

<<你可以，爱>>

图书基本信息

书名：<<你可以，爱>>

13位ISBN编号：9787513400879

10位ISBN编号：7513400873

出版时间：2011-2

出版时间：紫禁城出版社

作者：一行禅师

页数：292

译者：郑维仪

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>

<<你可以，爱>>

内容概要

想要在生活中获得快乐和自在，不能够没有爱，爱是一切幸福的门槛，也是幸福大道上的铺路石。但是要学会爱，不是件容易的事，还好，我们有了一行禅师。

一行禅师以他惯有的温柔力量，用经验和故事告诉我们，佛法中所提出的“慈、悲、喜、舍”四无量心的教法，是通往爱的最佳捷径。

禅师以正念、顶礼、说爱语、观想等方式来修行四无量心，详细且实用的步骤，可以当下运用，进而开发出生命的价值和意义。

真正的爱能理解他人，帮助他人；能接纳完美与不完美，并有强大的内心力量，可以不执著；真爱甚至可以疗愈一切身心的疾苦。

<<你可以，爱>>

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校、万行佛教学院和Tiep Hien接现团体。

1982年在法国西南部建立“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，著作达100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40多个国家的文字，在欧美畅销书排行榜中曾多次进入前十名，长期畅销不衰，创造了出版史上的奇迹。

代表作有：《与生命相约》、《活得安详》、《你可以，爱》、《体味和平》、《一心走路》等。

<<你可以，爱>>

书籍目录

- 一行中文版序一行禅师：让真爱在内心生长
- 推荐序郑振煌：谛观真爱
- 第一章 唯有真爱，才有幸福
 - 真爱的四个层面：慈、悲、喜、舍
 - 慈(maitri)：熄灭愤怒与无名
 - 悲(karuna)：熄灭忧郁与焦虑
 - 喜(mudita)：熄灭悲伤与无欢
 - 舍(upeksha)：熄灭执著与仇恨
- 第二章 唤醒匿居心底的爱之源
 - 慈悲：最高贵的生活方式
 - 声与光无孔不入：我们的爱也需如此
 - 慈悲之心：集天上繁星之光，仍不如月光皎洁
- 第三章 爱自己
 - 慈观五步：色、受、想、行、识
 - 没有人比自己更亲密：“愿我安详，不受伤害”
 - 无时不修、无地不行：
 - 心胸一开，痛苦便会随之而去
 - 除去唯一的敌人：湮灭愤怒的种子
 - 克服六大烦恼：
 - 愤怒、恐惧、忧虑、欲望、贪婪、无明
- 第四章 以理解之钥打开爱之门
 - 理解与爱之眼：两种人，两种爱
 - 照射正念的光芒：一瞥一瞬的宁静与喜悦
 - 禅观何人？
- 启于恨，止于爱
 - 灌溉美好的种子：清除心中的毒素
 - 痛苦的源头不在别处：愤怒啊，我的老朋友
 - 五种情况燃起怒火：终生与幸福绝缘
 - 与一切合而为一：转化那些伤口
- 第五章 今晨，我要将微笑带给谁
 - 喜悦之心：愿一切众生以禅悦为食
 - 做自己的岛屿：依止自己，幸福自在
 - 舍的真谛：谁为你卸下痛苦
 - 活得清新：不做落单的鸟儿
 - 活得坚实：心不稳定，事事难成
 - 活得自在：为所当为，不执一切
 - 执著之爱：危险而悲伤的人生
- 第六章 真爱
 - 爱是什么：百分之百的情，百分之百的义
 - 每一句话都可制造奇迹：“亲爱的，我在这儿陪你”
 - 真爱没有所谓的面子：“亲爱的，请帮帮我”
 - 回到内心的家：在当下陪伴自己
- 第七章 谛听和爱语
 - 以谛观来引导沟通：一个倾诉，另一个聆听
 - 最短的路，总是最直接的那条：

