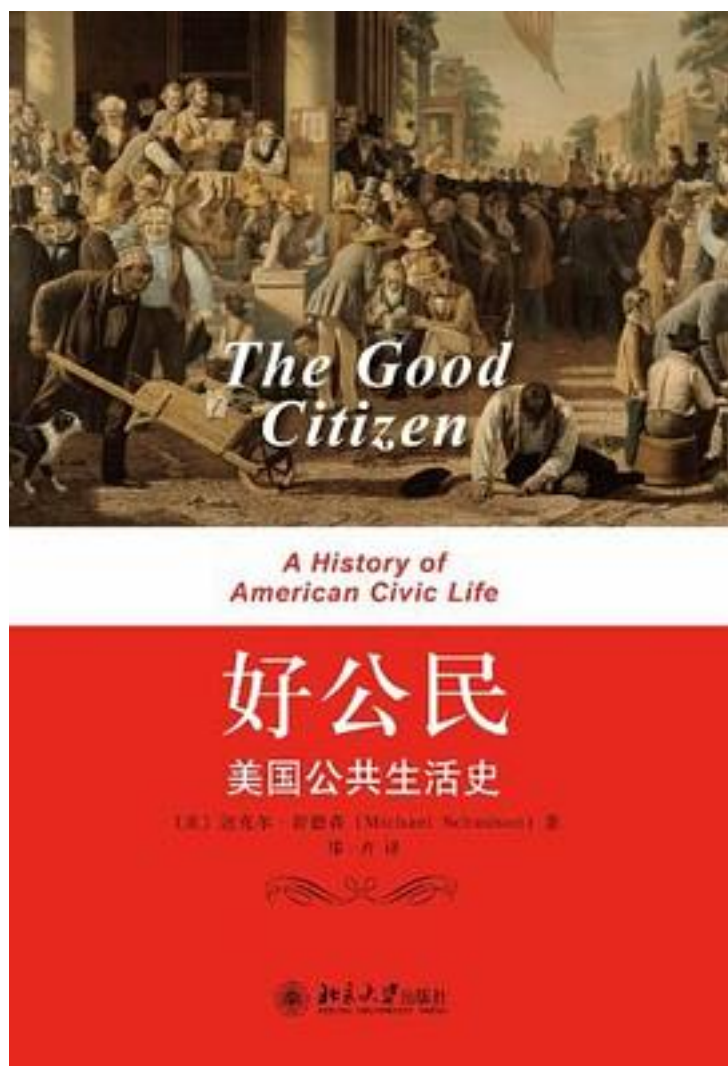


好公民



[好公民_下载链接1](#)

著者:一行禪師

出版者:立緒

出版时间:2014-1

装帧:平装

isbn:9789866513923

我們就是地球，地球就是我們。

療癒自己，才能療癒世界。

生存艱困的時代，「苦」無所不在，道德基礎崩壞，沒有公與義，只有私與利；失去信仰的時代，「惑」無所不在，古老的教誨被揚棄，信仰的真諦遭質疑，我們該何去何從？

一行禪師教導我們：苦雖然存在，我們卻可以「有所作為」。即使是苦惱的事物，苦中也有樂。認清這個世界真正的痛苦，認識自己的緊張與痛楚，識得它的根源，將之釋放出去，就能獲得更大的自由，讓幸福升起。

越戰時期，「入世佛教」（Engaged Buddhism）一詞誕生。入世佛教是滲透進入生活的佛教，在回應周遭的苦難時，能夠維持自身的修行，同時將自己獻身於眾生的幸福。這便是一行禪師一直以來所推動的入世修行，透過「正念、專注與洞察」這三種能量，引導我們走向祥和與快樂、轉化與療癒之路。

本書是一行禪師對佛教之於全球倫理的詮釋，從宏觀角度闡釋這個時代全球性的苦，以共同的事實為基礎提出一項願景，向所有的信仰、文化與政治信念發出呼籲。禪師以佛教的四聖諦（苦、集、滅、道）為基礎，揭示苦的成因到轉化，並修習八正道（正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定），引領我們走向洞察與開悟之道，在面對苦時能夠有所作為。

