

<<佛陀之心>>

图书基本信息

书名：<<佛陀之心>>

13位ISBN编号：9787544333542

10位ISBN编号：754433354X

出版时间：2010.10.01

出版时间：海南出版社

作者：一行禅师

页数：264

译者：方怡蓉

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>

<<佛陀之心>>

内容概要

一行禅师以自身的禅修体悟以及深入浅出的笔法，将佛法浓缩成一篇篇贴近生活的禅修指导，对佛教的基本教义做了最生活性的阐释。

本书直探佛法心要，阐释了四圣谛、八圣道以及二谛、三法印、四无量心、五蕴、六波罗蜜、七觉支、十二因缘等基本佛法的义理，配合佛教经典，辅以图解，而且还揭示了身体力行的诀窍。

对于想安顿身心的读者来说，是一本贴近佛陀本怀的生活佛法书。

<<佛陀之心>>

作者简介

一行禅师（Thich Nhat Hanh），国际知名禅师、诗人、学者，1926年出生于越南，为越南临济法脉第四十二代传人。

1967年，一行禅师被美国黑人民权领袖马丁·路德·金提名为当年诺贝尔和平奖候选人。

1982年，在法国南部建立了“梅村”禅修道场，并经常赴世界各地弘法。

一行禅师通晓越、英、法及中文，迄今已出版佛学论述、诗集、小说、戏剧、传记等上百本著作，其中包括《正念的奇迹》、《观照的奇迹》、《心力》、《调心》、《与生命相约》、《你可以不生气》、《你可以不怕死》、《你可以，爱》、《生生基督世世佛》、《步步安乐行》。

<<佛陀之心>>

书籍目录

第一部 四圣谛

第一章 进入佛陀之心

第二章 初转法轮

第三章 四圣谛

第四章 理解佛陀的教法

敞开心胸，接纳法雨

辨识真正的佛法

教法如同指月之指

第五章 一切皆苦吗？

佛陀并未教导“三苦”

