

<<来自心上的答案>>

图书基本信息

书名：<<来自心上的答案>>

13位ISBN编号：9787512006645

10位ISBN编号：7512006640

出版时间：2013-1

出版时间：线装书局

作者：释一行

页数：224

译者：颜和正

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>

## &lt;&lt;来自心上的答案&gt;&gt;

## 前言

导读 奇迹无它，只在日常人人都说“道在日常”，都说“佛法不离世间觉”，但我们发现，说者身上往往只见日常不见道，只有世间未有觉，原因何在？

就因缺乏相应的行法，于是概念就不能转成实在，身心就只能分离。

道当然在日常，佛法原就不离世间觉，所以人家问唐代的大珠慧海，最近在哪处用功，他就直接回答“饥来吃饭，困来即眠”，这看似简单，其实不然，因为寻常人“吃饭时不肯吃饭，百种需索；睡时不肯睡，千般计较”，而有这百种需索、千般计较，你当然就有万般烦恼。

的确，是人，就语默动静、行住坐卧，就喜怒哀乐、起落浮沉，面对同一件事，道俗之别原只在你如何因应，是烦恼是菩提，是自由是禁锢，取决都在自己，转变其实也只在一念之间，不过，这一念既要改变生活，就只能从生活的自身观照起，就只能从生活的点滴修行起。

这是人间佛教的原点，道与日常，世间与觉，只是对待同一件事的不同境界，在此，披着僧衣的行者也可能自困，关于监狱的囚犯也可能自由，关键只在你生活中是否有正念，关键更在于你如何通过行法让这正念升起与保有。

理论人人会说，修行却是实践。

行者之所以是行者，正因能将抽象的哲理化成具体的修行，能将概念的德行化成生命的禀性，于是，要自由就有自由的行法，要慈悲就有慈悲的行法，这行法，是观念与实践的不二，是修行与生活的合一，无此，一切标举都只是戏论。

谈行法，你可以像禅者悟道般，直扣本源，翻转生命，你也可以通过日常的机缘，点滴改变，以量变产生质变。

对芸芸众生而言，前者固高，却常令人望峰兴叹，后者虽平，却让你觉得信然可行。

信然可行在呼吸、在走路、在进食、在面对自身的烦恼、在给予他人的慈悲，能在这里观照实践，观念与实证打成一片，你将会发现自己更多时候能入于正念，更多时候能活于当下，终致，眼前就是一片过往未见生命风光。