禪師指出，修持正念，並不只為了自己，而是要紓解一切眾生的苦難，紓解這個地球的苦難。貧窮與社會不公必須消除，全球暖化與經濟衰退的問題必須處理，但我們必須從自己內在痛苦的感受著手。社會不公、貧窮與飢餓，佛陀當然關心，但他最先開示的卻不是這些。我們缺乏平安的身心才是他的起點。

處理苦，要腳踏實地，從根源做起。當我們照顧好自己，就是朝著照顧世界踏出了第一步。獨自一人改變世界，非常困難，但一群人的正念與專注，卻可匯成一股強大的集體力量，真正的幸福，取決於心態和對事物的看法。

—————

《出版者週刊》（Publishers Weekly）十大大宗教好書

每個渴望減少痛苦、感受慈愛的人都該閱讀此書

各界推薦

一行禪師讓我們明白，我們與自己的公民同胞是何等的息息相關。此一看法可以改變一切。每個渴望減少痛苦、增加愛心的美國人民都應該一讀此書。——眾議員提姆·萊恩（Tim Ryan），著有A Mindful Nation

「我認為，一行禪師以佛法論現實世界，佛教界幾乎無人能出其右。」——馬文麥克里（Melvin McLeod），The Best Buddhist Writing 編輯

「一行禪師所做的教導，其力量在於讓我們知道世界和平的願景不僅是可能的，而且是我們每個人此時此地就可以開始的。用我們自己的生活方式，我們就可以改變我們這個物種頻臨存亡危急的世界。」——索甲仁波切（Sogyal Rinpoche）

作者介绍:

一行禪師 Thích Nhất Hạnh

一行禪師為世界知名的禪僧、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）、《一行禪師：活的佛陀，活的基督》（Living Buddha, Living Christ）（立緒）、《一行禪師馴服內在之虎》（Taming the Tiger Within）（立緒）及《真正的家：365天每日智慧》（Your True Home）（立緒）。

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》、《真正的家：：365天每日智慧》、《梭羅：綠色先知》、《遙遠的目擊者：阿拉伯之春紀事》（以上皆由立緒文化出版）。

目录: 1 為什麼需要全球倫理

正念、專注與洞察

2 四聖諦

行動的指南

3 第一聖諦

苦的角色

4 第二聖諦

不正確的道路

5 第三聖諦

快樂是可能的

6 第四聖諦

合乎倫理的生活方式

7 行走八正道

五項正念修行

8 僧伽是關鍵

建立全球性的社群

附錄 二〇〇〇宣言

．．．．． ([收起](#))

[好公民_下载链接1](#)

标签

一行禪師

正念

靈修

社会

心靈

佛学

NEWAGE

@译本

评论

冲着个人修行与社会转化的内容，在台湾买下此书。入世佛教的精神我很欣赏，我们确实需要一个觉悟的社会。

社会改革必须由个人开始，否则只会是换汤不换药。新时代需要新人类，而新人类不可能来自深受盲目爱国主义荼毒的愚民，不可能是好勇斗狠的民族主义者。新人类只能通过正念修行方能真正觉醒真正慈悲，真正成为一个新人类。一行禅师提出依循四圣谛八正道的新时代伦理观，这并不是内容空泛的百年大梦，而是切实可行的行为守则。未来世界需要什么其实很清楚，可惜不清不白的人总是占着高位胡搞乱叫，或者应该反过来说，有什么公民就有什么领导，没有好公民的地方活该受壞領導的折磨，这是因果，不是意外。

「修行就是要回歸當下，與生命中具有修復、滋養、療癒的生命神奇力量會合。」「一旦做到正念與專注，洞察自然生起。一旦有了洞察，則歡喜自生，因為洞察使人自由。」

」「真正的幸福，取決於心態和對事物的看法。」

[好公民_下载链接1](#)

书评

[好公民_下载链接1](#)