

<<生命即当下>>

图书基本信息

书名：<<生命即当下>>

13位ISBN编号：9787508627359

10位ISBN编号：7508627350

出版时间：2011-4

出版时间：中信出版社

作者：一行禅师

页数：186

译者：向兆明

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>

<<生命即当下>>

内容概要

《生命即当下:一行禅师的人生智慧》让你去思考清晨睁开双眼，你是否记得如何发自内心地微笑？

在喧闹的人群中，你总在心底涌上最深的寂寞？

在繁忙的都市里，你该如何重拾内心久违的平静？

在匆忙的现代生活中，我们每一时刻都有可能与平和安乐失之交臂。

拥堵的交通、吵闹的街道、窒息的尾气、无休止的工作和烦恼。

我们曾无数次想要将自己流放到孤岛，无数想要背上行囊浪迹天涯，将所有这些抛在脑后。

然而，真的要逃离才能获得心灵的解放吗？

《生命即当下:一行禅师的人生智慧》的作者一行禅师的伟大之处在于，他用诗歌一般的文字，将那些通常给我们施压、与我们对抗的情况，转化为心灵成长的力量。

对他来说，“叮铃”作响的电话是唤醒我们回归自我的信号，忙碌的工作、街头的红灯与交通拥堵是正念之路上的精神之友。

最深刻的满足感、最深层次的喜悦与圆满之感，其实就在我们每日的生活里，生命的意义就在每个当下，每个呼吸，和每一步脚下的路。

<<生命即当下>>

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。

1967年，被美国民权领袖马丁·路德·金提名角逐诺贝尔和平奖。

1926年出生于越南中部的广治省。

16岁出家，23岁受具足戒。

1962年前往美国普林斯顿大学钻研比较宗教，越战期间返乡从事和平运动。

后旅居法国，长期从事难民救援工作，并于法国、美国与德国成立多所正念禅修中心及寺院。

1982年，在法国南部建立梅村禅修中心，并赴世界各地弘法。

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，除了佛学作品外，还有诗集、小说、戏剧、传记等。

其作品关注人类的存在状况，人类心灵的苦难与疗救，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，经久不衰。

<<生命即当下>>

书籍目录

编者推荐

第一部分：呼吸吧！

感受自己的存在

每天都是全新的

蒲公英捡走了我的微笑

观呼吸

当下最美好

没有杂念的我

觉知需要时刻滋养

随遇而禅

坐禅

正念之钟

童年的饼干

橘之禅

圣餐礼

正念而食

洗去心中的浮躁

行禅

电话禅修

驾车禅修

禅修是一种生活态度

觉知与刈草

不执著

生命是一件艺术品

希望之为障石

花之禅

观呼吸室

在正念的旅途中一直往前走

第二部分：情绪：转化与疗愈

情绪之流

请不要拿情绪开刀

转化情绪

正念与愤怒

让正念之光照耀愤怒之火

行禅与愤怒

煮马铃薯之譬喻

愤怒的根源

情绪块垒

在一起

真如

手心蕴乾坤

我们是父母的影子

滋养健康的种子

珍惜已经拥有的

责备无用

<<生命即当下>>

理解万岁

真爱

慈悲之思

爱之思

拥抱也是一种禅修

友谊是一笔财富

不要让你的父母感到孤独

正念生活社区

正念必须入世

第三部分：生命即当下

一即一切

概念的牢笼

和平的践行

不二

疗愈战争的创伤

我的心，我的太阳

谛观

正念生活艺术

滋养觉知

和平运动新理念

公民责任

精神生态

战争的根源

如一片树叶，被撑向天空

我们都血脉相连

和解之道

请以我的真名呼唤我

苦难滋养慈悲心

爱在行动

曾经有条河

踏入21世纪

<<生命即当下>>

章节摘录

第一部分 呼吸吧，感受自己的存在每天都是全新的每天清晨，当我们睁开眼睛，就有全新的24个小时在等着我们去度过。

这是多么宝贵的恩赐啊！

通过自己的努力，我们可以让这24个小时带给自己和他人以平和、喜悦和快乐。

平和就在此时此地，在我们心中，在我们所做的、所看到的万事万物之中。

平和并非缥缈离尘之物，而在于我们能否真的触摸它，感受它：我们无须长途远行，就能享受头顶的蓝天；我们无须离开城市甚至我们的四邻，就能欣赏孩子那漂亮的眼睛，甚至我们呼吸的空气也是喜悦的源泉。

