

2023年正念的奇迹免费阅读 正念的奇迹 心得体会(汇总8篇)

励志是人们在面对困难和挫折时激励自己的一种情绪和动力，它可以让我们坚持不懈，追求梦想的力量真是不可小觑啊。指明问题所在，并分析原因，找到解决办法。希望大家在阅读这些励志总结范文的同时，也能够反思自己的学习和工作，总结出更好的努力方向。

正念的奇迹免费阅读篇一

樊老师回答：您知道人生最大的痛苦是什么吗？

他说人生最大的痛苦，可能是一个人永远找不到自己想要的东西。这位企业家在大众看来已经是非常优秀的人了，可他依然有求不得的苦。而樊老师则告诉我们：人生最大的痛苦，就是觉得自己不应该承担痛苦！在生活中，很多人安慰他人失恋时，说的可是头头是道，可如果自己失恋了，就觉得自己是天下最痛苦的人，自己不应该失恋、不应该这么痛苦才对。

觉得自己不应该痛苦，想让这种痛苦尽快消除掉，最好的办法就是——保持正念。专注于此刻，保持警觉和清醒，这就是正念。

保持正念有很多方法，其中我最喜欢的就是数呼吸

吸气时，在心里数一

呼气时，在心里数一

吸气时，在心里数二

呼气时，在心里数二

学会把持住自己的内心，无论做什么事，先关注这个出现的问题，而不是关注这个问题出现了之后，会造成什么样的结果，如此一来，内心就会放平缓，反而有助于问题的解决，这就形成了一个良性循环。

一个人要做很多事，很难都做到的时候，最好是把能做到的事先做了，把能做到的事做到最好，那逐渐的，各种各样的事也就能做好了。

正念的奇迹免费阅读篇二

《正念的奇迹》这本书是一投行朋友送我的。在某个春天的早上，他在晨起散步时邂逅我，那天我正在公司楼前花园里的排椅上看书，偶然抬头，却见老友，不期而遇，格外惊喜。他是这个浮躁的社会中少有的平和的人，即使曾受央视财经专访，仍然保持一贯的低调内敛，可能跟他平时热衷研究修身养性有关。期间闲聊到我的瑜伽日常，他笃信我一定喜欢这本书，下次见面直接就给我带来了。

《正念的奇迹》作者一行禅师是一名越南人，著名的佛教禅宗僧侣、诗人、学者及和平主义者，因被越南政府流放，长期旅居国外。这本书原本是他写给越南社会服务青年学校成员的长信，后被翻译成多国语言出版。

什么是正念？正念是对当下的实相保有觉知，以一种特定的方式来觉察，即有意识地觉察(on purpose)“活在当下(in the present moment)及不做判断(nonjudgementally)”“是意识不在虚拟的思维世界里发散、徘徊，而是专注于现实的事物。对自己当下的想法不做任何评判，只是有意识地感知它，察觉它，这就是正念。”

一行大师用了一个非常生活化的例子——洗碗，对正念进行了

阐述。洗碗时，人们就应该只是洗碗，对”正在洗碗“这个事实保持全然的觉知，”我正站在这里洗碗”这个事实是真相。当下，我是完完全全的自己，随顺自己的呼吸，觉照到我的存在，觉照到我的心念与动作。这样的洗碗就是做到了正念。如果洗碗时，我们只想着接下来要喝的那一杯茶，并因此急急忙忙地把碗洗完，就好像他们很令人讨厌似的，那么我们在洗碗时并没有活在当下。如果我们不懂得洗碗，很可能我们也不懂得喝茶，喝茶时我们也会想着其他的事情，几乎察觉不到自己手中的这杯茶。就这样，我们被未来吸走了——无法实实在在地活着，甚至一分钟都做不到。

当我看到这里，我实实在在是被震惊了。我以前没有意识到，最近这几年来，可能面对工作、家庭，事情比较多的缘故，有时候身体明明什么事儿也没做，可脑子里一会儿想起这事儿，一会儿想起那事儿，有未来的，也有过去的事情，思维总是不停歇，一直处于游移状态，没有丝毫规律。如一行禅师所说像个被浪花左右拍击的瓶子一般，毫无觉知地被抛来抛去。这还不是最重要的问题，最困扰我的是，不管我正在做着什么，我总是着急，总想赶紧结束当前的事情，好有时间安排接下来的事情，其实，接下来有什么事情那么着急吗？什么也没有，没有也着急啊。比如，我正在走路，总是走得急匆匆的，急到自己气喘吁吁也不肯减速下来，着急赶时间吗？没有，就是着急走。吃饭也是这样，明明都知道是因为吃得急了肺部和胃部已经不舒服了，可就是慢不下来。无论走路，吃饭，工作，娱乐，不管我正在做什么都会着急，肌肉始终是紧张的，哪怕我是一个人，哪怕我是睡觉。而且思维总是不能停在当下正做的事情上，始终在考虑未来下一秒以及下下一秒尚未发生的事情上，未来有那么重要的事情吗？什么也没有，明明知道，可还是控制不住自己——正如一行大师所说的，我是被未来吸走了，无法实实在在地活着。当下的每一分钟每一秒我都在急躁、焦虑中度过，如果期间有人打扰我，我会感觉更烦躁，甚至想发火。这种身心不一，时间错位，使我痛苦，而在这种状态下所谓的快乐也只是痛苦的暂时结束。我不知道有没有人跟我一样，我感觉这不太

