

<<放下心中的牛>>

图书基本信息

书名：<<放下心中的牛>>

13位ISBN编号：9789881930422

10位ISBN编号：9881930421

出版时间：2010-11

出版时间：知出版社

作者：一行禪師

页数：188

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>

## <<放下心中的牛>>

### 内容概要

本書輯錄了一行禪師在法國梅村，以及在香港的禪修營中的開示。

禪悅為食，禪修能為我們帶來喜悅、平安和幸福，是我們每天所需的食糧。

梅村的修習以「現法樂住」為基礎，

快樂地安住於當下一刻。

禪修並不是苦工，也不是對未來的虛幻承諾，而是生活中的每一刻，刷牙、洗臉、吃早餐、駕車、由車站走到辦公室……

都是禪修的時刻。

每一個呼吸、每一個步伐都是快樂的修習。

書中並沒有高深的理論或深奧的哲理，說的是日常生活中的苦與樂，以及如何轉化痛苦為喜樂。

只須幾個呼吸，你已能感到平靜安樂。

給自己一個機會吧，把佛學應用到日常生活當中，為自己和身邊的人帶來轉化和療癒。

由這一刻開始，微笑，自在。

覺知到當下一刻，是幸福的時刻。

五項正念修習：一尊重生命、二真正幸福、  
三真愛、四愛語和聆聽、五滋養和療癒。

## <<放下心中的牛>>

### 作者简介

一行禅师，世界著名的佛教大师、宗教界精神领袖、伟大的心灵导师、当今社会最具宗教影响力的僧人之一，以禅师、诗人、人道主义者闻名。

1926年出生于越南，16岁出家，后创立青年社会服务学派、梵汉佛教大学和Tiep Hanh团体。

1966年在法国南部建立“梅村”（Plum Village）禅修道场，推广正念的禅修并帮助来自世界各地的难民及儿童，毕生宣扬非暴力的和平理念与正念生活之道。

1967年，被美国民权领袖马丁·路德·金提名角逐诺贝尔和平奖。

一行禅师通晓越、英、法及中文，著作有一百多种，身兼诗人、作家与学者，除了佛学论述外，还有诗集、小说、戏剧、传记等。

他对佛法的独特领悟和诗意表达，使人们得以了解佛法，掌握净化身体和解脱心灵的艺术。

他的书关注人类的存在状况，关注人类心灵的苦难与疗救，加之他对佛法的深刻体验和深入浅出的诗意表达，其著作被翻译成30多个国家的文字，在欧美畅销书排行榜中曾两度进入前十名，长期畅销不衰，创造了出版史上的奇迹。

<<放下心中的牛>>

书籍目录

- 第一篇 放下心中的牛
- 第二篇 如何处理负面情绪
- 第三篇 实般守意经
- 第四篇 这是快乐的时刻
- 第五篇 给心靈家庭的信
- 第六篇 皈依你的呼吸
- 第七篇 拥包你的孩子
- 第八篇 佛土中的苦与乐
- 第九篇 小火焰在哪里？
  
- 第十篇 一行禪師答公×問
- 第十篇 五项正念修习

<<放下心中的牛>>

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>