一行禅师的禅法正是如此，它看似无奇，却直指那“但尽凡心，别无圣解”的体悟。

从来，奇迹无它，只在日常。

引言 正念，疗愈苦痛的良药当你一开始接触到正念修行时，你可能会会有数百万个疑惑。

在你从他人那边寻求答案前，先把这些疑惑放下来。

你可能会惊讶地发现，只要通过深入观察，并深深地接触我们的内心，你自己就能回答大部分的问题。

我们总是习惯向外看，以为我们可以从他人、佛陀、佛陀所传授的佛法，或是从我们的共修团体僧伽那里获得智慧与慈悲。

但其实，你自己就是菩萨，你自己就有佛法，你自己就是僧伽。

这本书的目的不在于教你什么是佛教。

累积佛教的知识，无法回答那些迫切的问题。

我们必须学习一些东西，来协助我们转化自身的痛苦，以及摆脱挖地自陷的处境。

如果我们的老师是一位真正的导师，那么他的一言一语，将帮助我们接触到生命，并解开我们既有的观念、看法、愤怒与惯性能量。

真正的导师，会协助他的学生，以转化能量为目标。

切莫低估一个好问题的力量。

一个好问题能让许多人受惠。

我们应该从心中来问问题，这个问题应该攸关我们的喜乐、痛苦、转化与修行。

一个好问题不必长篇大论。

在9世纪的中国，出现了一位著名的禅宗大师——临济禅师。

他与弟子间的“关于禅之争辩”，让他声名远播。

弟子向师父提问时，应该要坚定立场，厘清自己的理解是否已够成熟。

临济禅师用“上战场”来形容这样的精神。

## <<来自心上的答案>>

有时候弟子会获胜，有时候会被击败。

当人们问我这本书的问题时，他们不需要上战场。

在争辩中，总有一方获胜，一方失败。

相反，我试图用慈悲心观照每个问题与提问者，仿佛就是我自己正在提问一样。

就像我们总是想要闪躲一剂注射或是一帖苦药一样，这些答案未必会是我们想听到的。

即便知道这对我们有帮助，我们也会倾向不去听那些会碰触到生命苦痛的答案。

有时候，禅的解答就像是谜题一样，是为了让弟子终止苦苦思索的过程。

苦思并非是觉醒的智慧。

觉醒的智慧比闪电还快。

凡有推论，就有失败。

有时候，师父必须用临济禅师所说的“移除对象”来回答问题。

这表示当有人提问时，若是师父花很多时间解释东，解释西，多说反而无益，弟子仍会陷在苦思与观点中。

相反，师父可以干脆将问题抛开，因为问题本身就是个虚假的障碍。

我经常将问题的对象抛开，将问题丢回给弟子。

我希望从这些问题与答案当中，找到众生皆深切需要的疗愈方法。

佛陀的谆谆教诲又名“佛法普一切音声”。

表示这些语录带有圆满的本质，能接触到人们各种不同的境遇。

普一切音声也表示这个教诲的特色，就是能适当地满足听者需求，它能够真正接触到我们面对的真实处境。

问题与答案给予我们一个机会，让我们培养以开放的心胸、接受的态度与平静沉稳来谛听的能力。

我们若用这样的方式来谛听佛法，就一定能得到我们所需要的良药。

## <<来自心上的答案>>

### 内容概要

《来自心上的答案：生活是最好的修行》以一问一答的形式写就，涵盖家庭、婚姻、亲子关系、疾病与健康、生与死、心灵成长等方面的内容。作者通过回答这些普通人提出的问题，帮助世人向内看，深入观察并深深地接触自己的内心，以培养开阔的心胸、接受的态度以及平稳沉静谛听的能力，从而得到自我观照、疗愈内心的力量，能够客观地看待、处理生活中的各种不如意，以使生命更加丰满、生活更加幸福。

<<来自心上的答案>>

作者简介

## &lt;&lt;来自心上的答案&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 生活是最好的禅修佛家讲要修习“八正道”，即正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念及正定。

我们在每天的生活中，都可以时时刻刻修行此八正道。

这不仅能让我们快乐，也能让我们周遭的人快乐。

如果你修行正道，你将会变得非常愉悦，非常有精神，非常有慈悲心。

用正面的角度观照痛苦 002什么事都不做，事实上就是做了某些事 003凡事最好不要太用力 005专注于你要过的这座桥 007专注当下，就是建立未来 008与负面能量安然同在 009用慈悲的心看世界 010禅悦为食 011承认事物的实相 013“放下”是一种修行 015我们可以保持正念，但也可以随缘 017用最高的敬意来对待身体 019简单的生活，能带来许多快乐 021欣赏每种文化的不同 022简单生活的艺术 024耐心是慈悲心的一部分 025在行禅中接纳你的身体与心灵 027

第二章 拥抱心中受伤的小孩佛家的教诲，旨在协助我们分享爱与理解的能量。

如果我们能产生这种能量，首先就会协助我们满足自己被爱的需求。

有了可以理解与爱的能力之后，我们就能拥抱现在与我们在一起的人。

我们能让他们快乐，同时自己也能快乐。

快乐能创造出更多的滋养、疗愈与快乐。

为家留一方净土 030在孩子心中播下正念的种子 032一呼一吸，赶走不安的情绪 033检视自我，是消弭隔阂的能量 035有所作为的价值，一大部分取决于无所作为时 036理解生出慈悲心 038拥抱心中那个受伤的小孩 039爱让我们不疲倦 042善用不歧视的智慧 043口说爱语，拥抱痛苦 044“爱屋及乌”的智慧 047将心带回我们的身体里 048没有理解，爱是不可能的 050悲伤与愤怒会赋予你许多智慧 052转化自我的修行，是一切的根本 054发心助人能带来强大的疗愈力 055洞见能改变过去与未来 057你自己的转化将启发他人追随的脚步 059我们的修行就是心中充满理解与慈悲 061

第三章 联结身体与心灵，安住当下

有时候你认为你很安静，周遭环境也安静下来，但是你的脑中却仍一直在说话，这不是静默。

修行的目的就是要在你进行的所有活动中，都能找到静默。

修习正念带来重生 064深入观照与深入谛听 065“五项正念修习”滋养菩提之心 067空间中有时间，时间中有空间 069皈依僧伽，恒常持久地修行 071修行，从吃一口饭、吸一口气、走一步路开始 073修行让我们看到“无我”的本质 075真正的修行是令人愉悦的 077静默来自内心，而非不说话 078真实的本质让我们无畏无惧 080无生与无死 081禅修帮我们打开心中的枷锁 083禅修与祷告其实是没有差别的 085心要永远与身体同在 087正念、正定与洞见是佛教的本质 089精神传统与精神水果 091传统也需要“裁剪” 093真正的和平，奠基于相互了解之上 095微笑面对梦中所见的一切 097