妙，可找不出原因，也不知道怎么解决。

所幸，我遇到了瑜伽，因为教练会让我练习呼吸、冥想、放空思绪，每次练完后的瑜伽休息术中在教练的催眠中我感觉身心特别舒畅，有时候居然会在那里睡着。但即便如此，我知道，瑜伽只是暂时缓解我的症状，并不是解决问题的关键方法。

今天看完一行大师《正念的奇迹》感觉一下开悟了，我找到了问题所在，因为我没有活在当下，没有对“当下”进行觉察。以前觉得“当下”应该是一段时间，现在我觉得，当下应该是每一秒，每一飞秒，或者比飞秒更小的计量单位，“当下”就是现在。正念，就是对“当下”的行为进行有意识的觉知。行走时，应当觉知正在行走；坐下时，应当觉知正在坐下，躺下时，应当觉知正在躺下，无论身体是何种姿势，我们都应当对此有所觉知。除了对身体的觉知，还要对每一个动作，每一次呼吸，每一个念想与感受，觉知与我相关的一切。

心念的稳定、一心、不动、不恼、专注一境与不慌乱，即为正念。当我理解正念的含义，开始学着察觉我的身体、呼吸、念想与感受，我明白一个道理，现在做的事，是最重要的事，现在伴的人是最重要的人，现在拥有的当下是我们唯一可以支控的时光，我不属于过去，不属于未来，只属于现在。洗碗时，洗碗就是生命中最重要事情，喝茶时，喝茶就是最重要事情，如厕时，如厕就是最重要事情，不论做哪一样，轻松从容地做，安住正念中，不要为了赶任务做事，全神贯注地做每一件事情，享受现在正在做的，与它合一。不要做“未来”的奴隶，不要烦恼那些未来要做的事情，不要想着开始或者摆脱什么，不要想着离开“当下”，因为这一刻，就是生活。所以，此后余生，一举一动都是仪式。一笔一画，写好每一画，因为这一画是字的生命和价值。一呼一吸，认真感受，因为呼吸之间有了你我的生命。感谢一行大师，感谢送我这本书的朋友震，感谢现在正陪伴着我工作和

生活的同事、亲人和朋友们！

正念的奇迹免费阅读篇三

什么是“正念”。

书中在第二章第13页中写道：从现在开始，我将用“正念”这个词来指称“对当下的实相保有觉知”。其实我也是一开始不理解“正念”这个词，以为是什么正确的、积极向上的、坚定的信念之类的意思。后来我慢慢地了解了，举个最让我印象深刻的例子与大家分享：

洗碗就是洗碗：

“如果洗碗时，我们只想着接下来要喝的那一杯茶，并因此急急忙忙地把碗洗完，就好像它们很令人厌恶似的，那么我们就不是为了洗碗而洗碗。更进一步来说，洗碗时我们并没有活在当下。事实上，我们站在洗碗池边，完全体会不到生命的奇迹。

如果我们不懂洗碗，很可能我们也不懂喝茶：喝茶时，我们会只想着其他事，几乎觉察不到自己手中的这杯茶。就这样，我们被未来吸走了——无法实实在在地活着，甚至连一分钟都做不到。”

这个例子出现在《日常生活中的正念》一章中，很有意思，很通俗易懂。放下书，转念想想自己现在读书的状态，顿时面红耳赤：现在读书，看到一些好的句子要么马上找出手机拍下来，要么折个边角留印记，有时候还会突然翻到最后一页，看看还要多久才能读完这本书，原来，这些都是为了读完后可以写读书笔记！（捂脸！）

