

<<爱的正念>>

图书基本信息

书名：<<爱的正念>>

13位ISBN编号：9787514305074

10位ISBN编号：7514305076

出版时间：2012-3

出版时间：现代出版社

作者：一行禅师

页数：285

字数：150000

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>

## &lt;&lt;爱的正念&gt;&gt;

## 前言

子夜时分的感动 王尚智（台湾著名电视媒体人） 如果每一部经典都是一朵法义之花，我们该怎样飞到哪个位置，才能吮啜它迷人的精华？

如今有那么多的佛法信息、众多法师、上师的开示，与显密法门教派的修行，为何我们在抉择实践道路上，举步却如此迷惘？

我自己身为一名佛教徒与媒体人双重角色，更深切感受着学习佛法，在现代传播环境中，要不失真，是很不容易的。

我从几个“问号”开始思维，再如此慎重地推荐此书，主要是因为一行禅师的开示语录，向来是我在工作余暇，极少数愿意再特别挤出时间，于眼底指间一字一句去深心聆听的！

在享誉国际的佛教僧侣中，生于越南中部，16岁出家的一行禅师，除了积极投身救助战争受害者的活动之外，他更在佛教经典与禅法修行的解析上，有直指法义核心，又能同时应用于现代生活的独到观点。

特别是向来深奥的佛教名相，往往通过禅师的英文表述，反倒更能化繁为简地呈现佛法的核心思路与普世价值。

作为长期听闻一行禅师开示的“法粉丝”（Fans of Dharma），我多么希望这本 Peaceful Action Opening Heart : Lessons from the Lotus Sutra若能直接阅读英文该多好！

当然，我也深深高兴于这本译为《爱的正念》的中文译本，如今终于能顺利完成，是这么的好！

由一行禅师阐述的这一本《爱的正念》，我们可以清楚看见禅师独到的“萃取”功力！

《法华经》是公认集结佛陀圆满智慧，含摄大、小、密乘的诸乘精华，同时表现出过去、现在、未来时空幻妙特征的佛教重要经典。

可以想见这本经典，现代人若要消化吸收，是相当不容易的。

但一行禅师巧妙地将《法华经》做了一个结构的划分，并且为阅读或思维《法华经》的经义时，提出思考的“立足点”与“向度”。

简单来说，阅读此书会感觉，一行禅师“把法华经的莲花花瓣，一片片打开了”！

打开经典里的法义之花是如此不易，主要是因为，这是一个佛法信息变得多元充沛，有时却也廉价失真的时代。

经典，难道就是无止境，不求甚解地反复讽诵？

所有的经文不都是让我们通过文字，重新回到佛陀说法的现场聆听？

即使再怎么博览群藏，也都应当去思维每一部、每一句经典中的佛法本义，并且努力萃取可实践于自己生活中应用的精神，这才是学佛者共同的基本态度吧！

每一位在人世间住持佛陀正法的传承者，都有一只独到的“法眼”。

聆听他们的智慧思路，如同亲历他们的法眼所见闻。

即使容易被读来满天神佛的《法华经》，在一行禅师的法眼下，得以化繁为简，照见精华。

马丁·路德·金（Dr. Martin Luther King, Jr）提名一行禅师为诺贝尔和平奖候选人时形容说：“我不知道还有谁比这位温良的越南僧人，更堪当诺贝尔和平奖。

但我个人更感动的，是这位僧人自己在子夜时分讽诵《法华经》时，那份无能言语、剔透相印的深心体会——请容我在最后邀请你一同安然吟诵：

夜里，当我念诵《法华经》时，  
 经声震动银河，穹苍之下的地球醒来，  
 在大地怀里，百花骤然绽放。  
 夜里，当我念诵《法华经》时，  
 一座宝塔出现，光芒万丈，  
 仰望夜空，触目尽皆菩萨，  
 而佛陀的手，就在我自己手中。