第四章 种一颗正念的种子

在心中尽你所能做你自己该做的部分，就是做出你的贡献。

而这将具有感染力，人们会看到并被你感召，也会试图尽他们自己所能做到最好。

有勇气用慈悲与觉知过我们每天的生活，就是我们的正面贡献。

慈悲与理解应无处不在 102了解自己的极限，学习说“不” 104觉醒是每一个改变的基础 106暴力是最后的手段 108让觉醒的光明遍照 109金钱与权力无法带来真正的快乐 112慈悲存于正义 114惩罚不是唯一的选项 116世界需要用正念工作的人 117不要把自己变成一台机器 120“停止思考”也是一种修行 121保有那一分钟的平静与喜乐 123有一种修行叫“皈依” 125保护生命是佛教的基本教义 127从一朵花中看见宇宙 129剥除标签，显现人性 132爱，永无止境 134

第五章 洞见万物无生与无死的本质诸法无常是实相，智慧会帮助我们站得坚稳。

我们将不会崩溃，因为我们知道没有什么东西不见了。

当条件充分足够时，那些我们以为失去的人，将会再回来，就跟以前一样美好。

禅修能唤起身体与生俱来的疗愈力 138聆听正念之钟 140灌溉内心良善的种子 143接触心中精神能量的源头 144我们可以避免悲剧的发生 148诸法无常是实相 149喜乐地修行正确的饮食 151没有了云便有了雨，没有了雨便有了茶 153云从来不会死去 156

第六章 让心回家如果我们能持续用正念活在日常生活中的每一刻，我们的正念将会越来越强大。

这就是为何我们有这样一个说法：“没有通往觉醒的道路，觉醒本身就是正道。”

<<来自心上的答案>>

” 每个人都能成佛 160佛法是佛陀的根本 162正念是觉醒的开端 163禅修是不拘形式的 165与你的恐惧同坐 166回归内心，纾缓愤怒 167学习如何让心回家 168肉身的崩解，并不是生命的结束 170让嘲弄你的人卸下武装 172不要和愤怒对抗 173保持开放，才能享受更多 174云没有飘在高空，它就在你里面 175佛陀就在我们心中 177心如止水，无惊无惧 178禅修能带给我们很多喜乐 179在佛陀净土中重生 180让心中理解与慈悲的种子成长茁壮 184你就是我，我也是你 185让正念之钟提醒你回归自我 187第七章 日常生活的正念修行法则追逐财富、名望、权力和感官上的快乐会带来许多痛苦和绝望。我知道真正的幸福取决于我的心态和对事物的看法，而不是外在的条件。五项正念修习 192食存五观 197五项回想 198正念行走 199小石头禅修 205