基于这样的认识，促使我在后来的’读书过程中努力保持一种“不要为了赶任务做事”的状态，而是以一种放松的状态，

全神贯注地读书，享受读书的过程，与它合一。

关于“呼吸”：

书本的序言二（英译者序言）中讲到了一个事件，是一行禅师对一名美国男子尖刻嘲讽的回应。让我印象深刻的文字描述是“做完回应后，一行禅师快步走了出去，站在教堂停车场边的人行道上。他就快喘不过气来——像是一个潜入深水，很久没有浮出水面换气的人。我第一次了解人的呼吸方式与他如何回应周遭世界存在着某种关联。”

这个应该不难理解。当你准备上台表演时、当你即将主持一场大型会议时、当你要和领导或是你崇拜的偶像面对面交流时、当你面对挑衅想”退一步海阔天空时“，深呼吸、深呼吸、深呼吸.....应该是我们每个人都曾有过的经历。

我们会在这样的场合”深呼吸“，是因为在这种境遇下，只有“深呼吸”可以让我们的内心逐渐平静。这应当是大多数人的认知，而且也是很有有效的。

书中第二章《奇迹就是在大地上行走》中这样描述到：

有觉知地呼吸：

“呼吸可以防止心念散乱，是一个自然且极为有效的方法，因此你需要知道如何呼吸以保持正念。呼吸是连接生命与意识的桥梁，让你的身心合一。不论何时，心念一旦游离不定，都可以用呼吸做工具，重新看好你的心。在佛教寺院里，为法，止住心念的散乱，以此修持定力。定力是藉由修习正念获得的能量，能够助人开悟。当一个普通人有觉知地呼吸时，他就已经开悟了。”

在书中第八章《32个正念的练习》中，每个练习都提到了“呼吸”。

如果你的心散乱了，就要先看好自己的呼吸！

这让我想到，两年前我开始请私教健身时，第一节课教练就叫我如何“腹式呼吸”，并告诉我它的重要性。这个很好，每次做完后就会觉得浑身很放松，很舒服，建议大家也可以试试。

其实，书中围绕正念、当下、呼吸，还有很多值得我们思考的地方，比如“生死问题”：生和死是生命的两面，没有它们，生命不可能存在，就像一个铜板必须有两面才能存在一样。只有在当下，我们才可能超越生死，才可能知道怎样去活，怎样去死。又比如“圣人出，河水清，草木绿”，有一座花园，由一个活在正念中的僧人照管。那里的花儿总是清新翠绿，僧人从正念涌出的平和与喜悦滋养着它们。再比如，我们谈论为社会服务、为人民服务、为人类服务、为远方的人服务、为世界和平尽力。但是我们常常忘记：我们首先要为身边的人而活。

今天的读书笔记引用了很多书中的原话，只能说是我自己悟得还不够深刻，无法将体会转化成自己的文字来呈现给大家，只能摘抄书中的一些段落了（都是我自己非常有感触，有强烈的意愿要拿出来与大家分享的内容）。欢迎大家在留言区里留言，共同探讨交流！

正念的奇迹免费阅读篇四

书中在第二章第13页中写道：从现在开始，我将用“正念”这个词来指称“对当下的实相保有觉知”。其实我也是一开始不理解“正念”这个词，以为是什么正确的、积极向上的、坚定的信念之类的意思。后来我慢慢地了解了，举个最让我印象深刻的例子与大家分享：

洗碗就是洗碗：

“如果洗碗时，我们只想着接下来要喝的那一杯茶，并因此急急忙忙地把碗洗完，就好像它们很令人厌恶似的，那么我们就不是为了洗碗而洗碗。更进一步来说，洗碗时我们并没有活在当下。事实上，我们站在洗碗池边，完全体会不到生命的奇迹。

如果我们不懂洗碗，很可能我们也不懂喝茶：喝茶时，我们会只想着其他事，几乎觉察不到自己手中的这杯茶。就这样，我们被未来吸走了——无法实实在在地活着，甚至连一分钟都做不到。”

这个例子出现在《日常生活中的正念》一章中，很有意思，很通俗易懂。放下书，转念想想自己现在读书的状态，顿时面红耳赤：现在读书，看到一些好的句子要么马上找出手机拍下来，要么折个边角留印记，有时候还会突然翻到最后一页，看看还要多久才能读完这本书，原来，这些都是为了读完后可以写读书笔记！（捂脸！）

基于这样的认识，促使我在后来的读书过程中努力保持一种“不要为了赶任务做事”的状态，而是以一种放松的状态，全神贯注地读书，享受读书的过程，与它合一。

关于“呼吸”：

书本的序言二（英译者序言）中讲到了一个事件，是一行禅师对一名美国男子尖刻嘲讽的回应。让我印象深刻的文字描述是“做完回应后，一行禅师快步走了出去，站在教堂停车场边的人行道上。他就快喘不过气来——像是一个潜入深水，很久没有浮出水面换气的人。我第一次了解人的呼吸方式与他如何回应周遭世界存在着某种关联。”