我们可以觉知地微笑、呼吸、行走、用餐，在这之中感受触手可及的无穷快乐。

然而，我们总是娴熟于为生活作准备，却并不擅长于生活。

我们知道如何为一张文凭去牺牲十年的光阴，愿意为了得到一份工作、一辆车、一套房子等等而拼命工作，却很难能够记得：我们也活在当下这一刻，证明我们活着的唯一的这一刻。

一呼吸，一踏步，都能充满平和、喜悦与恬静，而我们所需要的，仅仅就是醒觉，活在当下。

我将这本小书献给我的读者，作为一只正念之钟，一个提醒，提醒读者快乐不留恋过去，不祈望将来，而只珍惜当下这一刻。

当然，计划未来也是生活的一部分，但哪怕是计划也只能在当下发生。

这本书也是一份邀请，邀请我的每一位读者回到当下，找到平和与快乐。

在这一过程中，我会提供一些个人经验，以及些许的技巧，希望这会对大家有所帮助。

但请千万不要等到把书看完之后才去寻找平和，平和与快乐属于每时每刻，平和就是我们踏出的每一步。

这本书是一趟心灵旅行，而我们将携手而行，祝一路顺风。

蒲公英拾走了我的微笑如果孩子微笑，如果大人微笑，世界将变得更加美好；如果每天我们都能够面带笑容，能够平和与快乐地生活，不仅仅我们自己，每个人都将从中受益；如果我们懂得生活，还有什么方式能比笑着开始一天的生活更好呢？

