

<<一心走路>>

图书基本信息

书名：<<一心走路>>

13位ISBN编号：9787513401340

10位ISBN编号：7513401349

出版时间：2011-5

出版时间：紫禁城出版社

作者：一行禅师

页数：282

译者：赖隆彦 刘汉生

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>



## <<一心走路>>

### 内容概要

走路是一般人生活中最普遍、最频繁的活动，一行禅师以“像佛陀一样走路”作为本书的主轴，告诉我们，走路本身就是一种修行，从走路之中，自有我们寻觅的正见、正念和智慧。

每个人内在都有一个佛陀，只要我们不断向内洞察自己的心，让心趋向于良善的事物，保持正念地安住当下，并为心识注入快乐的习惯，那么，当遇到困难时，根本无须担心，因为我们内在的佛陀将会伸出援手，让我们自生命的功课中获得疗愈与平静。

## <<一心走路>>

### 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派、梵汉佛教大学和Tiep Hanh团体。

1966年在法国南部建立“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，著作有一百多种，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30多个国家的文字，在欧美畅销书排行榜中曾两度进入前十名，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》、《你可以不生气》、《你可以，爱》、《体味和平》、《一行走路》等。

。

## <<一心走路>>

### 书籍目录

中文版序一行禅师：一步步走向觉知和幸福

推荐序西薇雅·布尔斯坦：导向慈悲的智慧

一心走路

第一章 两足，一心

像佛陀一样走路：坚定与喜悦的印记

用自己的双脚走路：当走路时，你为谁而走？

第二章 心如何运作

四识如何运作：宛如流水，不断相续

四识如何互动：筛米的表相与磨墨的实相

心行：笛卡尔先生，你是什么？

第三章找到你的心

心的所在：无在，无不在

双重显现：能知与所知

波浪与海水：给实相一个揭露自己的机会

我们混乱的心：拒绝开门便永远失去

觉知的三个特性：花永远无法只是它自己

以心观心：每一刻都是治愈、转化与滋养

只管好好享受坐着：平静地坐着是一种艺术

第四章 心之秘密

心行显现的缘起：诸行无常，刹那即灭

特别与普遍：一朵花的关联性

五种普遍的心行：什么带你回到真正的家

五种特别的心行：若你不怀疑，就没有机会发现实相

第五章 真相的距离

为何无法直达实相：牡蛎看不到蓝色的海洋

知识是觉知的障碍：教法有如毒蛇

我在佛中且佛在我中：擦掉藩篱的橡皮擦

诸佛之母：一即一切

梦与创造：意识造就新生活

四寻思：当执著于名称??

“不二”产生“不害”：痛苦无法逃离，但可以转化

两朵紫萝兰花：接触痛苦，学会智见与悲悯

第六章 谁来决定行进的方向

身、口、意行：我们接受输入，然后改变

三业：没有任何人能决定你的方向

不生不灭：所爱的云已经变成雨

刹那与永恒：无常的真谛

伟大的自由始于微小：控制“习惯”的强大能量

回复你的自主权：停止成为习气的受害者

个人与集体的业：照顾好环境，就是在照顾自己

第七章 幸福的习惯

培养正念的习惯：“存在”比思考更好

培养幸福的习惯：幸福秘诀的核心

## <<一心走路>>

到彼岸：从痛苦的此岸到幸福的彼岸  
亲近善知识：去除污染，心如明镜  
爱的四个元素：“无我”是幸福的关键

### 第八章 以佛足行走

迈向觉悟之旅：与佛陀一起看见美丽的落日  
正念的能量：迈出平静与幸福的步伐  
无常观与无我观：邀请你爱的人同行  
在净土中行走：给予所遇见的人最好的礼物  
人类的心识：佛之一族的幸福之道  
美妙的七步：愿我步步触净土  
以佛陀之足走路：只要呼吸，只要走路  
以脚接触大地：治愈与转化的推动力  
一身，多身：管好自己的脚步  
随身带着僧伽：只要走七步，看看会发生什么事

### 第九章 滋养身与心的修行方法

行禅：踏出世上最安稳的步伐  
回归我们的根源：吸进一切让自己安稳的力量  
五次触地，五次新生：从大地接收爱与智见  
三项触地法：如何分享幸福与痛苦  
正念呼吸：休息是治愈的先决条件