这个应该不难理解。当你准备上台表演时、当你即将主持一场大型会议时、当你要和领导或是你崇拜的偶像面对面交流时、当你面对挑衅想“退一步海阔天空时”，深呼吸、深呼

吸、深呼吸。。。。。应该是我们每个人都曾有过的经历。

我们会在这样的场合”深呼吸“，是因为在这种境遇下，只有“深呼吸”可以让我们的内心逐渐平静。这应当是大多数人的认知，而且也是很有有效的。

书中第二章《奇迹就是在大地上行走》中这样描述到：

有觉知地呼吸：

“呼吸可以防止心念散乱，是一个自然且极为有效的方法，因此你需要知道如何呼吸以保持正念。呼吸是连接生命与意识的桥梁，让你的身心合一。不论何时，心念一旦游离不定，都可以用呼吸做工具，重新看好你的心。在佛教寺院里，每个人都要学习以呼吸为法，止住心念的散乱，以此修持定力。定力是藉由修习正念获得的能量，能够助人开悟。当一个普通人有觉知地呼吸时，他就已经开悟了。”

在书中第八章《32个正念的练习》中，每个练习都提到了“呼吸”。

如果你的心散乱了，就要先看好自己的呼吸！

这让我想到，两年前我开始请私教健身时，第一节课教练就叫我如何“腹式呼吸”，并告诉我它的重要性。这个很好，每次做完后就会觉得浑身很放松，很舒服，建议大家可以试试。

其实，书中围绕正念、当下、呼吸，还有很多值得我们思考的地方，比如“生死问题”：生和死是生命的两面，没有它们，生命不可能存在，就像一个铜板必须有两面才能存在一样。只有在当下，我们才可能超越生死，才可能知道怎样去活，怎样去死。又比如“圣人出，河水清，草木绿”，有一座花园，由一个活在正念中的僧人照管。那里的花儿总是清

新翠绿，僧人从正念涌出的平和与喜悦滋养着它们。再比如，我们谈论为社会服务、为人民服务、为人类服务、为远方的人服务、为世界和平尽力。但是我们常常忘记：我们首先要为身边的人而活。

正念的奇迹免费阅读篇五

《正念的奇迹》是一行禅师写给好友的一封信，书中没有阐述详尽的佛理，但告诉了我们什么是正念，什么是正念的奇迹。

什么是正念呢，举个例子，在我们洗碗的当下，我是完完全全的自己，随顺自己的呼吸，觉照到我的心念和动作，这就是正念。

全身心的投入到你正在做的这件事情就是正念，洗碗就是洗碗，不要想着接下来我要去看一部什么样的电视剧；陪伴孩子就是陪伴孩子，不要想着接下来我要去处理什么工作；工作的时候就专注于工作，不要想着工作结束后，我要去怎么放松；专注于此时此刻，才能让我们每天的时间真的充实，每天的生活真的美好，而不是每件事情都是应付差事。

当然，随时都能觉知自己真的是一个很高的境界，生气时知道自己在生气，焦虑时知道自己在焦虑，开心时知道自己在开心，我们并不是每时每刻都能如此清晰的感受到自己的情绪，但人生是场修行，愿意为之而努力才能过得轻安喜乐。

之前听到佛法呀，觉知啊，总觉得是骗人的，但是看心理学的书籍越多，才发现之前的自己是多么的浅薄，真正得道之人不会被欲望折磨，不会被心事烦扰，不会被他人掌控，也不会被情绪所左右。然人生之路很长，吾辈仍需继续努力。

希望你和我都能让自己的内心平和，生活轻安喜乐。

正念，什么是正念呢

一行禅师说，正念就是指“对当下的实相保有觉知”，可能直接理解起来比较困难，一行禅师举了很多反例，例如当我们在开车的时候，如果脑子里全是上午即将进行的会议、一天需要完成的工作，可能连路上出现了哪些东西都不知道，更体会不到沿途美丽的风景。

现在社会节奏很快，手机接触的信息也越来越碎片化，各个公众号短视频都想抢夺大家的注意力。有时候在上网，原本明明是打开网页准备搜索某个问题，却突然间被弹出来的各种信息不知道带到哪里去了，结果本来是查找资料，最后搞了半天刷了几个新闻。这是一种很明显的心思散乱的状态，也就是没有正念的状态。

