

# 《佛陀之心》

## 图书基本信息

书名：《佛陀之心》

13位ISBN编号：9789868388024

10位ISBN编号：9868388023

出版时间：2008年1月

出版社：橡實文化出版

作者：一行禪師

页数：288

译者：方怡蓉

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](http://www.tushu111.com)

# 《佛陀之心》

## 內容概要

一個徹底活在佛法中的人，一個慈悲的行動者，以他的生命經驗，淬煉出這一本如詩的生活佛法書。在本書中，一行禪師以平實的文字重新解譯佛陀四聖諦、八正道的教導，沒有深奧的理論，要讓佛法在日常生活中生根、發芽、開花、結果，只要我們知道如何澆灌自己內在的佛性種子，時時抱持正念、深入觀察，苦就能轉化為平靜、喜悅、解脫。這是佛陀自在解脫的方法，同樣也是我們達到自在解脫的憑藉。

一行禪師透過自身的深刻體驗，將距人千里之外的佛法濃縮成一篇篇貼近生活的行動方針，他不僅告訴你根本的義理，也揭示了身體力行的訣竅，當你拿起書跟著做時，就像有一位老師在一旁諄諄善誘，亦步亦趨地提點你，讓你每一步都能舒服安穩。想在佛法中安頓身心，這便是一本能讓你貼近佛陀本懷的佛法生活版教科書。

本書的三大主題：

### 一、理解苦、集、滅、道四聖諦

佛陀將苦稱為「聖諦」，因為我們的苦能讓我們看到解脫之道。修習第一聖諦「苦」，辨識自己的苦；修習第二聖諦「集」，看清苦的根源；修習第三聖諦「滅」、第四聖諦「道」，找出轉化苦與證得寂靜之道。

### 二、通達安樂的八聖道

避免做出讓自己受苦的行為，這是我們最需要的修習之路，佛陀稱之為「八聖道」，即正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念及正定。透過八聖道的修習，有助於我們辨識及取捨內在藏識中的善根與不善根，從中增長我們的智慧與慈悲。

### 三、其他基礎佛法

在佛教中，「信」並不意味我們要接受一種未經親身驗證的理論，實際上，佛陀鼓勵我們親自去看去體驗。你可以透過基礎佛法的教導，學會付出與擁有同理心，感受到慈、悲、喜、捨所帶來的快樂。

# 《佛陀之心》

## 作者簡介

### 作者簡介

一行禪師 (Thich Nhat Nanh)

1926年出生於越南，為越南臨濟法脈第四十二代傳人。1960年代越戰期間，一行禪師秉持「正念必須入世」的信念，以堅實的修行為基礎，以具足的定力、慈悲與智慧濟世在戰火下煎熬的眾生。1967年，美國黑人民權領袖小馬丁·路德·金 (Dr. Martin Luther King, Jr) 宣稱「我不知道還有誰比這位來自越南的溫和僧侶更有資格獲得諾貝爾和平獎」，並提名法師為當年諾貝爾和平獎候選人。1970年代，越南赤化後，一行禪師旅居法國，長期從事難民救援。1982年，法師在法國南部建立了「梅村」(Plum Village) 禪修道場，並經常赴世界各地弘法。

一行禪師通曉越、英、法及中文，除了佛學論述之外，並著有詩集、小說、戲劇、傳記等，迄今已有上百本著作。已在台灣出版的有：《橘子禪》、《經王法華經》、《與生命相約》、《你可以不生氣》、《你可以不怕死》、《正念的奇蹟》、《觀照的奇蹟》、《見佛殺佛》、《祈禱的力量》、《你可以，愛：慈悲喜捨的修行》、《生生基督世世佛》、《步步安樂行》等。

### 譯者簡介

方怡蓉

師範大學英語研究所碩士，中華佛學研究所畢業。譯作有《佛教一本通》、《經王法華經》、《橘子禪》等等。

## 書籍目錄

### 第一部 四聖諦

- 第一章 進入佛陀之心
- 第二章 初轉法輪
- 第三章 四聖諦
- 第四章 理解佛陀的教法
- 第五章 一切皆苦嗎？
- 第六章 停止、平靜、休息與療癒
- 第七章 體會自己的苦
- 第八章 證得安樂

### 第二部 八聖道

- 第一章 正見
- 第二章 正思惟
- 第三章 正念
- 第四章 正語
- 第五章 正業
- 第六章 正精進
- 第七章 正定
- 第八章 正命

### 第三部 其他基本佛法

- 第一章 二諦（兩種真理）
- 第二章 三法印
- 第三章 三解脫門
- 第四章 佛的三身
- 第五章 三寶
- 第六章 四無量心
- 第七章 五蘊
- 第八章 五力
- 第九章 六波羅蜜
- 第十章 七覺支（覺悟七要素）
- 第十一章 十二支緣起
- 第十二章 觸及內在的佛陀

### 第四部 經典

- 《轉法輪經》
- 《大四十經》
- 《正見經》

# 《佛陀之心》

## 精彩短评

- 1、还原成人，回归至源头
- 2、:无
- 3、佛法的入门级教材，只是我还在研读，没太读懂，我心中有苦，佛陀就在我心里.....

# 《佛陀之心》

## 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](http://www.tushu111.com)