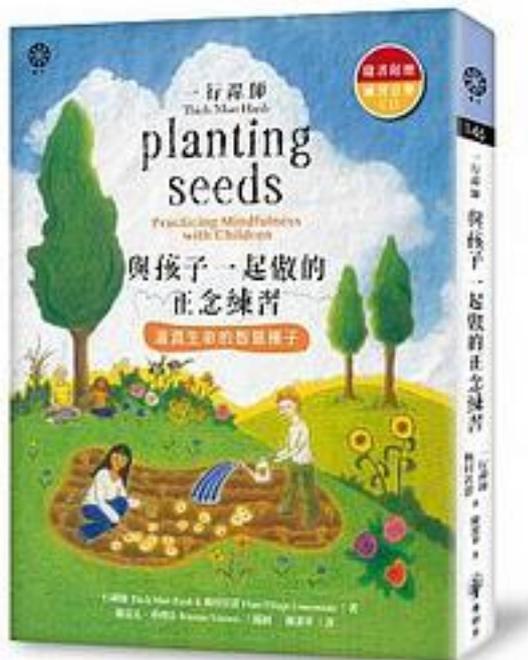


# 与孩子一起做的正念练习



[与孩子一起做的正念练习 下载链接1](#)

著者:一行禅师

出版者:

出版时间:

装帧:精装

isbn:9789865613792

就算世界不夠美麗

練習正念，你就可以創造奇蹟！

跟著一行禪師的教導，回到愛和理解，

成為智慧慈悲的自己！

讓我們與孩子一起

跟著一行禪師學習教科書裡沒教的事，比如——

正念呼吸、正念走路、正念吃飯、正念睡覺、正念玩耍……

就在每一個正念鐘聲響起時，

停下正在做的一切，

放下手機、平板、滑鼠與遙控器，

就只是感受所感受的，

讓我們專注在「自己」，

去體會什麼是全然地活著，

以及享受生命的真正美好！

一行禪師說：「我們需要找到讓孩子們喜悅的練習，這非常重要。因為如果我們不能跟孩子們在一起，那就缺了點什麼。一旦讓孩子們參與練習，父母也會覺得開心。」

本書是一行禪師所教導關於孩子正念練習的完整概述，讓親子與師生都能一起實踐正念、灌溉生命的智慧種子。書中以一行禪師的正念思想為主軸、在梅村社群和孩子們的練習為背景，涵括85個實作活動、多幅彩色精美繪圖、29首音樂歌曲與修習引導，還有來自世界各地參加禪修營者的體驗分享，以及一行禪師與孩子們純真的智慧問答……。透過這些動態或靜態且饒富禪意的正念練習，讓孩子們在自在的環境裡，練習關注身體與自己的感受，覺察當時當刻與學習照顧情緒，從中拓展生命視野與生活經驗。

正念教育是極具內涵且影響深遠的身心教育。經由閱讀和討論來瞭解正念固然重要，然而其最受推崇之處在於，僅僅簡單的練習就可實證並獲得正念帶來的益處！跟著書中的指引，從每天只做一個正念練習開始、逐漸增加，就能幫助大人與孩子一起釋放壓力、提升專注力與增加自信心，同時處理各種困難的情緒、增進親子／師生關係與互動品質，無論父母、老師或孩子，都能正念地與自己、與彼此同在。

作者介紹:

作者簡介

一行禪師Thich Nhat Hanh

1926年生於越南中部，十六歲在慈孝寺當見習僧，為臨濟宗第四十二代傳人。後赴美研究並教學。

1960年代越戰期間返國從事和平運動，對於越南的年輕僧眾起了重大啟發，戰爭結束代表參加巴黎和談。越南赤化後，一直留在西方弘法，直至2005、2007年才分別返回越南。

1967年美國黑人民權領袖馬丁路德·金恩提名他角逐諾貝爾和平獎。

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年曾到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」。

2017年推出首部紀錄片「正念的奇蹟」(Walk with me)。

為當今國際社會中最具宗教影響力的僧人之一，以禪師、詩人、人道主義者聞名於世。著作超過一百本，都是教導人們在生活中實踐佛法，已在台灣出版的有：《與生命相約》《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》《建設淨土》《接觸大地》《回到家，我看見真心》《愛對了》《一行禪師講金剛經》《一行禪師談生命真正的快樂》《一行禪師談正念工作的奇蹟》《初戀三摩地》《一行禪師講阿彌陀經》《正念的奇蹟》《一行禪師心如一畝田》《一行禪師 你可以不生氣》等。

相關著作：《一行禪師 你可以不生氣：佛陀的最佳情緒處方》《一行禪師心如一畝田：唯識50頌》《一行禪師談正念工作的奇蹟：在工作裡找到成功+快樂的模式》《一行禪師談生命真正的快樂：金錢與權力能帶給你什麼？》《一行禪師講《阿彌陀經》》《一行禪師講金剛經》《初戀三摩地》《正念的奇蹟(電影封面紀念版)》《正念的奇蹟》

梅村社群Plum Village Community

由一行禪師創立的共修中心。

譯者簡介

陳潔華

願從自己的學習和教學經驗出發，致力投身正念教育在學校的應用。

EMAIL: chenjiehua2013@yeah.net

目录: 目錄

【推薦序1】台灣的教育多了正念，就會更圓滿！／張世傑

【推薦序2】此刻，正念鐘聲響起！／林麗玲

前言

1 正念如何有所幫助

2 在梅村和孩子們一起練習

3 培養我們自身的正念

4 正念呼吸和聆聽鐘聲

5 我自在：禪修

6 加強彼此以及與地球之間的聯繫

7 智慧和慈悲

8 集體遊戲和享受自然

9 培養我們的幸福，擁抱我們的痛苦

10 充滿愛的教室：療癒困難

11 萬物相連，萬物相續

參考資源

正念資源示例

致謝

附錄：CD歌詞及引導詞

<https://www.books.com.tw/products/0010795115>

• • • • • ([收起](#))

[与孩子一起做的正念练习\\_下载链接1](#)

标签

一行禅师

评论

-----  
[与孩子一起做的正念练习\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[与孩子一起做的正念练习\\_下载链接1](#)