

《佛陀教你不煩惱》

图书基本信息

书名：《佛陀教你不煩惱》

13位ISBN编号：9789865830507

作者：蘇曼那沙拉

页数：232

译者：卓惠娟

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《佛陀教你不煩惱》

內容概要

壓力大、常煩惱、不快樂、愛生氣嗎？

很努力卻得不到幸福和成功嗎？

只要每天三分鐘、持續三週，

佛陀悟道法，讓你掌握成功、幸福一輩子！

NO.1 暢銷日本的心靈智慧良帖！

隨頁精選《擁抱幸福智慧小語》時時翻讀、時時記得要幸福

人只要活著就會變老、生病、有煩惱、有壓力，甚至總有一天必須面臨死亡。每當這些時候到來，無法管理自己的心，就會陷入「煩惱、不幸」的惡性循環。

如果問：誰害你掉到這個惡性循環，那就是自己「那顆愛煩惱的心」。

那麼，為了讓自己能夠幸福究竟該怎麼做？那就是斷阻惡性循環。遇到不幸的事情不因而沮喪；遇到幸福的事也不因而得意忘形。

該怎麼阻斷不幸的循環呢？從鍛鍊「心靈的力量」開始！

就像我們鍛鍊體能，讓自己的身體強健免於受疾病威脅，冥想能鍛鍊我們的心靈，讓自己免於受壓力或挫折而萌生「生氣、嫉妒、小氣、後悔……」等「不幸念頭」的侵襲。鍛鍊「心靈的力量」，是一種能夠培育積極愉快的生存力量，去除心中焦躁感的方法。

該怎麼鍛鍊呢？從冥想做起！

「身體」就像是一項工具；而「心」，則是一股能操控「身體」的精神能量。掌控人生的是我們的「心」，藉由冥想可學習「心的鍛鍊法」，練習控管動不動就想煩惱的心。

如何實踐冥想、關於冥想的必知Q&A，80張插圖詳盡解說。

治標：每天一早唸「慈悲冥想」祈禱文，每天擁有好心情！

治本：三週實踐「內觀冥想」（站立、行走、靜坐），練習拽回「隨時往煩惱方向想」的心！

【步驟一】維持靜止狀態（模擬死人般克制自己，除了呼吸，不動不語不想。）

【步驟二】覺察內心（1 讓心專注身體的「感覺」：鼻頭癢、喉嚨澀、屁股痛…… 2 再次模擬死人不動不語不想 3 不理睬跟隨感覺而來的煩躁、胡思亂想的念頭）

【步驟三】讓思考停止的「不間斷現場直播自己的動作、感覺」（停止思考的修練）

【步驟四】慢動作（緩慢身體動作的速度，讓情緒安定 不焦急）

【步驟五】挺直背脊（消除怠惰）

Q：在哪裡、什麼時候冥想？

A：任何時間都可以練習。「慈悲冥想」不管是電車通勤、洗澡、散步之際，或是起床後、熱得難以成眠的夜晚。以冥想做一天開始的思考，這一整天應當就能沒有任何阻礙、平穩地過去。

也會感受到事物進展順利得令人不可思議。

Q：即使很疲倦時，也要練習冥想比較好嗎？

A：疲倦是因為無謂的思考，請愉快地進行冥想！

Q：冥想中想睡該怎麼辦？

A：理解睡意的來源。身體很累若是睡著也沒關係，若是因為怠惰就必須奮戰到底。

Q：靜坐冥想或行走冥想，有哪一種品質較高段嗎？

A：每個人所適合的冥想方式不一，因此，儘可能三種方法（站立、靜坐、行走）都交互進行看看。

總之，保持平靜的狀態是很重要的。

佛陀說：我們的人生是失敗還是成功，完全取決於當下這個瞬間。

請想像人生凝縮成一秒的狀態。

如果「我的生命僅有當下這一秒」，那麼無論如何都能夠全力以赴是吧。

這一秒成功了，一輩子就是成功的人生；

這一秒愉悅了，一輩子就是愉悅的人生。

《佛陀教你不煩惱》

作者簡介

蘇曼那沙拉 (Alubomulle Sumanasara)

斯里蘭卡上座部佛教長老、日本上座部佛教協會長老，暢銷作家

1945年4月出生於斯里蘭卡，13歲出家得度。曾於斯里蘭卡國立卡拉尼亞 (Kelaniya) 大學教授佛教哲學。1980年被派往日本，於駒澤大學取得博士學位。目前在日本上座部佛教協會等處以流暢的日語弘揚原始佛教與指導冥想，由親身實踐所領悟到的大智慧，講述佛陀的基本教義。除此之外，亦於朝日文化中心擔任講師，並曾受邀為NHK教育頻道《心之時代》節目的來賓，廣受好評。著作包括《佛陀教你不煩惱》、《佛陀的實踐心理學》(與藤本晃氏合著，SAMGHA出版社)、《原譯「法句經」一日一悟》(佼成出版社)等數十部暢銷書，其中《佛陀教你不生氣》《佛陀教你不生氣2》(野人文化已出版)為誠品、博客來年度暢銷榜好書。

日本上座部佛教協會 <http://www.j-theravada.net>

《佛陀教你不煩惱》

書籍目錄

《佛陀教你不煩惱》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com