

老師姓名	魏秀銀老師
書籍名稱	《不思量的藝術》
作者/編者	一行禪師
分享感言	<p>生活在繁忙的都市裏，人們每天都要承受著來自工作、家庭、學業，以至社會環境遽變的壓力。耳際、腦海無時無刻縈迴著各種嘈音，喋喋不休的批評和指責，挑撥人的情緒；絮絮不斷的埋怨和催促，掏空人的靈魂。在《不思量的藝術》(Silence)裏，一行禪師教讀者以「靜默」的力量創造內在的空間，止息內心的嘈音，安頓各種負面情緒，重新找到自己，活得輕安自在。</p> <p>一行禪師出生於1920年代的越南，是著名的佛教禪宗大師。經歷國內政治的動盪、美越戰爭的殘酷，一行禪師多年來走訪多國，藉著創作、講學、指導禪修，宣揚「正念」，以期現代人能修習「正念」，滋養慈悲心，實現內在和外在的和平。</p>

此書所說的「不思量」就是正念修習中的具體方法——靜默。一開始可以先避免接收外界紛擾的資訊，停止接觸產生負面情緒的娛樂，減少言語，讓自己安住在胸腹間的起伏，在一呼一吸間，重獲平靜安寧。當專注成習慣，任憑外界多喧囂聒噪，時刻都能活在當下，心不外馳。內心開闊平和，便能認清痛苦的原因，便能聆聽內心的召喚，便能愛自己、愛別人，便能修補決裂的人際關係。

《不思量的藝術》語言淺白，啟迪深刻。書內一行禪師如一位慈愛的老師般，分享了一些修習的口訣，簡單又實用；亦分享了一些個案和親身經歷，道出很多人都經歷過的愛恨、苦樂和掙扎，熟悉又引人深思。

無論你是不是佛教徒，是成年人或是年輕學子，只要你渴望在焦躁的生活中找到出口，在緊張的關係中找到希望，這本書肯定不會讓你失望。