一行禅师说：专注工作，保持警觉和清醒，准备好应对任何可能发生的状况，随机应变，这就是正念。一行禅师举了洗碗的例子来解释正念，我相信绝大多数人，当然包括我，对于洗碗这件事情都是深恶痛绝，把碗扔进池子里就再也不想看它一眼了，尤其是当洗碗任务是“被指派”的时候，心里就更加抵触。一行禅师说，如果洗碗时，我们只想着接下来要喝的那一杯茶，而将洗碗视作令人厌恶的过程，那么我们就不是为了洗碗而洗碗。更确切的说，洗碗时我们并没有活在当下，我们身体在洗碗，心思不知道跑到哪里去了，完全体会不到生活的真谛。如果我们不懂得洗碗，很可能我们也不懂得喝茶，喝茶时我们会只想着其他事，几乎觉察不到自己手中的这杯茶，就这样我们被未来的事吸走了——无法实实在在地活着，甚至连一分钟都不属于自己。

要感受当下，最简单直白的方法，是从呼吸开始练习。人的呼吸方式，与他如何回应周遭世界，存在着某种关联。当我们因为工作烦躁而情绪紧张焦虑时，呼吸会变得急促而混乱，当我们心境平和时，呼吸会变得平静而稳定。反过来，用练习呼吸的方法，也可以控制情绪，当我们遇到突发状况时，

保持正念的深呼吸三次，就能初步平复紧张的情绪。

书中还提到给自己安排一个正念日，对于当下社会也许有点奢侈。这一天你要试着做自己的主人，忘掉其他天要做的工作，不要安排任何聚会，或接待任何朋友来访。只做些简单的工作，例如打扫房子、做饭、洗衣服、清扫灰尘；一旦房子整洁干净，东西也都各归其位，就慢动作洗个澡；之后，准备泡茶、喝茶。下午时候出去散散步；在散步的过程中练习保持正念的呼吸；傍晚时给自己准备清淡的一餐；晚上，可以读读书，或者安静的听一会音乐；睡前不再读任何书，不再让大脑接受新信息，而是要彻底的放松五到十分钟。通过这一天真正认识生活，感受正念。

读了《正念的奇迹》这本书让我明白一个道理：现在做的事是最重要的事，现在陪伴的人是最重要的人，现在拥有的当下是我们唯一可以掌控的时光，守护当下，勇敢前行。

正念的奇迹免费阅读篇六

当时在选书的时候我之所以选《正念的奇迹》，是因为从题目和简介来看，我相信这本书能教会我在处理一些问题时能够不那么烦躁，可以心平气和的去处理。很多看过这本书的人都提到这本书帮他们度过了很多难关，我希望看完这本书之后自己可以云淡风轻之笑看人生。

《正念的奇迹》这本书最核心的一句话是：什么是人生最大的奇迹？不是能够腾云驾雾、踩风火轮，而是每天的一呼一吸，专注于你的一呼一吸，就是正念的状态。《正念经》说：“行走时，修行者应该觉知到他正在行走；坐下时，修行者应该觉知到他正在坐下；躺下时，修行者应当觉知到他正在躺下……无论身体是何种姿势，修行者都应当对此有所觉知。如此修习，修行者才能观照内身，直入正念，安住其中……”

读这本书我感悟最深的就是托尔斯泰写的一个小故事：三个绝妙的答案，具体是这样的：

一天，有个皇帝想到，只要他知道三个问题的答案，行事就不会再有差错了。

做每件事的最佳时机是什么时候？

与你共事最重要的人是谁？

无论何时，要做的最重要的事是什么？

皇帝下令全国上下遍贴告示：如果有人能回答以上问题，将获重赏。不少人看到告示便赶往皇宫。每个人的答案都各不相同。

有人对第一个问题的建议是，皇帝制定一个详尽的时间表，将每年、每月、每天、每个小时该做的事情都规划好，然后依表行事。只有这样，皇帝才能在对的时间做对的事。另有人认为，不能事先计划好所有的事，皇帝应该把无谓的玩乐放在一边，保持对每一件事的关注，这样才能知道什么时候该做什么事。还有人坚持说，皇帝只靠自己，不可能有足够必要的先见和能力决定什么时候做什么事。皇帝真正需要做的是设立一个智囊团，依照智囊团的忠告行事。有人则说，有些事必须立即决定，没有时间等大家商量，但是如果想预知会发生什么事，应该询问术士和预言师。