我们的笑容，肯定了我们要平和、快乐地去生活的觉知与坚定。

真正的笑容，源于一颗了悟的心。

每天当你醒来，该如何记得去微笑？

或许可以挂个提醒的物件，诸如一弯闲枝，一片树叶，又或者是几个鼓舞人心的词语，可挂在窗头，或可贴在与床相对的天花板上。

这样一觉醒来便能看见，而一旦这样的修习熟练之后，或许微笑就已在你的心中：当鸟儿开始欢唱，当旭日的一缕阳光穿过你的窗户，自然而然地你就会微笑了。

微笑，让我们带着温柔，带着理解走进新的一天。

当我看到某人微笑，我便立刻知道他或她正沉浸在觉知当中。

在很多艺术家的创作过程当中，他们赋予无数的雕像与绘画以浅浅的微笑于那唇际，我相信这样的微笑也一定早已浅放在创作者的脸庞之上。

你能想象一个愤怒的画家画出那样的一种笑容吗？

蒙娜丽莎的微笑是淡淡的，如蜻蜓点水一般，然而就是这样的一种笑容也足以放松我们脸部的肌肉，驱走所有的忧虑与疲乏。

当微笑的一点嫩芽吐放于我们的唇际，我们的觉知被滋养了，我们的焦躁也奇迹般地烟消云散，它将我们自以为已经丢失的平和重又带回到我们身边。

我们的微笑带给我们以及我们身边的人快乐。

我们可以花很多钱为每一个家里人买礼物。

然而，一切买来的快乐都不及我们的觉知、我们的微笑所能够给予的，而这样的一份礼物不需要花一分钱。

在加利福尼亚一次静修结束的时候，一位朋友写下了这首诗：我丢失了我的微笑，但不要为我担忧，

<<生命即当下>>

蒲公英拾走了我的微笑。

如果你丢失了你的微笑，而仍然明了蒲公英正为你珍藏着的话，情况就没有那么糟糕。

因为你仍然有足够的正念让自己明白，微笑还在那儿，并没有真的丢失。

为了重获微笑，你唯一需要做的就是做两三次有意识的呼吸，如此微笑就会回来。

蒲公英是我们的一位朋友，它一直在那儿，忠贞不移地为你珍藏着微笑。

实际上，周围的一切都为你珍藏着微笑。

你不必感到孤独，只要打开心灵的窗户，你就能看到在你的内心，在你的周围，所有可以依赖的都在那儿，就像我的这位朋友所感悟到的那样，只要觉知地呼吸，微笑就会回来。

观呼吸有一些呼吸技巧能够让我们生活变得生动，变得更加令人愉快。

首先我将向读者介绍一种非常简易的呼吸法：当你吸气时，默念“吸气，我知道我在吸气”；呼气时默念“呼气，我知道我在呼气”。

就这样简单。

这种呼吸技巧的目的在于将吸气和呼气这两种行为概念化，成为当下的一种意识。

你甚至不需要念出整个句子，仅仅“吸气”和“呼气”两个词即可，这可以帮助你集中到呼吸上面。

当你这样做的时候，你的呼吸会变得平和、柔缓，接着你的身心也会变得平和、柔缓。

这种修习并不困难，仅仅几分钟之后你就能收获禅修的成果。

呼吸非常重要，也是一种愉悦的享受。

呼吸是我们身体与心灵的一种连接，有时候我们的心灵专注于一件事情，而我们的身体却忙着另外一件事情，两者是分裂的存在。

然而，通过默念“吸气”和“呼气”，我们将注意力集中到呼吸上，如此身体与心灵就被拉回一处，重新成为一个整体。

有意识的呼吸，即观呼吸，是身体与心灵的一座桥梁。

于我而言，呼吸是不可错过的一种喜悦。

每天我都会修习观呼吸，我还在自己的小禅房里写下这样一句话：“呼吸吧，感受自己的存在！”

快乐其实很简单，仅仅呼吸与微笑就可以，因为在做观呼吸时，我们全然恢复了自我，并在当下与生活相遇。

当下最美好在如今这个繁忙的社会，如果我们有条件定期修习观呼吸，实在是一笔巨大的财富。

我们不仅可以在禅房打坐时修习观呼吸，也可以在办公室或在家时，在开车或乘公交车的时候修习。

无处不禅修，无时不禅修。

很多训练都可以帮助我们修习观呼吸，除了诵念“吸气—呼气”这一简单技巧以外，我们也可以在呼吸时吟诵下面这四个句子：吸气，放松身体。

呼气，微笑。

沉浸于当下。

我知道当下最美好！

“吸气，放松身体。

”诵读这句话就如同在炎夏里喝下一杯凉爽的柠檬汁，你可以感觉到一股凉意弥漫到整个身体里。

当我在吸气并诵读这句话时，我的确感觉到我的呼吸在抚摸自己焦躁的身体和心灵。

“呼气，微笑。

”微笑可以放松我们的面部肌肉。

它是一种标记，表明你是自我的主人。

“沉浸于当下。

”当我安坐时，心无杂念。

我坐在这里，清楚地知道自己坐在这里。

“我知道当下最美好。

”坐也是一种快乐，稳如磐石，安然自逸，回归到我们的呼吸，我们的微笑，我们的本真，我们与生命的约会就在当下这一刻。

<<生命即当下>>

如果当下我们没有平和与快乐，什么时候才会有一明天，还是后天？

是什么阻碍了当下的我们获得快乐？

当下最美好，在我们跟随自己的呼吸时，我们可以简单地诵读：“放松，微笑，当下一刻，美好一刻”。

”这种修习并不仅仅适用于初学者。

有很多人虽然已经修禅和修观呼吸四五十年之久，但现在他们仍然在用同样的这种方式进行修习，因为这种修习是如此重要，又是如此简单易行。

没有杂念的我修习观呼吸会放慢我们思绪的脚步，给自己一个真正休息的机会。

在大部分时间里，我们的思绪都纷乱不宁，观呼吸可以帮助我们放松，获得平静与安宁；它可以帮助我们挣脱思虑的牢笼，摆脱对过去的忧伤，对将来的忧虑；它可以让我们感受生活，感受到当下美好的真实生活。