“三法印”是指无常、无我、涅槃

以正确的名称指出苦因

第六章 停止、平静、休息、疗愈

正念分明，停止习气

学习平息情绪的艺术

让身、心休息而获得疗愈

第七章 体会自己的苦

四圣谛的三转十二行相

正念地饮食

以佛眼观看，不受六尘的毒害

深入观察意志的本质，活在当下

意识摄入毒素，如三百利刃刺杀自己

修习正念，知苦断集

第八章 证得安乐

直接面对苦，体证苦、乐不二

修行圣道，以去除苦

四圣谛相互依存，本是一体

四圣谛的新顺序

第二部 八圣道

导论 认识八圣道

第一章 正见

正见是坚信人能转化自身之苦

摆脱错误的“想”，如实照见事物

陷于实相的概念，就失去实相

修习正念的生活，展现八圣道

第二章 正思维

我思，故我不在

与正思维相关的四个练习

以善思取代不善思

第三章 正念

培养正念，即培养内在的佛

正念的奇迹

第一 念处——于此身中念身

第二 念处——于诸受中念受

第三 念处——于心中念心

<<佛陀之心>>

第四 念处——于诸法中念诸法

佛是整天保持正念的人

第四章 正语

正念第四学处——正语

以正思维说正语

正念地倾听，重启沟通

慈悲地倾听

修习静默，到处有奇迹

第五章 正业

正业是尊重生命，停止杀害

正业是促进社会正义

正业是为自己的行为负责

正业是正念地饮食和消费

正业的基础即正念

第六章 正精进

正精进与邪精进

修习四正勤，断恶修善

感受喜悦，自发精进

转化苦为慈悲，即正精进

第七章 正定

以正定培养专一的心

修习九次第定，转识成智

接触究竟向度，与佛同行

第八章 正命

符合慈悲的谋生之道

正命是我们的共业

修习正命即修习正念

依“正念五学处”而修行

第三部 其他基本佛法

第一章 二谛（两种真理）

舍弃娑婆则无涅槃

体会相互依存，调和二谛

透视世俗谛，洞悉胜义谛

去除我、人、众生、寿命的概念

超越概念，体会真实的存在

第二章 三法印

第一 法印：无常

第二 法印：无我

第三 法印：涅槃

以“八不中道”破除概念

依契理、契机的准则说法

依“四悉檀”知佛陀开示的方法

以“四依”为修学的准则

第三章 三解脱门

空解脱门，一切法相依缘起

无相解脱门，进入实相的核心

无愿解脱门，安详地活在当下

<<佛陀之心>>

第四章 佛的三身

法身——体证智慧与慈爱之道

报身——体验无量的安详与喜乐

应身——法身的具体呈现

第五章 三宝

皈依三宝，找到生命的依怙

皈依佛，我们自己就是佛

皈依法，生活在正念中

皈依僧，接受僧团的教导

佛、法、僧三宝相互依存

第六章 四无量心

四无量心是真爱的四种层面

修习“慈”能带给人喜悦与安乐

修习“悲”能减轻及转化苦

修习“喜”能让彼此喜悦

修习“舍”能平等地爱人

第七章 五蕴

观察色身为组合物，并无实体

拥抱感受，培养无畏

以智慧取代“想”，获得自在

觉知心所，一切无常

转化意识，成就个人与群体

深入观照五蕴而脱离苦

第八章 五力

以正念回归自己的天堂

修习五力，耕耘藏识之田

众生有佛性，人人可成佛

培养喜悦，修习慈爱

安坐于自家天堂中

第九章 六波罗蜜

修习六波罗蜜，到安乐的彼岸

布施波罗蜜——给予即获得

戒波罗蜜——慈爱的表现

忍辱波罗蜜——具备广大的心量

精进波罗蜜——避免浇灌负面种子

禅定波罗蜜——停止追逐快乐

般若波罗蜜——深入理解实相

六波罗蜜相互融摄

第十章 七觉支

觉悟的七种因素

念觉支——回到当下

择法觉支——深入实相

精进觉支——培养生命的活力

轻安觉支——练习放下

喜觉支——接触令人振奋的事物

定觉支——置心一处不动摇

舍觉支——平等地关爱每一个人

<<佛陀之心>>

修习七觉支，即修习慈爱

第十一章 十二缘起

因与果相互依存

二十四缘与四缘、六因

缘起的十二支

三世说与二重因果论

缘起十二支相互依存

转无明为智慧，引生慈悲行愿

以菩萨行，转识成智

不舍弃名色，示现应身、报身

守护触与受，引生四无量心

无愿取代执取，生死之有成妙有

妄心缘起与真心缘起

第十二章 接触心中的佛陀

修行是去理解别人，并付出爱

共创安详、和谐的环境

佛心就在每个人心中

第四部 经典选读

《转法轮经》

《大四十经》

《正见经》

<<佛陀之心>>

章节摘录

直接面对苦，体证苦、乐不二。牙痛时，我们知道牙齿不痛是幸福，但后来牙痛好了，我们却不珍惜这份幸福。

修习正念可以帮助我们学会认识早已存在的安乐。

有了正念，我们就会珍惜自己的幸福，且能让它持续更久。

我总是问心理治疗师：“为什么你只跟病患谈苦？”

为何不帮助他们接触同样也存在的快乐种子？

”心理治疗师需要协助病患触及第三苦灭圣谛，我鼓励他们与病患练习行禅与茶禅，以灌溉病患内在喜悦的种子。

请问问自己：“是什么在滋养我内在的喜悦？”

是什么在滋养他人内在的喜悦？”

我是否提供足够的养分给自己与他人以滋长喜悦？”