众人对第二个问题的答案没有共识。有人说皇帝应该完全信任臣子，有人认为应该信赖神父和法，还有人向皇帝推荐医生，也有人对武士充满信心。

第三个问题的答案也是众说纷纭。有些人说科学是最重要的事业，其他人则坚持说是宗教，还有人主张最重要的是军事技术。皇帝对所有答案都不满意，一分赏赐都没有给。

沉思好几个晚上后，皇帝决定去拜访一位住在山上的隐士，据说他是一名智者。皇帝希望能找到隐士，问他那三个问题，虽然他知道隐士从不下山，而且出了名的只见穷人，不与权贵有任何来往。于是，皇帝装扮成普通农夫，命令他的随从在山下等候，他独自上山寻找隐士。

到达圣人的住所后，皇帝发现他正在小屋前的菜园翻土。隐士看到陌生人，点头致意，然后继续翻土。体力劳动对他来说显然很吃力。他年岁很大了，每次把铲子戳进地里翻起土来，都很不容易。皇帝走近他，说道：“我来这儿是想请教您三个问题：做每件事情的最佳时机为何时？与你共事最重要的人是谁？不论何时都要做的最重要的事是什么？”隐士仔细地听着，但只是拍拍他的肩膀便接着翻土。皇帝说：“您一定是累了。来吧，让我帮帮您。”隐士谢过他，把铲子递给皇帝，然后坐在地上休息。翻过两行土之后，皇帝停下来向隐士重复他的三个问题。隐士仍然没有回答，但是这次站起来指着铲子说：“你休息一下吧？我可以接着翻。”可是皇帝没有停下来。一个小时过去了，两个小时过去了。最后，太阳开始下山了。皇帝终于放下铲子，对隐士说：“我来这是要问您，看看能不能回答我的三个问题，如果您不能做任何回答，请明白告诉我，我也好踏上回家的路。”隐士抬起头，问皇帝：“你有没有听到那边有人在跑？”皇帝转过头。他们看到一个留着白色长胡须的男人从树林里出来，手按着肚子上流血的伤口狂奔。那个男人还没有跑到皇帝面前便神志不清地跌倒了，躺在地上痛苦地呻吟。皇帝和隐士掀开男人的衣服，看到一个被砍得很深的伤口。皇帝很仔细地清洗男子的伤口，然后用自己的衣服包扎。可是不到几分钟，血就浸透了衣服。皇帝把衣服洗干净，再次包扎伤口，而且这样反复了好几次，直到血不再往外冒。这名受伤的男子终于恢复了意识，向他们要水喝。皇帝跑到下面的河边，带回一壶干净的水。那时，太阳已经完全下山，夜晚的空气开始变冷。隐士帮皇帝把人抬进小屋，放到他的床上。那个男人闭上眼睛，安静地躺着。经过爬山、翻土，漫长的一天后，皇帝累坏了，倚着门就睡着了。

当他醒来，太阳已经爬上山头。他往床那边看去，看到那个受伤的男子也正慌乱地看着他。当那个人与皇帝四目交接，他定下神来看着皇帝，轻声低语速地说道：“请原谅我。”“你做了什么，要我原谅你？”皇帝问。“您不认识我，陛下！但是我认识你。我是你的死敌，我立誓要复仇，因为在上次那场战役中，你杀了我的兄弟，抢走我的财产。当我知道你独自上山找隐士，我决定在你回程的路上突袭你，把你杀死。但我等了很久也没有看到你出现，于是离开埋伏的地方想找到你。可是我没找到你，反而先撞见你的侍从，他们认出了我，砍了我一刀。幸运的是我逃脱了，一路跑到这儿来。如果没有遇见你，我现在必死无疑。我本想杀你，你却反过来救了我一命！我真是说不出的羞愧和感激。如果我活下来，我余生都做你的仆人，我也会嘱咐子子孙孙同样侍奉您。请宽恕我吧！”看到自己与夙敌这么轻易就和解了，皇帝欣喜若狂。他不但原谅这名男子，还许诺归还他所有财产，派御医和仆人服侍他，直到完全康复。命令侍从护送男子回家后，皇帝回去见隐士。他想在回宫前，最后一次问隐士那三个问题。他发现隐士正在昨天翻过的土地上撒种子。隐士站起来看着皇帝：“你的问题不是已经有答案了么？”“怎么说？”皇帝困惑地问。“昨天，如果你没有同情我年老，帮我翻土的话，你会在回去的路上被那个人攻击，然后你会深深懊悔怎么没有留下来和我在一起。”所以，最重要的时刻就是你翻土的时候，最重要的人就是我，最重要的事就是帮我翻土。后来，当那个受伤的男人跑来这儿时，最重要的时刻就是你照料他伤口的时候，因为要是你不照料他，他就会死去，你也会失去与他和解的机会。同样地，他是当时最重要的人，最重要的事就是照料他的伤口。“记住，最重要的时刻永远只有一个，那就是现在。现在是我们唯一能主导的时间。最重要的人永远就是那个当下和你在一起、在你面前的人，因为谁也不知道将来你是否会与他人共处。最重要的事，就是让你身旁的人快乐，因为这就是人生所追求的。”