## <<爱的正念>>

### 内容概要

为何在我们抉择实践的道路上，举步如此迷惘？

听一行禅师讲活在当下的智慧

《爱的正念》是一行禅师选集第2辑中的第一本，素以“经中之王”著称的《法华经》，是最尊崇的佛教经典之一，经文内容是佛陀晚年在印度灵鹫山的宣说教诲。

一行禅师在这本书中将之分为两部分。

在第一部分中，主要帮助人们减轻恐惧、绝望、焦虑等痛苦情绪，得以过上喜悦的生活；第二部分，他通过“包容”、“禅定”、“正念”等佛教智慧，教我们如何将修行融入日常生活，以实际行动，活出全新的自己。

一行禅师一如既往用他诗歌般的语言，将智慧缓缓注入读者胸中，安享真正的平静与幸福。

## <<爱的正念>>

### 作者简介

一行禅师：世界著名佛教大师、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》、《爱的正念》、《一心走路》、《你可以，爱》、《体味和平》等。

## &lt;&lt;爱的正念&gt;&gt;

## 书籍目录

中文版序 一行禅师：人人皆可成佛

推荐序 王尚智：子夜时分的感动

导读 一行禅师：人间的、神圣的、实践的经中之王

第一部 历史的向度 在通往最高智慧的道路上，佛陀不会抛弃任何人

第一章 开启二门：修行如同一道海浪

第二章 善巧方便：佛陀的智见深如大海

第三章 唯有一乘：幸亏有佛陀，我们得以重生

第四章 穷困的儿子：用爱结成束缚，爱的意义何在？

第五章 一味法雨：救渡的最高智慧

第六章 涅槃化城：当你觉得无以为继时

第七章 授记成佛：去往光明的船足够宽广

第八章 提婆达多：放下屠刀，立地成佛

第九章 四安乐行：口吐莲华，口出光明

第十章 法师：领受“经中之王”的利益

第二部 究竟的向度 因缘重重无尽，正念光明地活在当下

第十一章 多宝佛塔示实相：不畏惧生死秘密

第十二章 菩萨从地涌出：笑看生命中发生的一切

第十三章 无量寿命：什么样的人生，才需要觉悟？

第十四章 功德：证悟深远的快乐

第十五章 正念之光：光明地活在当下

第十六章 嘱托与信赖：一切教法中，以此为第一

第三部 行动的向度 爱，是唯一能保护我们免于伤害的力量

常不轻：把希望的讯息带给每个人

药王：非成就的成就

妙音：吟唱一首解脱之歌

第二十章 普门：千处祈求千处应

第二十一章 千百亿化身：时时与智慧同在

第二十二章 爱的正念：从痛苦中获救的关键

第二十三章 无畏：将牢狱转变为清凉的莲池

第二十四章 持地菩萨与地藏菩萨：心净、身净、家园净

第二十五章 陀罗尼：度一切苦厄

第二十六章 妙庄严王：免于苦海中的沉沦

第二十七章 普贤大行：人人可用的十种修行法

第四部 开启行动之门 跨越苦难的河流，登上幸福彼岸

第二十八章 六波罗蜜：自在人生的大智慧

第二十九章 布施：愈给予愈富有

第三十章 持戒：那是束缚吗？

第三十一章 包容：是非来临，心中持宽

第三十二章 精进：纯而不杂，有进无退

第三十三章 禅定：全然地活在当下

第三十四章 智慧：如鸟之双翼，高翔远游



## &lt;&lt;爱的正念&gt;&gt;

## 章节摘录

第一部 历史的向度 在通往最高智慧的道路上，佛陀不会抛弃任何人 《法华经》第一品至第十品、第十二品至第十四品 佛陀入灭之后的漫漫时间长河中，任何能听闻《法华经》，同时内心产生无限满足、喜悦的人，就算只是听闻一首偈颂或一段经文，或甚至只有经题，此人已获得保证，将来必定成佛。

