

<<心力>>

图书基本信息

书名：<<心力>>

13位ISBN编号：9787544340151

10位ISBN编号：7544340155

出版时间：2012-1

出版时间：海南

作者：一行禅师

页数：220

译者：贤祥

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>

## &lt;&lt;心力&gt;&gt;

## 前言

当下快乐的力量 力量对我们有什么意义呢？

为什么大多数人都竭尽所能地去获得力量？

对于力量我们没有什么意识，大多数人也在寻求拥有力量，因为我们相信，拥有力量就可掌控我们的生活状况，得到我们最想要的自由和快乐。

当今世界对力量的定义，仅局限于财富、成就、名声、体能、军事霸权和政治操纵。

亲爱的朋友，除此以外，还有一种力量，即当下快乐的力量，可以使你们不受沉迷、恐惧、绝望、歧视、愤怒和无知的侵扰。

这种力量更为强大，而且与生俱来，不管有没有名气、贫穷还是富裕、强大还是弱小，都一概拥有。下面我们就一块来探讨这种非凡的力量。

人人都希望强大和成功，可是达到这个目标会耗尽我们的心力，导致我们和他人的关系变得紧张，我们又怎么能真正享受事业的成功或奢华的物质呢？

这样真是得不偿失。

精心过好生活，过得快乐，有时间照看我们心爱的人，这就是一种成功，也是一种力量，而且更加有意义。

世上只有一种成功至关重要，那就是成功地改变自己，转化痛苦、恐惧和愤怒。

这种成功也是一种力量，对我们和他人都有益，不会造成伤害。

渴望获得力量、名声和财富并不是坏事，但是我们要知道，我们追求这些只是为了过得快乐。

如果你有钱有权，却过得不快乐，那么有钱有权又有什么用呢？

我们可以通过本书中的一些简单、具体和有效的练习，来培育一种真正的力量，以便我们获得当下的自由、安全和快乐。

这对我们、我们的家庭和社区、我们的社会和地球都是有好处的。

我们心怀悲悯天下的这种抱负，赋予自己一种美好的能量，使我们生活得有意义。

之前许多位导师，比如耶稣、佛陀和摩西，都曾有过悲悯天下的抱负。

今天，我们同样也有实现和平、减轻痛苦和帮助他人的强烈愿望。

我们曾见过，有人能救治数千人，乃至数百万人的痛苦。

我们每一个人，不管是工人、政客、女服务员、商人、演员，还是当足球教练的父亲，都有救治他人这种深深的愿望。

然而，有一点需要牢记，那就是要实现美好的抱负，首先要照顾好自己。

要将快乐带给他人，自己必须先要有快乐。

因此，我们先要照顾好自己身心。

只有当我们身心稳健时，我们才能表现最佳，照顾好所爱的人。

如果我们活着没有觉知，不能真正看见周围的世界，那么就像一辆失控的火车。

这种情况在职场生活中尤其多见。

如果我们被工作拖住，就会忙个不停。

这样，我们不仅个人生活过不好，工作也做不好。

我们工作做不好，个人生活也跟着过不好。

沉重的工作负担、不切实际的最后期限、棘手的工作情！

况、持续不断的压力和担心被解雇，这些都会造成工作上的痛苦，还会影响个人的生活。

对此，似乎没有人能帮得上我们，但是我们不必非要如此。