### 两种财富

#### 第一章 佛说八大人觉经

第一觉悟：刹那无常  
第二觉悟：多欲为苦  
第三觉悟：知足之道  
第四觉悟：精进度日  
第五觉悟：斩断愚昧之心魔  
第六觉悟：不念旧恶，不憎恶人  
第七觉悟：修出莲花的洒脱  
第八觉悟：不要半空中的信仰  
禅修佳品十一法则：沉五欲之沙

#### 第二章 吉祥经

人间恩典：福祉和快乐的源泉  
实用幸福之道：与智者交、居宜处、闻妙音  
与他人：一言一行都建立在慈悲和爱之上  
对自身：幸福永远是内生的  
八风不动心：止息一切苦，幸福恒久流传

《一心走路》附录一八识规矩颂

《一心走路》附录二五十一心所

## &lt;&lt;一心走路&gt;&gt;

## 章节摘录

像佛陀一样走路：坚定与喜悦的印记《法华经》中，佛陀被称为“两足尊”，亦即以两足行走的生物中最受人尊敬与喜爱者。

佛陀之所以如此受人喜爱，是因为他知道如何好好享受步行。

走路是一种重要的佛教禅修方式，可以成为很深刻的心灵修行。

但当佛陀走路时，他毫不费力地行走，就只是享受走路，无须费力。

因为当你以正念行走时，便接触到内心与周遭生活的一切奇迹。

这是最好的修行方式，具有不修行的表相。

你不用做任何努力，无须勉强，就只是享受走路，但其中却有着深刻的意涵。

佛陀说：“我的修行，是不修行的修行，不成就的成就。”

对多数人而言，似乎很难做到不费力地修行和享受正念所带来的放松乐趣，因为我们没有用自己的双脚走路。

当然，我们身体的脚是在走路，但因为心在别处，所以我们并没有用全部的身体与心识在走路，而认为身和心是分开的。

当我们的身体朝一个方向走时，心却拉着我们朝另一个方向去。

对于佛陀而言，心与身是一体的两面。

走路不过就是把一只脚放到另一只脚前面，就是这么简单，但我们却总是觉得困难或乏味，即使只有几个街道也宁可开车而不愿意走路，只为了“节省时间”。

当我们了解身与心的相互连接时，像佛陀一样单纯的走路活动，就能使人感到无比的轻松和幸福。

你可以用令自己安住于当下的方式，迈开步伐接触大地，这样你将到达此时此地。

你完全不需做任何努力。

你的脚充满觉知地接触大地，而你则坚定地到达此时此地。

刹那间，你是解脱的——从一切计划、忧愁与期待中释放。

你完全地存在，完全地活着，你正在接触大地。

当你独自修习慢步行禅时，也许可以试试这么做：吸气并迈开一步，把注意力集中在你的脚底。

如果你尚未百分之百完全到达此时此地，就别迈开下一步。

你有尽情享受这么做的权利。

然后，当你确定已经百分之百到达此时此地时，就可微笑着迈开下一步。

当你这么走路时，你把自己的平稳、坚定、解脱与喜悦盖印在地面上。

你的脚就像一个印章，像皇帝的玉玺一样。

当你把印章盖在纸上时，印章会留下印记。

检视你的足迹，我们看见了什么？

我们看见解脱的印记，坚定的印记，幸福的印记，以及生命的印记。

我确定你可以像那样走路，因为在你里面有一尊佛，被称为佛性，即如实觉知的能力。

当下的事实是：我活着，我正在走路。

人，人类，“智人”（Homo sapiens），应该能这么做。

每个人内在都有一尊佛，我们应该让佛来走路。





<<一心走路>>

编辑推荐

世界第一禅宗大德一行禅师最伟大的生命觉醒之作像佛陀一样走路，从走路中获得疗愈和平静与胡因梦、梁文道、郑振煌一起踏上佛陀的喜悦之旅全世界都在用的修行法：修心、修身、修美好一行禅师说：人们说在水面行走是奇迹，但对我而言，安稳地走在地球上才是真正的奇迹。

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>