

<<调心>>

图书基本信息

书名：<<调心>>

13位ISBN编号：9787544332422

10位ISBN编号：754433242X

出版时间：2010-5

出版时间：海南出版社

作者：一行禅师

页数：164

译者：高志仁

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>

<<调心>>

内容概要

本书是一行禅师畅销书《你可以不怕死》《你可以不生气》等浓缩的精华。

我们在生活中遇到的负面情绪，通常会削弱我们的心智，破坏我们的信心，还会增加我们的恐惧感。一行禅师在书中以诗一般的语言，精辟的比喻，指导我们如何转化和疏导负面的情绪——愤怒、恐惧、过上快乐、和谐、圆满的生活。

他的哲学与禅思，以及深沉的智慧，将帮助我们由愤怒走向慈悲，将恐惧化为爱，以及调整好恼人的情绪，重修日常的人际关系，迈向幸福成功的大道。

作者简介

一行禅师（Thich Nhat Nanh），1926年出生于越南中部的广治省。16岁出家，23岁受具足戒。1962年前往美国普林斯顿大学钻研比较宗教，越战期间返乡从事和平运动。后旅居法国，长期从事难民救援工作，并于法国、美国与德国成立多所正念禅修中心及寺院。1982年，在法国南部建立梅

<<调心>>

书籍目录

一行禅师小传

第一部 消怒气，长慈悲

培育识见

善待怒气

心存他人

第二部 没有生，没有死：不怕去爱

活在当下

找出口，得自由

爱与识见

附：《调心》英文版

<<调心>>

章节摘录

我们忧苦，因为我们内心深植怒气的种子。

怒气来时，别压抑，好好接待，轻拥入怀。

怒气只是我们的一小部分，忧苦只是我们的一小部分。

你为什么那么容易生气？

是不是怒气的因子根深蒂固？

你如果容易生气，可能是因为你长年灌溉内心怒气的种子，而且从心里默许，甚至乐于灌溉。

许多人处境相同，但不会像你那样生气。

他们耳听与你无异，眼见与你皆同，却能保持冷静，不落情绪。

即使是没有生气的寻常日子，也有怒气之源。

如果我们照顾好自己的一切，不偏不倚，负面能量就抬不起头。

如果削弱了负面元素，我们就不会随之动荡。

想要让生活产生深刻的转化，就必须检视我们的饮食习惯和消费方式。

别再消费那些毒害我们、麻痹我们的东西，如此我们才能拥有力量，才能呈现最好的自己，不再受制于怒气和挫折。

看看那些生气的人，他们紧绷的内心让人害怕，因为那是不定时炸弹。

<<调心>>

编辑推荐

你的心有多自由，你就有多快乐。

畅销书《你可以不生气》《你可以不怕死》的精华。

诗般的语言，生活的佛法 一行禅师引导如何从愤怒走向慈悲，将恐惧化为爱。

如果房子失火了， 最要紧的是去灭火， 而不是去抓纵火嫌疑犯。

如果先去追嫌疑犯， 你一边追， 你的房子一边会烧得精光。

同样的道理， 生气时，如果你一直拉着别人吵， 想要好好教训他， 那个房子快要烧光了， 你还在追纵火者。

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>