

<<橘子禪>>

图书基本信息

书名：<<橘子禪>>

13位ISBN编号：9789868261204

10位ISBN编号：9868261201

出版时间：2006年09月28日

出版时间：橡實文化

作者：一行禪師

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<橘子禪>>

### 內容概要

「正念」不離身邊事，一行禪師藉日常瑣事說法，教導大家從吃橘子、開車、打電話、走路等，這些日常生活裡被無意識化的行為中，去找回自己麻木的心。

當心變得更敏銳卻又能不隨外在環境起舞時，我們就可以在瞬息萬變的世界中，隨時保持自己的平靜與安祥。

在本書中，一行禪師首先教導我們透過注意呼吸來增進對身心的覺察，進而利用正念的力量轉化與療癒個人身心的傷痛，從而帶來喜悅與安樂。

最後，一行禪師教我們如何正念觀照自己與他人、與週遭世界的關係，當我們能深刻了解萬物互即互入的道理，我們就開始建立更宏觀的和平了。

第一部份：教你透過呼吸這個最簡單卻完全無意識的行為去找回自心。

第二部份：當你能夠清楚如實的以正念觀照自己的情緒起落時，就可以開始治療與修復心靈的傷痛。

面對負面情緒時，一行禪師用的方法是接受而不是拒絕，是轉化而不是滅除，所得到的結果當然也會是更根本的快樂，而非以牙還牙後的失落或饑渴被飽足後的空虛。

第三部份：一行禪師更深入的說明佛法中「一即一切」，萬物「互即互入」的道理。

讓我們的正念觀照能力更

深化到宏觀宇宙的慈悲層次。

1991年出版後即進入暢銷書非小說類第七名，創宗教書進入一般書籍排行榜首例。

至今仍是AMAZON 佛教類書排行榜上。

具AMAZON統計 有起碼40本書引敘此書內容。

本書已有30多國語言譯本。

## <<橘子禪>>

### 作者簡介

一行禪師 (Thich Nhat Nanh)

1926年 生於越南，16歲在歸原寺出家。

1949年 受具足戒，為越南臨濟法脈第四十二代傳人。

1962年 前往美國普林斯頓大學鑽研比較宗教，次年赴哥倫比亞大學講授比較宗教。

1964年 越戰期間，秉持「正念必須入世」的信念，返鄉號召大學師生與上萬名和平志工，在鄉間重建遭到轟炸的村落。

除了救濟的同時，他們堅持定期共修，深知若非以堅實的修行為基礎，無法產生足夠的定力、慈悲與智慧來自我提升，進而濟度在戰火下煎熬的眾生。

1966年 應邀赴美，說明越南的苦況與百姓的和平願景

1967年 黑人民權領袖小馬丁·路德·金 (Dr. Martin Luther King, Jr) 提名禪師為諾貝爾和平獎候選人。

( 文接封底摺口 )

1969年，法師率領越南僧侶和平代表團參與巴黎和談，1973年巴黎和談協定簽署。

越南赤化後，共黨政權不許他回國，於是法師旅居法國。

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 到台灣弘法並主持禪七法會。

2005年 一行禪師流放國外三十九年後，返回家鄉越南訪問了三個月。

法師通曉越、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。

《橘子禪》被譽為法師代表作品之一，出版當時即入非文學類暢銷書排行榜第七名，禪師秉持菩薩行的慈悲，與南傳觀呼吸的法門，兼融禪宗一念解脫的直落當下，實踐於日常生活中的分秒，方法至簡卻效果宏大，至今影響佛教界深遠。

本書目前已有三十多種不同語言譯本。

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>