<<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>>

前言

<<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

万种普遍的心行: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

<<一心走路>>

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"(Homosapiens),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>>

媒体关注与评论

<<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。

<<一心走路>>

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