<<你可以，爱>>

最好的沟通就是最直接的沟通

用心香沟通，仙女走出画中：

通往另一颗心灵的桥梁

创造爱的环境：保护好你生命中的安琪娜

接触大地：我们都是生命之流的一部分

专心谛听，只说爱语：

重建和平、快乐、沟通的能力

第八章 与正念共处

观想初恋：继续雕塑你的生命

心结：心中有花朵也有垃圾

身心一体：侵犯身体，就是侵犯心灵

精、气、神三能量：生命燃烧的过程

观照爱的本性：不受孤独的愚弄

真如：接纳对方的本来面目

五项觉知：理解是爱的基础

真爱的讯息：幸福，不是单独一个人的事

安住于一刻：每一刻都是幸福的好机会

第九章 口袋中的玫瑰

万般诸爱的渊源：少了她就少了全宇宙

最美的礼物：照耀你一生的光辉

遗忘的损失：莫忘这朵康乃馨

第十章 新生

我们还能爱谁：伸开双臂去拥抱

一切过错源于心：转化痛苦获新生

新生的仪式：爱语与聆听

拥抱禅：如花似地绽放

和平条约：与痛苦、愤怒和解

第十一章 五项正念修习

五项正念：觉知痛苦，培育真爱

爱的修行：我们需要信仰某些东西

第十二章 共修的力量

寻觅、制造美善的喜悦：挣脱欲念之网

唯有当下：神的国度就在此时此地

谁人才能带来安稳？

皈依自身的岛屿

每个人都会跌倒受伤：阻断愤怒的伤害

过去、未来与当下：每一分钟都能重新开始

支持与慰藉的源泉：没有朋友，你能走多远

不要害怕去爱：成为他人的美好元素

第十三章 接触大地，回归智慧的根源

相即：如果我不存在，佛陀也不存在

与大地融合：爱，是怎样的一个奇迹啊

失根的树：找回疗愈的能量

延续悲伤或美善：

你笑，他们也笑；你哭，他们也哭

照片中深藏的记忆：为他点上这炷香

佛陀也有根：血缘与心灵的归宿

<<你可以，爱>>

每一片面包后面的历史：感谢滋养你的土地

与所爱的人同在：我最深的希望无非是你们幸福

接受慈悲的花露：爱敌如爱己

轮回的延绵：没有根，就没有幸福

第十四章 三顶礼，融入生命之流

第一项顶礼：不眠的河流

接纳完美与不完美：爱是一段学习，一项修行

第二项顶礼：与自然融为一体

我从不孤单：请以我的真实之名呼唤我

第三项顶礼：认识无边无涯的自己

我相：无生既无灭

深刻地活在当下：愉快的旅途

<<你可以，爱>>

章节摘录

慈、悲、喜、舍：真爱的四个层面 佛陀对爱的教诲丰富而深刻。

想要一天 24 小时生活在爱的境界中是可能的。

一举一动、扬眉瞬目、起心动念、一言一语都可以充盈着爱。

佛陀时代，婆罗门教信徒祈祷死后能够升到天堂，与婆罗门——宇宙之神，共享永生。

有一天，一名婆罗门教男子问佛陀：“我要怎样才能确定在我死后，能与婆罗门同在？”

佛陀回答：“婆罗门是爱之源，想与婆罗门同在，你就要实践四梵住（Brahmaviharas）——慈无量、悲无量、喜无量和舍无量。

”梵，即是Brahma，意思是梵天，亦解作崇高、清净。

住（Vihara）的意思是住所或宅第，梵住的意思是梵天的住处。

通常我们把四梵住也叫做四无量心。

如果你能实践它们，它们就会在你心中每天不断地成长，直到能拥抱这世界。

你会变得更快乐，围绕在你周遭的人也会变得更快乐。

四无量心所包含的四个真爱元素分别是：Maitri——慈，愿能给予别人幸福快乐；Karuna——悲，愿能帮助止息别人的痛苦；Mudita——喜，愿能将喜悦送给周围的人，因为他们的幸福快乐而感到喜悦；Upeksha——舍，愿能不存分别心地接纳一切。