我们可以通过培养心灵力量或真正的力量，以及将正念带到日常生活中，彻底提升我们的工作品质和生活品质。

正念就是完全地活在当下，觉知自身内在和周边发生的事物。

运用书中所讲到的简单练习来训练心智，集中注意力，不但能使我们工作更有成效，而且使我们更加放松和更有活力。

我们有足够的时间去关注我们身边重要的人和事物，每一刻我们都可以过得很充实，心里清楚这一刻

## <<心力>>

就是美妙的一刻，就是我们真正拥有的唯一的一刻。

我们只要集中心灵的力量，就能将企业净收益转变为包含慈悲在内的收益。

我们不必什么收益都不要。

慈悲能带来经济收益和事业成功。

我认为，优秀的企业对赢利的定义，要考虑到它是否对其他企业和地球产生影响。

企业在考虑如何赢利时，如果保持正直诚实和关心世界，那么员工会更加快乐，满意的客户会更多，而且赚的钱也会更多。

《财富》杂志每年都会选出100家最适合员工效力的公司。

这些公司在各方面都很成功，每年都参与医疗保健和儿童托管，安排员工休假，尊重自然环境以及实行利润分成。

这些受人尊敬的公司都明白：在员工和更大群体的身心照料上投入金钱、时间和精力，对公司的健康发展和赢利极为关键。

大多数政治家和从制药行业到多媒体技术开发的许多企业，都开始抱有减轻人们的痛苦的愿望，而这种愿望、抱负需要一直保持下去。

忽视其他动机去获得高额利润，企业就会自取灭亡。

Enron、Tyco和WorldCom公司因欺诈行为垮台的事实，提醒着我们要注意这点。

因此，以慈悲和仁慈规范职场生活尤其重要。

没有慈悲，就没有快乐，不管你多么有钱，都没有快乐。

此时，你孤独无助，沉溺在自己的世界里，无法与人沟通或被人理解。

以慈悲为代价追求利润，不仅伤害你自己，而且伤害到其他人。

只要深入观照，就会看到世界的痛苦，并认识到自己内心有减轻他人痛苦的愿望，还会认为将快乐带给别人是此生最大的快乐和成就。

在选择培养真正力量的时候，不必放弃内心向往美好生活的愿望。

这样，你不仅生活得满意，而且感到快乐和放松，同时能减轻他人的痛苦，把快乐带给大家。

## <<心力>>

### 内容概要

生命的真正力量，其实来自我们的内心。  
在《心力》这部新作中，一行禅师从最常见的职场与家庭生活入手，探讨了我们内心力量的强大作用。  
他在书中详细讲解了来自内心的信念力、精进力、正念力、专注力和观照力等五大力量的具体原则，以及阐明如何通过正念的修习，在工作和家庭中培养和运用这些力量，从而使我们摆脱沉迷、恐惧、绝望、歧视、愤怒和无知的侵扰，获得当下自由、安全、快乐。

## <<心力>>

### 作者简介

一行禅师 (Thich Nhat Hanh) 当今世界最具国际影响力的佛法心灵导师,1926年出生,是越南禅师、诗人、学者、和平倡导者。1967年被美国黑人民权领袖马丁·路德·金提名为诺贝尔和平奖候选人。他的著作超过一百本,都是教导人们在生活中实践佛法,主要代表作有《你可以不生气》、《佛陀之心》、《活得安详》、《你可以不怕死》、《正念的奇迹》、《与生命相约》等。现居法国南部“梅村”禅修道场,经常往来世界各地,带领正念生活艺术的闭关禅修。