诚然，思考并非不重要，但我们的很多思绪都是无用的。

这就如同我们每个人的头脑中都装有一盘磁带，这盘磁带夜以继日地转动。

我们一会儿想东，一会儿想西，欲罢不能，难以停歇。

然而如果思绪仅仅是一盘磁带的话，我们想让它停，按下停止按钮即可。

但我们的思绪却没有这样一个按钮，你无法控制自己狂乱的思绪，甚至也许还会因为思虑过甚而无法入眠。

这时，如果我们向医生索要安眠药或镇静剂的话，不仅不能解决问题，反而会让情况变得更糟。

因为我们在服用这些药物之后纵然可以入眠，却难以得到真正的休息，长期使用甚至可能导致成瘾。

如此，我们的生活将依然紧绷，甚至噩梦也会不期而至。

根据观呼吸的方法，在吸气和呼气时我们的思绪停止了，因为我们一边呼吸，一边诵念着“吸气”和“呼气”，诵念这两个词并不是思绪，而只是帮助我们将注意力集中到呼吸上的一种方式而已。

照着这样的方法修习几分钟，一股清新之气将会贯穿我们的身心。

我们重新回归自我，并能够感受到当下我们周围的美妙事物，过去的已经是过去，将来的还只是将来”。

只要回归自我，生活的美好就不会离你远去。

当我们能够感受到自我内部以及周遭那些令人心旷神怡的、平和的、疗愈的元素时，我们就学会了如何珍惜和保护它们，并让它们发展强大。

平和并不遥远，它时刻都在我们身边。

觉知需要时刻滋养在一个寒冷冬日的傍晚，我从山间闲步归来，发现静修所里所有的门和窗户都已经被寒风吹开了。

我想这是因为自己先前离开时没有关紧门窗，于是寒风穿房而过，吹开窗户，还把桌子上的纸吹得满房间都是。

这时，我连忙把门窗都关上，点上一盏灯，拾起散落的纸张，把它们整齐地叠放在书桌上，然后在壁炉里生起火。

没多久，燃烧得噼啪作响的木材就重新给房间带来了温暖。

有时候，在人群当中的我们会感到疲惫、寒冷与孤独，希望可以退回自我，给自己的心灵一片自由的空间并得以重新感到温暖，不再遭受外界潮冷冬风的侵袭，犹如冬日里关上房间窗户坐在火炉边取暖”。

感官是我们面向娑婆世界的窗户，而有时外面的风会吹开这些窗户，把内心搅得迷乱混沌。

我们中的有些人就是如此，他们总是让自己感官的窗户大敞着，任由花花世界的声色肆意渗透与侵扰，暴露悲哀不安的自我于这纷扰人世，体受如此的寒冷、孤独与恐惧。

曾经的你是否发现自己在看一套糟糕的电视节目，却没有能力关闭电视机。

炮火的轰鸣，刺耳的噪声，这些都让人心烦意乱，但你就甘愿淹没在这喧嚣之中。

为何你要如此自我虐待？

难道你就不想关上自己的感官窗户吗？

还是害怕独处，害怕独自面对自我时所面临的空虚与寂寞？

<<生命即当下>>

当我们在看一套糟糕的电视节目时，我们就变成了这套电视节目，因为我们就是感官所感受和感知到的一切。

愤怒时，我们就是愤怒；恋爱中，我们就是爱情；遥望着冰雪覆盖的山峰，我们就是大山。

我们能够成为我们所想要成为的一切，既然如此我们何必要让自己感官的窗户向那些劣质的电视节目敞开呢？

为了捞快钱，那些哗众取宠的制片人制作了一批批的电视节目，以感官刺激博得眼球，让我们心脏悸动，让我们拳头紧握，最后精疲力竭却留不下一点价值。

这些低俗节目在今天大行其道，甚至连孩子们也深受影响。

这都是谁造成的？

就是我们！

我们实在是太随便，太不拿自己当回事了，不管电视屏幕上播什么，我们都服从地被动接受；我们又太懒于或者是厌烦于创造自己的生活，因为在精神独立的征途中只身而行，太寂寞。