我们无须回到 2500年前，登上灵鹫山，坐在释迦牟尼佛的说法大会中，就能领受“经中之王”的利益。

当我们能触及眼前万物的究竟向度时，就分享了佛陀的无量寿命与无限的心灵力量；当触及如来的寿命与心灵力量时，也同时触及我们的究竟本性与心灵力量。

很多人一天到晚觉得自己犹如沙粒般渺小，可能觉得个人微不足道的生命并无多大意义，奋斗度过一生，却在临终时自觉了无成就。

这是一种自卑感，许多人深受其苦。

若只从历史向度的角度看待实相，我们可能觉得一个普通人无法有多少成就；但若触及实相的究竟向度，就知道自己一如佛陀，我们分享佛性——我们“即是”佛性。

当我们的视野能超越眼耳见闻的时空限制，能超越自己自卑与无能的概念时，就会发现自己蓄积了广大充沛的心灵能量，能与世人共享。

“我所说的是真理，我也只能说真理” 此时佛陀显现一项意义重大的奇迹。

他伸出舌头，他的“广长舌”能覆盖三千大千世界；接着，从身上每个毛孔放射出七彩缤纷的无量光芒，照亮十方一切世界。

在每个世界中都可看见有尊佛坐在菩提树下的狮子座上，无比高贵、庄严，也同样出广长舌、放无量光。

当佛陀的光芒照到十方诸佛时，这无量无边的诸佛，也全都依序照亮无数三千大千世界中的一切国土。

这段经文中奇妙无比的意象，那是《法华经》中名闻遐迩的生动描绘。

首先是佛陀广长舌的美妙意象。

这观念并非源于佛教，它早已存在于佛教成立前的其他印度宗教传统中；意指说出真理的人，即被称为具有广长舌。

佛陀只说究竟的真理（paramarthatya，胜义谛），因此被描述为具有足以覆盖三千大千世界的广长舌。

由于佛陀的诸根皆已清净，因此能见到极为奇妙的事物，但当他谈论这些奇妙的现象时，人们往往因无法以同样的方式看见而不予采信。

所以，佛陀必须提醒听法的大众：“我正在告诉你们真理；我所说的是真理，我也只说真理。”

发正念之光，每人都能现奇迹 其次是佛陀放光的意象。

在佛经中，“光”是一种隐喻，象征已觉醒的理解，《华严经》的世界即是光的世界。

佛陀是光，从他周身的每个毛孔都涌现出光芒。

他的正念之光非常强烈耀眼，有了这种光源，如来得以照亮一切世界，犹如以强烈的灯光照耀一般。

有了这种强大的心灵力量之光，佛陀得以看清这正念之光停驻之处的任何现象。

我们的意识也具有这种光源，当开发正念的能力，让正念照亮自己的内在与周遭，此时就能看见凡俗眼光看不见的许多事物。

当正念之光或已觉醒的理解之光照亮一片树叶、草叶，或一朵浮云时，我们可全盘看清那个现象的神奇，可看见《华严经》重重无尽的世界不可思议地在我们面前展开。

而且由于正念，我们就如佛陀般也能创造奇迹。

假设有人正念分明地生活，经常处于专注的状态，在正念与专注中回家、外出、站立、坐下、说话、切菜、洗锅子，以及完成日常生活的一切活动，此人在一切身、语、意的行动中都发出正念之光。