## <<心力>>

### 书籍目录

#### 序言 改变心的现状

真正的力量只有在心智清晰和心灵宁静时才会到来；如果我们不能控制自己的思想，我们将会沦为恐惧、情绪和欲望支配的奴隶，听任其摆布，施展不了任何力量。

#### 前言 当下快乐的力量

要将快乐带给他人，自己必须先要有快乐。

因此，我们先要照顾好自己身心。

只有当我们身心稳健时，我们才能表现最佳，照顾好所爱的人。

#### 第一章 真正的力量

若没有爱，不管多么有钱或有权，照样不会快乐。

只有和其他人、其他生命接触，才会快乐。

如果困在自己的世界里，就会孤单一辈子，既没有人关心自己，也不去关心他人。

爱才是快乐的关键因素。

#### 第二章 善用力量

缺乏慈悲、关爱和宽恕的人，会遭受很多痛苦。

宽恕他人、接纳他人，就会感到轻松自在，还能与其他人相处得好。

没有慈悲，只会落得孤苦伶仃。

慈悲是快乐的基础。

#### 第三章 正念修习

正念的奇迹就是让我们完全活在当下，这种正念的生活是治疗和转化自己的基础，也是营造家庭、工作和社会和谐的基础。

修习正念，可以了解到安乐在当下无处不在。

#### 第四章 获得力量

力量唯独只在增进自己和他人的快乐时才有好处。

活得安乐是人生头等大事，然而，大多数时候我们都在受苦，不断地追逐着渴望，向过去或未来寻求快乐。

#### 第五章 快乐密码

哪里有形式、有认识，哪里就有妄想。

我们根据事物的表象、外在形式做决定时必须谨小慎微。

要获得快乐、证悟和慈悲，就必须自由自在，不受自己观念的愚弄。

#### 第六章 无尽的爱

爱和禅修并无不同，好好对待爱，就能让爱化为心灵的力量。

我们所做的就是将有限的爱转化成真正的爱、无限的爱，让我们和别人都获得慈悲、转化和疗愈。

#### 第七章 专注家庭与工作

若心中充满理解与慈悲，工作时就会活力十足，积极进取，而所创造的作品也会传达出觉醒之心。

如果能回归当下，以正念、专注、观照的方式生活，无须担心未来，就能拥有宁静。

#### 第八章 关注工作以外的因素

## <<心力>>

关注工作以外的因素，才能把工作做好。

你的安康，微笑、休息、呼吸以及照顾家庭的能力，都是工作以外的因素，但是这些因素对于你的事业发展却很重要。

### 第九章 共同觉醒

每个人都可以参与觉醒的工作，帮助社会启蒙觉醒。

觉醒就是每个人的任务，只要利用良好的方法，就可以极大地促进共同觉醒，而共同觉醒正是所有改变的基础。

### 附录一 禅修练习

情绪来临，短暂停留，然后离去，就像暴风雨一样。

如果知道这点，就不用害怕情绪。

无须对抗情绪，只要让正念的能量拥抱情绪，情绪自然就会减弱，回到意识深层。

### 附录二 工作与娱乐

伊方·乔伊纳德在《让员工去冲浪》一书中，探讨佛教与正念如何提升他公司的业务。

他写道：“结果，我发现禅学应用的最佳地方就是商业界。

”

## &lt;&lt;心力&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：安住当下并不是要你永远都不想过去，也不是要你都不规划未来。

安住当下，简单来说，就是不要困在过去的遗憾或未来的担忧之中。

如果你安稳地以当下为基础，过去就成为探究的对象、正念与专注的对象。

观照过去，可以获得许多洞见，同时仍以当下为基础。

过去仍存于现在，人们过去所经历的快乐与痛苦仍然存于当下。

过去，你可能犯了错，笨拙地给自己和所爱的人造成痛苦。

人们说，回到过去修复错误是不可能的，但若运用正念，就有可能做到这一点，因为过去是当下一触可及的。

假设你以前对奶奶说了不敬的话，让她受苦，现在你很后悔，因为她已经离开人世，你再也不能向她道歉。

然而，如果你深入观照，就会发现奶奶还活在你的心中，活在你身体的每一个细胞里。

你深吸一口气，说：“奶奶，我知道你在我身体的每一个细胞里。

”然后呼气，说：“对不起。

”你决定现在开始要对所爱的人更体贴、更在乎，然后你就会看见奶奶对你微笑，而伤害就会获得疗愈。

这种练习很好，因为过去对你仍是有用的。

如果深入观照，就能从过去学到很多，并治愈过去所造成的伤害。

正念地处理过去，和沉浸在悲伤遗憾里，是不相同的。

同样的，立足于当下，就能把未来视为探究的对象而带到现在，从而获得许多内观智慧。

观照与深入观看，跟对未来的恐惧与不确定感所带来的苦恼，也是不相同的。



<<心力>>

媒体关注与评论

<<心力>>

编辑推荐

《心力:快乐、自由与爱的源泉》：世界著名禅宗大师一行禅师！  
我们心灵所依怙的力量，在西方传播禅法，与铃木大拙、铃木俊隆相媲美！  
在当代与乔布斯共同用禅改变了这个世界！  
《纽约时报》畅销书，现代职场与家庭生活的疗愈力！  
快乐，其实也是一种修行。

<<心力>>

#### 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>