

《随处自在》

图书基本信息

书名：《随处自在》

13位ISBN编号：9787544349123

10位ISBN编号：7544349128

出版社：海南出版社

作者：[法国] 一行禅师 (Thich Nhat Hanh)

译者：颜和正

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

《随处自在》

内容概要

本书缘起于一行禅师在1999年前往美国马里兰州哈格斯镇的马里兰州立监狱，对囚犯们的演说与回答。书中用最简单平常的例子阐述专注力在现实生活中的运用及重要，无论是对身在墙内还是墙外的人，都能从一行禅师的言传身教中受益。比如吃饭、走路、呼吸、洗手、即便是上厕所时，将自己百分之百地投入你的动作中，暂停所有的思考，就是尽情享受当下的生活。这种方法持续学习后，只要几周，你就会看到这个修习带来的美妙效果，活在当下，随处自在。这是一本每个人都值得阅读的心灵励志书，文字温暖可亲、简明生动、活泼易懂，只谈生活与安详、稳定、快乐的活法，无关宗教。

《随处自在》

作者简介

书籍目录

- 前言
- 自在心语
- 温暖我心 / 19
- 如果你能处理你的愤怒，并找到疏解方式，你就能活得快乐，生活便能充满喜乐。
- 解放的力量 / 22
- 我们每个人内心都有正念的种子。如果我们知道如何碰触到这颗种子，那么我们就开始培养正念的能量。
- 培养自由 / 27
- 对我来说，没有自由就没有快乐，而自由并非由他人施舍而得；我们必须自己培养自由。
- 接触奇迹 / 32
- 我的师父，也就是佛陀曾说，生命只存在于此时此刻。过去已成往事，未来尚未发生。我们只能活在一个时刻——那就是现在。
- 你便是奇迹 / 34
- 如果我们知道如何每天持续灌溉天国的种子，那么天国就会变成事实，我们在日常生活中时时刻刻都将活在其中。这是我自身的体验。
- 自由存于此刻 / 38
- 现在，我在全世界有数十万个朋友都在修行正念。那些每天修行正念的人，得以转化自己的生活，并滋养其慈悲心与宽容心。透过这样的行为，他们得以减轻周遭人们的痛苦。
- 像自由人一样地行走 / 41
- 你也可以呼唤大地：“大地，大地，我在这里，我在这里。”大地是我们的母亲，总是守候着我们。
- 美妙的时刻 / 46
- 当我们能驾驭“平静，自在”时，我们就能进展到“微笑，释放”。当我们呼吸时，即便我们当下并未感受到极度喜乐，我们仍能微笑面对。
- 练习微笑面对 / 51
- 在练习“吸气，我微笑”时，你可能会问：“当我心中毫不感到喜悦时，我为何还要微笑？”这个问题的答案是：微笑是个练习。
- 心怀感激，不再受苦 / 53
- 我会对食物微笑，再放入我的嘴中，完全了解我口中咀嚼的是什么东西。我用这样的方式咀嚼食物，因此生命、喜悦、坚定、与不惧不畏都变得可能了。
- 慈悲是解脱的因素 / 60
- 我自己也经历过许多苦难折磨，因此我能告诉你，唯有慈悲能让你脱离最艰困的处境。慈悲的力量能协助并指引我们，走上脱离艰困处境的光明大道。
- 理解让慈悲变得可能 / 66
- 每个人也都有自己的困难、恐惧与担忧。如果我们能看见他人内心的痛苦，我们就可以开始理解他人。一旦能够理解，慈悲就变得可能。
- 安渡风暴的艺术 / 70
- 当一场风暴来袭时，总会停留一段时间，然后离开。情绪也是一样，来的时候会停留一阵子，然后离开。
- 微笑面对惯性能量 / 75
- 如果我们学会如何用尊重对待我们的身体与情感，我们就能用同样的尊重对待他人。我们用这样的方式在这世界中创造和平、自由与快乐。
- 问与答
- 你曾经生气到要抓狂的地步吗？你上回愤怒到抓狂是什么时候？ / 85
- 想要修习成功，得花上多少时间？ / 86
- 我应该花多少时间来练习禅修？ / 89
- 可否请你定义正念？生活中有如此多的杂念，我们该如何修习？ / 91
- 是否可以请你谈谈原谅？ / 94

《随处自在》

佛教的本质是什么？它是个宗教吗？佛陀是神吗？ / 99

什么叫正念？正念又能带来什么？

103

我们能否一面想着过去，同时又计划未来？ / 104

请你多谈一些关于呼吸这件事。 / 106

我认为在西方，强调的是成功。有没有所谓成功这件事呢？ / 107

什么是禅师？ / 110

我是基督徒，我能够修习正念吗？ / 111

是否有股力量，在引导你的生命呢？是否有更崇高的力量，给予你方向呢？ / 113

你可以谈谈你的诗吗？ / 114

《随处自在》

精彩短评

- 1、修行
- 2、正念的生活。
- 3、法遍一切处，一切处吉祥。
- 4、除了价格外，其它都很好 曾按照上面的指导做了很多练习 很有收获
- 5、虽然买的时候期待看到更多，不过“三岁孩童说得到，八旬老翁行不得”呢
- 6、读了1个小时。周一下班地铁上+周二上班地铁上。
- 7、看了都对的大道理，目录基本就是全书内容了
- 8、一行禅师的文字很美，很实际。生活就是修行。