其他人遇到他就能接触到那份正念，受到正念的影响，受到他正念之光的照耀，他们的正念种子也开

## &lt;&lt;爱的正念&gt;&gt;

始萌芽，自然而然地，也会在日常各种活动中培养正念。

这是任何人都能实现的一种真正的奇迹。

身边的人发出正念之光，可能是兄弟、姊妹、父母、师长、配偶或同伴，这道光照拂我们，我们因而开始培养正念，也向外发出正念之光，照耀他人。

佛陀是什么？

佛陀不外乎正念之光，这种光芒无论照耀何处，都能让我们看见奇妙的真理——它所照耀对象的究竟向度。

受正念之光照耀的人接着发出自己的正念之光，照耀其他人与事物，就如佛陀的光芒照到其他所有世界时，使得无量诸佛放光。

当我们正念分明地生活时，也将正念之光遍照四周，帮助其他人接触并发出自己的正念之光。

有个关于唐朝法藏大师的故事。

大师曾教授武则天后《华严经》，当时他正兴建一座八角塔，他命人将塔内的墙壁全部贴上大片镜子。

完工后，请皇后跟他一起进入塔内。

他手拿蜡烛为皇后照明，当皇后踏入塔内时，看见眼前的镜子映照出烛光；她一转身，又看见身后的镜子映照的烛光。

然而，烛光不只映照在八面贴满镜子的墙上，因每面镜子的烛光又映现在其他镜面上，然后不断地重重映现，于是就有重重无尽的烛光。

大师以这种极为善巧的方式，向皇后说明《华严经》中因陀罗网的意象。

因陀罗网是广袤无垠的宇宙之网，网上悬吊的每一颗珍宝都映照出其他所有珍宝的影像，如此创造出重重无尽的光影。

《法华经》此品包含“因缘重重无尽”的意象，它也出现于《华严经》中。

当我们正念分明地生活，就好像周身的毛孔都放光照亮周遭的一切，即使有人尚未开始修行，接触到我们的正念之光时，他们内在也开始产生正念的种子。

这是自然的过程，无须我们极力地努力奋斗；一道光芒不用努力照亮它碰触的对象，只要安住在自己照明的本性即可。

同样的，我们不必耗费九牛二虎之力以发出正念之光，只要继续修习正念，自然会对我们的环境与周遭的人产生影响，他们也跟着会发出正念之光。

根据“因缘重重无尽”的教法来看这一点，我们就能明白为何小至一个生命、一个人的行动，都能造成极大的影响。

我们不再固守个人平凡渺小的生命是无关紧要的观念，因我们存在的方式影响着自己的处境、环境，以及周遭一切的生命，就如佛陀般也有能力影响许多众生与生命体。

当我们点亮内在的正念之灯，让它发光，这时身边所有的人也都能获益；在教团生活中，只要有一个人具有正念，其正念之光即能利益整个团体；一个人生起正念，正念之光照耀到另一个人身上，两人的正念之光又照亮另一个人，如此持续不断，直到每个人，每颗因陀罗网上的珍宝都放射正念之光。

如此，我们就能在这个地球上创造光明的世界。

⋯⋯



## <<爱的正念>>

### 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） 一行禅师选取一部广受敬重的佛经，这部经典是一本深刻而实用的指南，教导人们转化自我与世界，是整个“正念”教法中的最佳典范。

禅师解说的依据来自人类深处的苦难，却又出人意料地保持开放与清净。

他对我们每个人说法，也为全人类说法。

——乔·卡巴金 Jon Kabat-Zinn（美国畅销书作家，代表作《正念》） 他讲的都是常识，但是听的时候就觉得入心入耳。

我想不是因为他说了什么，是因为他整个人的那种状态，从容、宁静、平和。

——梁文道（著名学者，凤凰卫视知名节目主持人） 一行禅师巧妙地将《法华经》做了一个结构的划分，并且为阅读或思维《法华经》的经义时，提出思考的“立足点”与“向度”。

简单来说，阅读此书会感觉，一行禅师“把《法华经》的莲花花瓣，一片片打开了！”

——王尚智（台湾著名电视媒体人） 这本书为现代读者开启了《法华经》的大门。

法师了解当代学界的佛教史观，也融合了古代祖师的思想精华，更有其自身对佛法的深切领会，以深入浅出、优美清新、富含哲理的笔触，娓娓道出《法华经》的宏大事业。

——黄国清（我国著名佛教学者）

## <<爱的正念>>

### 编辑推荐

世界第一禅宗大德一行禅师潜心60年，首讲经王《法华经》 一部备受万世尊崇的佛教经典，一位享誉世界的高僧大德 《爱的正念：听一行禅师讲活在当下的智慧》绝不仅仅是讲经，更是教你如何学会爱，如何学会抉择 用诗一样的语言开启人生大智慧 “夜里，当我念诵《法华经》时， 经声震动银河， 穹苍之下的地球醒来， 在大地怀里，百花骤然绽放。”

<<爱的正念>>

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>