当你爱时，是因为众生需要你的爱，而不是因为他是你的家人、国家或宗教里的人。

当到达这种境界时，你就是在实践真爱。

当你能安住于这些元素，你就是活在宇宙中最美丽、最和平、最喜悦的境界。

要是有人问你的地址，你可以回答：“梵住。”

”也就是说，慈悲喜舍四无量心。

有些五星级的饭店要超过 2000 美元一个晚上，但梵住提供更多的快乐，这是五千星级的饭店，一个我们可以学着去爱和被爱的地方。

佛陀尊重人们实践自己信仰的渴望，所以，他用能够鼓舞这名婆罗门教男子的话来回答。

如果你喜欢静坐，那你就修行静坐。

如果你喜欢行禅，那你就修行行禅。

要紧的是，要能保留你的犹太教、基督教或伊斯兰教的根。

这是延续佛陀精神的方法。

如果你切断你的根，你不会幸福。

公元 2 世纪的佛学家龙树说：行慈无量，熄众生心中的愤怒。

行悲无量，熄众生心中一切忧郁和焦虑。

行喜无量，熄众生心中的悲伤和无欢。

行舍无量，熄众生心中的仇恨、厌恶和执著。

若是我们学会修行慈无量、悲无量、喜无量和舍无量，我们就会知道如何疗愈由愤怒、忧郁、不安全感、悲伤、仇恨、寂寞和不健康的执著所带来的疾病。

在《增支部经》里，佛陀教导：“愤怒心起时，比丘不妨对带来愤怒的那人，行慈无量、悲无量、喜无量和舍无量的禅观。

”那么四梵住能够了结苦难和苦恼吗？

佛陀相信是可以的。

有一次佛陀对他喜爱的侍者阿难尊者说：“将这四无量心教给年轻比丘，他们将会感到安全、坚强和喜悦，身心无苦恼。

”终其一生，有能力行纯净的比丘道。

”又有一次，佛陀的弟子拜访邻近一个教派，那里的出家人问：“我们听说令师尊释迦教导慈悲喜舍四无量心，我们的导师也是这样教，这中间有什么不一样？”

”佛陀的弟子不知道怎么回答，回去后，佛陀告诉他们：“行四无量心，又行七觉支、四圣谛及八正道者，可深得开悟。

<<你可以，爱>>

”慈悲喜舍是觉者的本性，也是真爱的四层面，存在我们心中、每个人心中和每件事中。

.....

<<你可以，爱>>

媒体关注与评论

我觉得奥修、克里希那穆提、一行禅师的书都是非常值得一看的。

——张德芬（心灵励志畅销书作家） 一行禅师是当今佛教界的龙象，是诗人，是禅师，是和平运动者，是著作等身的名作家。

读他的书，就好像在听一位邻居长者叙说心事，没有说教，没有责备，只有关怀，只有鼓励。

——郑振煌（著名佛教学者） 当我在曼哈顿遇见一行禅师的那一刻，我感受到了他的宁静，这位禅宗大师的身边似乎萦绕着一种深深的祥和气息。

——奥普拉（Oprah，美国著名电视节目主持人） 一行禅师特别强调修行人要安住当下，提起正念，强调要在日常生活一切时一切处，去有意识地培养自己的觉照能力，这种提法真正把握了禅的精髓，与我们所提出的生活禅在本质上不谋而合。

——净慧长老（中国佛教协会副会长，《禅》杂志主编）

<<你可以，爱>>

编辑推荐

《你可以，爱：一行禅师的最佳幸福配方》世界第一禅宗大德一行禅师，与张德芬、梁文道、奥普拉一起聆听一行禅师的入世佛法。

一行禅师的最佳幸福配方，修习慈悲喜舍，破迷开悟人生，幸福就在此时此地！

全世界最感人的生活启示录，唯有真爱，才有幸福，真正的爱可以疗愈一切身心的疾苦。慈是予乐，悲是拔苦，智慧则是彻悟人生的真相。

让一行禅师帮我们解开心锁，抚慰每一个隐隐作痛的伤口，真正明白活于当下的意义。

<<你可以，爱>>

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>