- 9、我很喜欢这本书，尤其是英文版本。Be free where you are.
- 10、渐渐发觉正念吃饭的好处！
- 11、言简意赅。
- 12、内容没的说，很棒！还是排版问题，目录字体太小了，小六号吧？空白留白却很大。每章节之前摘选的部分文字让人容易和正文混在一起，还不如作为旁注或者脚注。这都是为了多些版张好定价高吧？
- 13、2013年圣诞节，杭州读完了。

《随处自在》

精彩书评

1、因为此刻我是自在的，所以我理解“随处自在”是怎么回事，它不是一种想望，而是一种事实。我很喜欢这本小书，一百多页，没有艰深的道理，只是娓娓道来，识字的人都可以看懂，里面的道理也很简明，如清水流过心田，看了，应该就懂了。当然，有的人也许还是不懂。懂，是一种缘法。这和道理的难易、文字的深浅都无关。

2、“我的诗是一天当中所发生的事。当我在浇蔬菜或洗碗时，诗就在我心中诞生了。当我在书桌前坐下来时，我做的事就是把诗写出来。诗像灵感般来到我心中，那是我用正念生活的成果。当一首诗诞生后，我可能会了解原来这首诗曾帮助过我。诗就像是“正念的钟声”。有时候你需要重新读你以前写过的诗，因为这会带你回到那个奇妙的体验——它会提醒你心中与周遭所拥有的美丽。诗就是你献给这个世界的花朵，同时也是你正念的钟声，提醒你记得日常生活中当下一刻的美丽。”这本书是缘由一次为狱中人而做的演讲。而我们很多人，不论是在身处高墙内或是高墙外的人，都被囚禁于自己的行为当中，被困在憎恨、伤害过我们的人与复仇念头的囚牢中。正念的奇迹能将我们全部释放出来。同时，也但愿正法与慈悲能打破“监狱”与“外面”，这两个世界的藩篱，让我们能够看穿环境和背景可怕的差异，体察到在我们寻求庇护的根本天性中，我们所共同分享的永恒一体性。当一位在狱中待了三十年的囚犯诚恳咨询他要如何能带给世界欢乐与和平。我们已经知道，他能够给周遭的人最棒的礼物之一，就是他的存在。每个人也都有自己的困难、恐惧、与担忧。如果我们能看见他人内心的痛苦，我们就可以开始理解他人。一旦能够理解，慈悲就变得可能。

3、这本书是一行禅师特别为美国监狱的受刑人（罪犯们）开示的智慧语录：对“被关”的朋友们而言，是一盏明灯，希望它能够照亮你的心，让大家用“闭关”的积极心态，来完成“被关”的消极义务。而对于更广大被“关”在贪嗔痴的牢狱之中的“自由人”而言，祝福大家从一行禅师的智慧中，早日善用自由的机会，圆满“当下自在”的功课。

《随处自在》

章节试读

1、《随处自在》的笔记-第38页

一串四季豆，内在蕴含了整个宇宙——阳光、雨水、大地、时间、空间与意识。你们的内在，也同样蕴含了一个宇宙。

在我们身体中的每个细胞，都包含了神的天国与佛的净土。如果我们知道如何生活，天国将会在此时此刻呈现在我们眼前；只要再跨出一步，我们就能穿越天国。

我们不必等到死亡后才能进入天国，事实上，我们必须活得好好的。地狱也一样存在于我们身体的每个细胞中。我们要自己做出选择。

如果我们每天持续灌溉地狱的种子，那么地狱就会变成事实，我们一天二十四小时都将活在其中。

如果我们知道如何每天持续灌溉天国的种子，那么天国就会变成事实，我们在日常生活中时时刻刻都将活在其中。这是我自身的体验。

2、《随处自在》的笔记-第45页

我心平气和且自由地走着，所以戴维也能同时心平气和且自由地与我并行。当我吐气时，我再跨出另外两个步伐，并说出“我在这里，我在这里”。所以，不光只是戴维在这里陪我，我同时也在这里守候着戴维。“戴维，戴维，我在这里，我在这里。”我全心全意专注在走路与呼吸的动作上，我的头脑不去想其他事情。

你也可以呼唤大地，“大地，大地，我在这里，我在这里”。大地是我们的母亲，一刻不停地守候着我们。

大地孕育了我们，赋予我们生命；大地也会接纳我们，并一而再、再而三地让我们回归她的怀抱，无论多少次。所以当我呼唤“大地”时，我唤醒了自己的觉醒，感受到这就是我赖以存在的大地。“我在这里，我就在这里。”如果你这样练习几个礼拜甚或几个月，你就会开始感到越来越自在。

《随处可见》

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