

# 真正的家



[真正的家 下载链接1](#)

著者:Thích Nhất Hạnh

出版者:立緒

出版时间:2013-5

装帧:平装

isbn:9789866513756

一步一滋養，一步一療癒，  
愛自己乃是愛其他一切的根本。

西方最具影響力的佛教導師 一行禪師的入世智慧

佛的住址是「此地此刻」

學佛不苦，因為佛陀把禪修傳給了世人，教人從苦中滋養慈悲，從生活中修持佛性。一行禪師提醒我們：正念修行不是逃避，也不是遁世，而是活潑潑地進入生命，是一種不受時間限制的入世修行，每個人都做得到。

這正是本書的核心思想之一：活在當下，不要讓自己迷失在過去或將來的迷思中。活好每一個當下，便是為更好的將來打基礎，為已逝的過去尋求解脫，也能引導我們回歸內心真正的家，「當下」即是回家的坦途。

佛就是呼吸，佛就是行走

本書是一行禪師針對禪修所給予的開示，對正念靜坐、呼吸與行走等修持多所提點，傳授人人可立刻做到的方法與心訣，引導我們把禪修之心落實到日常生活，因為，生活就是修行最好的道場，即使只是品嚐一瓣橘子，也能盡得天地的精華，端看你是否能以修持之心體會萬物的存有。

書中各文篇幅雖短小，但其背後隱藏著深厚的佛理論據，足以解釋世間萬物起落，苦樂興衰。宗教的真知灼見不一定複雜難解，也無須千言萬語才能說明，往往越是簡單的話語，越是雋永義深，耐人尋味。

一行禪師以溫柔的力量，將真如實相抽絲剝繭，示現在我們眼前，也將佛教及人生的精要盡現書中，每一則都值得細細品味，反覆思量。依循禪師的指引，加上一點點的修行，就能創造自身的正念能量，有如在心中點亮一盞明燈，一生受用。

作者介绍:

一行禪師 Thich Nhat Hanh

為世界知名的禪僧、詩人以及和平運動家，曾獲諾貝爾和平獎之提名。出生於越南，一九六六年遭放逐，現居法國一所僧院——梅村。禪師也在紐約、加州、密西西比、德國、泰國、香港及澳洲等地成立修習中心，並活躍遊走於北美洲、歐洲及亞洲，與各種不同背景的人分享正念生活的藝術。禪師著作等身，包括暢銷書《正念的奇蹟》（The Miracle of Mindfulness）、《橘子禪》（Peace Is Every Step）、《你可以不生氣》（Anger）及《一行禪師：活的佛陀，活的基督》（Living Buddha, Living Christ）（立緒）、《馴服內在之虎》（Taming the Tiger Within）（立緒）。更多資訊請上網[www.plumvillage.org](http://www.plumvillage.org)

---

譯者簡介

鄧伯宸

成功大學外文系畢業，曾任報社翻譯、主筆、副總編輯、總經理，獲中國時報文學獎附設胡適百歲誕辰紀念徵文優等獎。

譯作有《影子大地》、《孤獨的聆賞者》、《族群》、《綠色全球宣言》、《邱吉爾的黑狗》、《換一種角度看美》、《舊歐洲、新歐洲、核心歐洲》、《生活之道》、《男子氣概》、《德蕾莎修女教我的事》、《哭泣的橄欖樹》、《塔利班與女裁縫》、《印度美麗與詛咒》、《慢．慢．慢》、《普魯斯特的個人書房》（以上皆由立緒文化出版）。

目录:

[真正的家\\_下载链接1](#)

标签

一行禪師

佛學

（港台版）

宗教

修行

W

@译本

@台版

评论

每一頁都是正念

-----  
[真正的家\\_下载链接1\\_](#)

书评

