

<<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

## &lt;&lt;你可以，爱&gt;&gt;

## 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>