸
當下此刻最美妙
別想太多
時時刻刻增長覺知
隨處禪坐
禪坐
正念的鐘聲
兒時的餅乾
橘子禪
聖餐
正念分明地用餐
清洗碗盤
步行禪
電話禪
駕駛禪
打破區隔
呼吸與割草
無目標
我們的生命是藝術品
希望是一種障礙
拈花微笑的智慧
觀呼吸小間
繼續旅程
第二部 轉化與療癒
感受的河流
不動手術
轉化感受
正念觀照憤怒
搥枕頭出氣
憤怒時的步行禪
煮馬鈴薯
憤怒的根源
心結
共同生活
本性
注視著自己的手
父母親
培養健康的種子
哪裡沒問題?
責備毫無幫助
了解
真愛
悲憫觀
慈愛觀

擁抱禪
友誼的投資
懷抱孫兒是人生一大樂事
正念生活的社區
正念必須入世
第三部 步步安樂行
相互依存
鮮花與垃圾
為和平奮鬥
不二
撫平戰爭的傷痛
太陽是我心
深入觀察
正念分明的生活藝術
培養覺察力
給國會議員的情書
公民權
心靈生態學
戰爭的根源
個人如片葉，莖幹共扶持
彼此相繫
和解
請以種種真實之名呼喚我
苦難助長悲心
愛的實踐
一條河流的故事
邁向二十一世紀
• • • • • ([收起](#))

[橘子禪_下载链接1](#)

标签

一行禪師

一行禅师

修行

灵修

佛学

禪學

哲學

橘子禪

评论

最簡單最美，也最自在

謝謝kiki贈書。

開始於 Jul 24, 2014 結束於 Jul 30, 2014

歷時一年多總算是徹底看完了……真喜歡最後的兩篇～當然，喜歡這本書還因為送書的人。

所謂大師，大部分都行招搖撞騙之實。

hao

[橘子禪_下载链接1](#)

书评

[橘子禪_下载链接1](#)