”这些都是与第三圣谛有关的问题。

倘若你知道如何享有自己已经拥有的稀世珍宝，那么苦的灭尽——安乐，是随处可得的。

你有双眼能观看，有肺能呼吸，有腿能行走，有双唇能微笑。

痛苦时，请深入观察自己的处境，找到已存在且唾手可得的快乐因素。

当我们展开第三圣谛的第一阶段时，就已经享有某种快乐了，只是我们不尽然知道这一点。

我们自由自在，但不自知，就如年轻时身强体健，却不懂得珍惜。

即使有人试着告诉我们，我们也无法领会自己所拥有的一切，唯有不良于行时，才体会会有两条健康的腿能走路是多么美好的事。

第三圣谛的初转是“示转”——“认知”苦不存在而宁静存在的可能性。

倘若我们此刻无法享有宁静与喜悦，至少可想起过去曾经历的宁静、喜悦，或观察别人的宁静、喜悦，确保“安乐是有可能出现的”。

第三圣谛的第二转是“劝转”——“鼓励”自己发现宁静与喜悦。

想莳花弄草，就得弯下腰去接触土壤。

园艺工作是一种修行，而非只是概念。

要修习四圣谛，你必须深深地接触为自己带来宁静喜悦的事物。

如此一来，你会了解走在大地是个奇迹，洗盘子是个奇迹，与一群志同道合的朋友共同修行也是个奇迹，而最大的奇迹就是活着。

我们只要体会为自己的苦而受苦是不值得的，借此就能终结苦。

有多少人因为一时盛怒或绝望而自杀？”

当时他们并未看见身旁无上的快乐，而正念能消除这种狭隘的观点。

佛陀直接面对自己的苦而发现了解脱之道，别为了迎接愉快的事物，而逃避不愉快的事物。

请将双手接触大地，面对困境，重新培养快乐。

有位学生曾告诉我：“当我参加派对时，大家看起来似乎都很快乐，但看透表象后，却发现有那么多的焦虑与痛苦。

”起初，你的喜悦是有限的，尤其是掩盖着苦的那种喜悦。

拥抱自己的苦，微笑以对，并在其中发掘快乐的源头。

诸佛菩萨也受苦，我们与他们之间的差别在于：佛菩萨知道如何将苦转化为喜悦与慈悲。

就如优秀的园艺师，他们不会生起偏好花朵或厌恶垃圾的分别心，他们知道如何化腐朽为鲜花。

别抛弃自己的苦，去体会它，直接面对它，而知苦、乐皆无常，你的喜悦将会变得更加深刻。

请学习培养喜悦的艺术吧！

若能如此修行，你就达到第三圣谛的第三转“证转”——“体证”苦、乐是不二的。

到了此阶段，你的喜悦不再脆弱，它是真正的喜悦。

修行圣道，以去除苦。第四圣谛是道谛（离苦之道）。

首先，医生深入探究我们苦的本质，然后确认去除苦的可能性，最后开出离苦的药方。

<<佛陀之心>>

修行第四圣谛的“初转”时，我们“认知”八圣道——正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念与正定，能引导我们离苦，但我们还不知道如何去修行。

在第二转时，我们“鼓励”自己修行此道，透过闻、思、修来实现。

学习时，无论是透过阅读、听闻或讨论，我们都需要敞开心胸，才能看见学以致用方法。

若学而不思、不修，那就不是真正的学习。

在此阶段，我们看见圣道与自己生活中实际的困境息息相关，所以与实际痛苦无关的修行，并非我们需要的圣道。

当我们明白会受苦是因为不 负责任地生活，且借由改变生活方式就能结束苦时，我们便在此困顿中觉醒了。

转化是渐进的，然而一旦看清自己的苦因，我们便可努力修正自己的行为来结束苦。

假设我们察觉自己的心脏功能不良，也知道烟、酒、胆固醇是主要的原因，那么就努力停止摄取这些东西。

在道谛的第二阶段，我们每天都会变得比以往更自在。

当我们践行所学时，圣道就开始变得真实起来。

P40-42

<<佛陀之心>>

编辑推荐

国际知名禅师一行禅师的佛法讲堂
释
长销美国的基础佛法畅销书
佛教基本教义最生动的阐释

<<佛陀之心>>

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>