我们唯一做的就是打开电视，任其不停地播放，任他人两片薄唇来引导我们智慧的大脑，塑造我们然后毁灭我们。

我们就这样迷失自我，将自己的命运拱手让与他人，而他人对自己的言行可能毫无责任心。

因此，我们必须清楚什么样的节目对我们的神经系统，对我们的精神和心灵是有害的，而什么样的节目对我们是有益的。

当然，我说的不仅仅是电视节目。

在我们每一个人周围，同伴给我们以及我们给自己设下了多少诱惑？

而每一天，这些诱惑又会多少次让我们迷失和混乱？

我们必须很小心地保护我们的命运与平和。

这里我并不是建议关上我们所有的窗户，因为在我们所谓的“外部”世界里还有很多奇迹。

我们可以向这些奇迹敞开心窗，并在觉知下观照这一切。

如此，就算我们正坐在一条清澈的河边看着河水流过，或正听着音乐，或正看着一部优秀的电影，我们都不必将整个自我迷失在河流、音乐或电影当中，而仍可以感觉到自我的存在与自己的呼吸。

当觉知的阳光照耀在身上，迷失与沉沦于外物的阴云便烟消而去。

河流将因此而更加清澈，音乐将更加和谐，电影人的灵魂将清晰可见。

对于初习禅修的人来说，离开城市去乡村或许有助于我们关上这些窗户，让灵魂获得宁静，不再受外部世界的烦扰。

在那里，我们可以和宁静的森林合而为一，重新发现并重拾自我，而不被“外部世界”的混沌席卷而去。

清新宁静的树林是觉知的益友，而当觉知生根并可以毫不动摇地居于我们心中时，或许我们就会希望回到城市，并保持身处闹市而心守田园的那份恬淡。

然而，我们有时候无法离开城市，繁忙的生活让我们无处可逃，于是我们不得不在这繁忙之中寻找那些可以疗愈我们心灵的清新而平和的元素。

我们可以拜访朋友，寻求他们的安慰，或许可以去公园里走一走，散散心，享受树林和凉爽的微风。

而无论是在城市、在乡村还是在荒野，我们都要小心地选择我们的环境，保持自我的统一与专注，并时刻滋养我们的觉知。

随遇而禅当你需要观呼吸让自己慢下来，让自我回归的时候，不必急着赶回家或赶着去禅修中心打坐。

无处不禅修，你可以在办公室的椅子上打坐，也可以坐在汽车上打坐，甚至当你身处人头攒动的购物中心，或者在银行排队时，只要你感到身无所适，需要回归自我，你就可以站在原地修习观呼吸和微笑。

无论在哪儿，你都可以实现正念下的呼吸。

我们每个人都需要定期地回归自我，如此才能直面生活的不幸。

修习观呼吸没有特定姿势的限制，你可以站着、坐着、躺着或者在行走当中修习。

当然，如果你能坐下来，坐姿是最稳定的一种修习方式。

<<生命即当下>>

有一次，我在纽约肯尼迪机场等飞机。

因为飞机晚点四个小时，于是我就在候机区盘腿而坐，享受等待的时光。

我把毛线衫叠起来作为坐垫，然后就坐在上面修习观呼吸。

一开始人们都很好奇地看着我，但没过多久他们就把我给忽略了，自始至终我都安坐不动，心无旁鹜。

飞机场拥挤不堪，根本没有可供休憩的空间，所以我只好随遇而安了。

当然，你或许不想在众目睽睽之下禅修打坐，但你在任意时刻、任意姿势下都可以实现正念下的呼吸，这有助于你重获自我。

.....

媒体关注与评论

“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) “一行禅师的书非常值得一看！

”——张德芬(心灵畅销书作家) “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)

<<生命即当下>>

编辑推荐

<<生命即当下>>

名人推荐

“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)“一行禅师的书非常值得一看！

”——张德芬(心灵畅销书作家)“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)

<<生命即当下>>

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>