读完这本书也让我对生活中一些事有了新的认识，比如现在

每天陪孩子写作业，我时常会不专心，让孩子自己写，然后自己刷刷手机新闻，看看电视之类的，觉得陪孩子写作业占用了自己很多时间，但是这样下来，孩子写作业的质量也不高，自己其实也没有什么好的体验，常常跟孩子生气。最近我把陪孩子写作业当成自己的事情来认真对待，孩子写作业也比以前认真了，而且我在陪孩子写作业的过程中，因为要教孩子学拼音，所以每个字的发音都会查一遍字典，这样对于自己也是一种学习、一种提升。

还有就是工作中我们只要把工作的时刻当做最重要的时刻，正在工作的客户当做最重要的人，正在工作的事就是最重要的事。比如山西省儿童医院有一台我们的酶标仪，其实刚开始的时候老师还挺难说话的，明明自己在出差，但是老师就要求他们立马要用，等不及。后来只要他们有问题，我也是当做很重要的事情对待，期间加过项目，电脑坏过重新装过软件，不知道从什么时候起我突然发现老师不再是以前我印象中的那个老师了，变的很随和。我去他们那回访的时候，老师会说我这没有问题，你还专门跑一趟，多辛苦，有问题会给你打电话的。跟老师聊天聊起孩子，我说起孩子说话晚，语言沟通不如其他孩子，老师主动说让我带孩子到儿童医院找她，她带我去找发育科的医生。

他们医院有个一体机的意向，主任比较倾向于艾德康的仪器，主任交代下来让老师找两个厂家的在自己仪器上做他们的项目，看看两家做的结果怎么样。科里另一个老师直接说咱们这么熟悉了，做实验你不用紧张，即使结果不太好，我们这边也会帮你的，作为我们干活的能帮你的尽量帮你，给你们仪器说点好话之类的。但是你们主要还是得做上层关系，决定权在主任。说实话看到老师这样对我，我还挺感动的，毕竟我也没做什么，只是做自己份内的事情而已。所以我觉得无论准备以后干什么，一定要把眼下的事情做到最好，未来是无法预料的，但是现在是可以把握的。与其担心未来发展，不如趁现在好好工作，好好学习，充实自己，这样才会在不久的将来有机会的时候你能把握住。

正念的奇迹是一本入世修行的禅学著作，其所述的“正念”是可以应用到我们生活方方面面的，只是自己看完这本书，好多地方其实也还是没有悟到，有些是比较深奥的。生活即是修行，行禅坐卧立、亦是如此。工作亦是修行正念：时时刻刻都专注于工作，分分秒秒保持警惕且一切就绪，掌握各种可能发生的状况，随机应变。

正念的奇迹免费阅读篇七

最近一个月，我多半时间都在听樊登读书会，樊登讲书。有的书要多听上几遍，每次听都有新的体会；有的书觉得好就直接买来，透过文字中再去深刻地思考，哪怕只是一点点的觉悟。《正念的奇迹》一书，是较早听得。来自越南的一行禅师所著，一部心灵感悟的精典书籍。

樊登讲书最大特点不是照本宣科，而是将身边他所经历以及所见的事情，分享和提炼，恰与书中的某些观点契合，听下来，便会结合实际更多检视自身。《正念的奇迹》这本书最核心的一句话是什么是人生最大的奇迹？“不是能够腾云驾雾、踩风火轮，而是每天的一呼一吸，专注于你的一呼一吸，就是正念的状态。”樊登讲到，所谓“正念”与王阳明的“知行合一”是相关的，他理解的“知行合一”就是你当下的念头没有跑，专注正在做的事情。

最近我连续看牙数次，很是疲倦。打小牙就不好，所以很怕看牙，尤其一闻到医院里充斥着牙的味道，但每次都强忍下来。昨日看牙，趟在牙床上，直视再熟悉不过的灯，与带着大口罩的医生近在咫尺。忍字要继续发挥作用。可这次不光要忍，把近期听书学到的“正念”法用上了，虽然还是很粗浅的了解，但是保持当下的状态，直视面对就好。

