

<<祈愿的力量>>

图书基本信息

书名：<<祈愿的力量>>

13位ISBN编号：9787544336659

10位ISBN编号：7544336654

出版时间：2011-9

出版时间：海南出版社

作者：一行禅师

页数：147

译者：施郁芬

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>

<<祈愿的力量>>

内容概要

这是一本小而有力量的书，是一本每日可用的实修手册。
“我们的身体就像地球”，周围的，甚至千里之外的人、事、行动都能影响我们；目前的、过去的，别人做的、想的，都会影响我们的健康。
同样，我们也会影响别人。
通过祈愿，我们不仅满足了日常的需求，也与更高的“我”紧密联结。
书中提到祈愿与身心的关系、祈愿对于治疗的功效，附录中的精美祈祷文和禅修练习，更进一步帮助我们创造健康美好的生活。

<<祈愿的力量>>

作者简介

一行禅师 (Thich Nhat Hanh)

1926年生于越南中部，16岁出家，临济宗第42代传人。

越战期间，致力推动和平，1967年获诺贝尔和平奖提名。

1982年在法国创立梅村 (Plum Village)，推动“正念修持” (Mindful Training)。

2001年，获美国哈佛大学医学院身心研究所颁赠首个“身心研究所贡献奖”。

著作超过一百本，是西方最具影响力的佛法导师之一。

2007年组织了“香港梅村”，进一步推动正念文化。

<<祈愿的力量>>

书籍目录

导读

为什么祈愿?

第一章 祈愿有用吗?

关于祈愿的五个问题

佛教的祈愿

为自己和他人祈愿

当我们心中充满爱时，也在世界上创造了更多的爱、和平及喜乐。

当我们的中心充满爱时，在那一刻将这些能量传送给另一个人，他知道与否，那并不是最重要的。

安乐、慈爱、安稳的能量是非常真实的，最重要的是把这些能量传送出去，这才是真正的祈愿。

第二章 祈愿的目的

出家人的祈愿

集体意识

当我们接触到究竟的层次，接触到涅槃、真如、如来藏，接触到神，我们就能接受当下所发生的一切

。

我们已抵达平安喜乐的国度，无须再受苦。

无论可以再活10年还是5年，已无关紧要。

在那一刻，我们已经改变了看待世界的观点。

第三章 身心灵

三把钥匙

与神接触

心与身的祈愿

主祷文：佛教和基督教的对应

在我们之中，有些人祈愿不怎么成功，是因为他们祈愿的力量薄弱。

我们不是在说祈愿文的能量，而是说祈愿的力量。

因此只是读出祈愿文是不够的，我们必须用心和身来祈愿。

正确的祈愿方法是身、语、意合一。

第四章 祈愿在医疗中的角色

现代医学

集体医学

在健康的集体意识中，我们也负责所爱的人的健康。

我们要正念分明地生活，不要有太多事务。

在内心里，我们要有爱和祈愿的能量。

当我们所爱的人，我们的医生，我们的社团，知道如何产生爱和祈愿的能量，并传送给我们，包围我们，就能帮助我们恢复健康。

第五章 禅修与疗愈

禅修的三个能量源泉

正念的四个范畴

打开心结

藏识

真正的幸福

<<祈愿的力量>>

正念带有定的能量，定能产生慧的能量，而慧则能将愤怒转化为了解、接受、爱及和解。
我们的心习惯于回想过去或担忧未来。
我们的身体处于现在，但心不处于现在。
正念能帮我们把心带回身，让我们完全实在地活在当下。
当我们能够接触到当下的奇妙时，就能获得滋养及疗愈。

附录一 禅修练习

练习一：平静心念

练习二：平静及放松身体

练习三：滋养身体

练习四：大自然的滋养

练习五：疗愈

附录二 祈愿文与偈颂

祈愿文

日常活动的偈颂

<<祈愿的力量>>

章节摘录

第一章 祈愿有用吗？

所有心怀信仰的人，在灵性修行上都会采用某种祈愿或禅修的方式，虽然这些方式看起来可能大为不同。

祈愿有可能是静坐，也有可能是诗歌大合唱。

有些传承教人坐着祈愿，有些则是以俯拜、跪、站甚至舞蹈的方式来祈愿。

有些人虔诚地定时祈愿，有些人则是临时抱佛脚。

尽管祈愿的方式形形色色，种类繁多，但我最常被问到的问题是：“祈愿有用吗？”

或许我们会认为，如果祈愿有用，那么祈愿是可行的。

但是假使祈愿没用，那么为什么要祈愿？

回答这个问题的最佳方式是讲个故事。

有个6岁的小男孩养了一只小白鼠当宠物，但这只小白鼠不仅是宠物而已，它也是小男孩最亲密的朋友。

有一天，小男孩和小白鼠在花园玩，但小白鼠钻进一个地洞后就再没出来。

小男孩非常悲伤，觉得没了小白鼠，活着也没什么意义了。

他跪了下来，双手合十，热切地祈愿小白鼠能再出现。

他全心全意地祈愿，就像他看妈妈做过的一样，喃喃地向上帝说：“上帝啊！

我对你有信心。

我知道若你愿意，你可以让小白鼠再回来的。

小男孩十分虔诚地跪着祈愿了两个多小时，但是小白鼠没有回来；最后男孩回屋里去了。

在他童年时，当遇到不如意的事，他都会祈愿，但他所祈愿的从没实现。

到了高中时，他对祈愿已经没有信心了。

这个男孩现在已经是就读于天主教高中的少年，参加了校内的音乐班。

这个班的老师是位声音发颤、健康状况颇差的老人。

每天早上，老师上课所做的第一件事就是祷告。

他的祷告有15分钟之久，没有学生喜欢这件事。

他祷告的方式无趣而平常。

老师祷告前都会先问：“有人有什么事要我代祷的吗？”

他会把这些事全记下来，然后代表大家祷告。

.....

<<祈愿的力量>>

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>