## <<来自心上的答案>>

### 章节摘录

版权页：“爱屋及乌”的智慧问：我的岳母非常严苛。

我试着容忍她，但有时候就是会感到恼怒。

我该如何改变这样的状况？

答：你的岳母是你伴侣的母亲，这是很重要的。

你的伴侣是她的一部分，跟她血脉相传。

你已经承诺要与你的伴侣有福共享、有难同当，你的岳母正是这其中的一部分。

你的岳母可以是你与伴侣快乐与悲伤的来源。

这就是为何你得修习如何去拥抱她。

你的伴侣快不快乐，很大一部分取决于你的岳母快不快乐。

如果你的伴侣不快乐，你将很难快乐。

照顾你的岳母，就是照顾你自己与你的伴侣。

你必须学习观照所有属于你伴侣的一切，因为你关心她的幸福与快乐。

这就是为何你必须看得又远又广，并承认跟她有关的每件事与每个人的存在，如此你才能真正让她快乐。

我们必须有礼貌。

当你去你的岳母家时，你有礼貌地跟他们打招呼，因为他们是你妻子的父母。

不论你的岳母是否可爱，你自己与伴侣的快乐，都跟你的一举一动以及你尊重、拥抱且协助她的能力有关。

这就是为什么当你能更深入地观照这件事时，这些屏障都将不见，你将能够接纳她是你伴侣的一个重要长辈。

洞见能改变过去与未来问：我们有些人过去曾经做过很可怕的事，并一直为了曾伤害别人，而被罪恶感所折磨。

我们有可能脱离这种痛苦吗？

答：我们必须找到洞见。

不论是哪种修行，基础都来自于洞见。

洞见的意义是，通过修行，我们不仅能观照当下，也能观照并改变过去与未来。

假设昨天你有一个很不堪的想法，这个想法并非遵循理解与慈悲之道，而今天你后悔自己曾经有过这样的想法。

你明白这个想法对你自己的身体、身心健康，以及世界的健康，都将带来不好的影响。

所以，当你活在当下，此时此刻你有了另外一种想法，一种非常不同的想法，这个想法朝着理解与慈悲的方向走。

如果你知道如何转化出这样的想法，这个想法将会超越昨天的想法。

这是业果的法则。

你能利用当下产生的正面因果，来改变过去的因果。

我曾遇到过一个退伍军人，他承认他在战争年代，曾经造成五个孩子的死亡。

战争结束后，他心里一直难以平静。

他无法告诉任何人他的所作所为。

他无法忍受跟小孩子在一起。

多年以来，他一直活在折磨与痛苦中。

后来，他参加了我们的禅修，感受到我们的爱与信任后，他终于感到安全，并告诉我们所发生的一切。

我跟他说：“好，你杀了五个孩子，但是你仍活着。

为何你要把自己闭锁在悔恨的监牢中呢？

此时此刻，许多孩子正濒临死亡边缘，却没有人去拯救他们。

你现在就能去救一个、两个或三个孩子。



## <<来自心上的答案>>

如果你能这样做的话，那么你就能将过去的事一笔勾销，你会变成一个全新的人。

你也许曾经杀过五个人，但是你却拯救了五十个人。

你的生命就将变成菩萨的生命。

”有了这样的洞见后，他马上就转化了自己的人生。

从那天开始，他的人生完全不同。

他发愿，许下承诺，将利用他的生命、时间与能量，来拯救全世界的孩子。

意识转化是个决定性的时刻。

从那时开始，一切都会被转化。

这就是为何你不该悔恨过去的原因。

你可以当下采取一些行动，去中和过去的事，并确保自己有个美好的未来。

诸法无常是实相问：我们的孩子生了重病，我们该如何转化身为父母的恐惧？

答：如果我们深入观照我们内心与周遭的实相，我们会看到当条件充分时，有些东西将会美丽又完整地显现出来。

但是当条件不齐全时，这些显像在半途就会停止。

一旦我们了解这种情境，我们就不会那么痛苦。

如果这个孩子无法再继续活下去，他将会寻求其他方式，重回到我们身边。

有一年冬天，梅村非常暖和，美丽的日本海棠比以往提早在十二月就盛开了。

当我在修习行禅时，我说：“是的，今年我们将有很漂亮的花，可以用来做禅堂的新年装饰。”

一周之后，一阵寒害冻伤了所有的花苞。

再度修习行禅时，我说：“今年新年我们不会有漂亮的花，可以拿来装饰禅堂。”

”我以为今年不会再有任何日本海棠，因为每朵花苞都被冻死了。

但是约十天之后，花苞重新长了出来，我知道我们最终还是会有花朵。

当条件不充分时，花朵会退缩藏起来，等着以后再长出来。

孩子也是这样的，如果条件不适合她继续成长为一个美丽的年轻人，她将会先行离开，不过，她也会用另外一种形式回来。

不要担心，你不会失去她，就让她先行离开，好让她再回来。

对每个物种来说，动物、植物等，都是一样的。

如果父母知道如何用这种眼光来看待，将不会这般痛苦。

诸法无常是实相，智慧会帮助我们站得坚稳。

我们将不会崩溃，因为我们知道没有什么东西不见了。

当条件充分足够时，那些我们以为失去的人，将会再回来，就跟以前一样美好。

<<来自心上的答案>>

媒体关注与评论

一行禅师在字里行间弘扬佛陀慈悲的精神。

——《西藏生死书》作者索甲仁波切 一行禅师说的道理很简单，大家都曾听过，但是，不知道为什么，简单的道理通过一行禅师说出来，却带来那么大的摄受力。

——著名学者 梁文道

## <<来自心上的答案>>

### 编辑推荐

这是一行禅师写给凡心世人的一本生活修行书，一本通俗好读的入世经典。

一行禅师通过亲身实践，以正念之言告诉大家生活处处是修行，如何在生活中修行，并找到相随一生的平静与喜乐。

本书中列举的问题直观、典型，一行禅师的回答通俗易懂，禅味不减，又能解决实际问题。

关于家庭、婚姻、亲子关系、疾病与健康、生与死、心灵成长等方面的疑问，都能在书中找到答案，一行禅师巧解妙答，句句禅机。

<<来自心上的答案>>

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>