

<<你可以不生氣>>

图书基本信息

书名：<<你可以不生氣>>

13位ISBN编号：9789867884107

10位ISBN编号：9867884108

出版时间：2003-1

出版时间：橡樹林

作者：一行禪師

页数：224

译者：游欣慈

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：<http://www.tushu007.com>

<<你可以不生氣>>

內容概要

通常我們處理負面的情緒都是採取抗拒或是逃避的方式，對於生氣、恐懼、乃至於失戀或是病痛，莫不是如此。

但是抗拒只會帶來更大的創傷和痛苦，而逃避也無法真正解決問題，終究還是必須面對。

不管你的宗教信仰為何，一行禪師在本書提供了讓每個人好好照顧憤怒的方法，透過「轉化」的藝術，把內心負面的能量轉化成正面的能量。

然而「轉化」必須透過禪修的實証和體會，才有能力在面對境界時泰然處之。

一行禪師在這本書中教導我們如何熄滅怒火，以許多實際的例子，告訴我們如何學習諦聽、深觀，並透過正念轉化我們的習氣，當怒火熄滅，煩惱就息止。

其中他舉法國政府致力於照顧有暴力傾向的年輕人為例，深刻談到政府官員應深觀內在情緒的根源，非常值得當前台灣社會的政治人物自省。

<<你可以不生氣>>

作者簡介

一行禪師，1926年生於越南中部，16歲時在歸原寺當見習僧，後來赴美研究並教學。

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。

越南赤化以後，被放逐至今仍不得回國。
但長期以來，一直從事救援難民的工作。

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年他在法國南部建立了「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。

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。

著作超過八十本，都是教導人們在生活中實踐佛法，已在台灣出版的有《愛的箴言》、《生生基督世世佛》、《步步安樂行》等。

<<你可以不生氣>>

書籍目錄

- (推薦序)把憤怒當作自己的孩子 / 游祥洲
- (推薦序)用慈悲消解仇恨 / 陳琴富
- (推薦序)烽火傷痛中走出一段傳奇 / 奚淞
- (譯者序)了解自己為什麼生氣
- 引言 快樂的修煉
- 第一章 我們正在吃進憤怒
- 第二章 熄滅怒火
- 第三章 真愛主語
- 第四章 轉化
- 第五章 慈悲地溝通
- 第六章 你的心經
- 第七章 化敵為友
- 第八章 愛生氣的習氣
- 第九章 以正念擁抱憤怒
- 第十章 念念分明地呼吸
- 第十一章 重建淨土
- [附錄一]和平公約
- [附錄二]正念五學處
- (附錄三)禪修指南：練習深入觀照與釋放憤怒
- [附錄四]深度放鬆

<<你可以不生氣>>

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:<http://www.tushu007.com>