正念是你接受现实的样子，享受当下的片刻，念头思想没有跑。脑海里开始注入这个想法，让自己体验看牙的过程，而不是过多思虑它的痛苦，虽然它本身是很痛苦。这样就是在

慢慢修行，慢慢接受，不拧劲，不过虑。当张开大嘴，调整呼吸，闭上眼睛，配合医生，保持平稳，心心念叨：此刻我在看牙，如果看好牙，就能保持更好的健康；不再为之前没有保护好牙齿而自责和抱怨，而为今后更好地保护牙齿而努力，便释然和放下了。

书中还提到了，无论好的情绪或者负面情绪，我们都要关照好它。因为它们是我们人生的一部分，照顾好它们，这些情绪就会越来越懂事。修炼自己，不要成为情绪的主人，而成为自己的观察者，名副其实的主人翁。当头棒喝啊！

这本书来得刚刚好，樊登的讲解也正逢其时。用“正念”去指导自己工作和生活，是修身修行路上的一盏明灯。负面的情绪我们不一定要剔除，也许也剔除不净，和平相处，有对待转化的方式。接受实相所呈现的本来面目，本来没有那么重的负担烦恼，也许是我们看待的它的信念决定了事物本身的结果和发展，找到事物的源头，或者就不那么纠结了。

让我们再次体会几个关键词：全然的觉知、随顺自己的呼吸、觉照我的心念与动作、生活中时时刻刻都可修行、身心收敛到体内、明白此刻的状态、以下摘录书中部分正念的练习、早晨醒来时，轻轻的微笑。。。。。

在天花板或者墙上挂一根树枝或其他标示，甚至是“笑”这个字，好让你一张开眼就能看到。这个标示有提醒你的作用。利用起身前的片刻掌握好呼吸，轻轻地吸进并吐出三口气，同时轻轻的微笑，随顺你的呼吸。

发怒时，轻轻的微笑，当你意识到你自己在发怒，立刻轻轻的微笑。安静地呼吸、吐气三次，保持微笑。谈话时，随顺你的呼吸。深长的、轻柔地、平稳的呼吸。在听朋友说话以及自己的回答时，随顺你的呼吸。

想象自己是一颗鹅卵石，静静地坐着并缓缓的呼吸时，将自

己想象成是一颗将沉落在清澈河流的鹅卵石。下沉时。没有任何目的引导你的动作，朝着河床柔软的沙地啊完全地休憩处沉落。继续禅观那鹅卵石，直到你的身心得到完全地休息，就如那颗在沙地上休憩的鹅卵石。

正念日，做自己的主人。从一星期中抽出一天来，哪一天都好，只要能配合你的状况。忘掉其他天要做的工作，不要安排任何聚会，不接待任何朋友来访。只要做些简单的工作，例如打扫房子、做饭、洗衣服和清扫灰尘。

一旦房子整洁干净，东西也都各归其位，就慢动作洗个澡。之后，准备泡茶、喝茶。你可能会读读经文或写信给好朋友。然后，散散步来练习呼吸。睡前别再读任何书，而是练习彻底放松五到十分钟。

做你的呼吸的主人。

正念的奇迹免费阅读篇八

最近越来越发现我是一个容易被情绪主导的人：

今天听了《正念的奇迹》后，突然有了恍然大悟的感觉~

《正念的奇迹》是一行禅师写给好友的一封信，书中没有阐述详尽的佛理，但告诉了我们什么是正念，什么是正念的奇迹。

什么是正念呢，举个例子，在我们洗碗的当下，我是完完全全的自己，随顺自己的呼吸，觉照到我的心念和动作，这就是正念。

全身心的投入到你正在做的这件事情就是正念，洗碗就是洗碗，不要想着接下来我要去看一部什么样的电视剧；陪伴孩子就是陪伴孩子，不要想着接下来我要去处理什么工作；工

作的时候就专注于工作，不要想着工作结束后，我要去怎么放松；专注于此时此刻，才能让我们每天的时间真的充实，每天的生活真的美好，而不是每件事情都是应付差事。

当然，随时都能觉知自己真的是一个很高的境界，生气时知道自己在生气，焦虑时知道自己在焦虑，开心时知道自己在开心，我们并不是每时每刻都能如此清晰的感受到自己的情绪，但人生是场修行，愿意为之而努力才能过得轻安喜乐。

之前听到佛法呀，觉知啊，总觉得是骗人的，但是看心理学的书籍越多，才发现之前的自己是多么的浅薄，真正得道之人不会被欲望折磨，不会被心事烦扰，不会被他人掌控，也不会被情绪所左右。然人生之路很长，吾辈仍需继续努力。

希望你和我都能让自己的内心平和，生活轻安喜乐。