

<<活得安详>>

图书基本信息

书名：<<活得安详>>

13位ISBN编号：9787544336680

10位ISBN编号：7544336689

出版时间：2011-11

出版时间：海南出版社

作者：一行禅师

页数：154

译者：明洁,明尧

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;活得安详&gt;&gt;

## 前言

在这本精彩的书中，一行禅师给我们开示了缘起的真理：“即使我只是拍一下手，它的影响也无处不在，甚至在遥远的星系。

” 2007年，我们庆祝《活得安详》面世二十周年。

这本具有创新精神的书的出版，以及一行禅师的佛法·开示，已经在西方世界的佛法实修方面，产生了非凡的影响，这一点在美国尤其明显。

一行禅师的作品和开示，既简单又深奥，既诗意又清楚，既充满悲悯又令人振奋，它们把佛法从一个遥远的理想，变成了一个觉悟心灵的现实。

古代的佛教故事告诉我们，仅仅一位师父的存在，是如何足以触动周围所有人的觉悟种子的。就像玫瑰、夹竹桃和檀木的芳香带来了美，一个与佛法融为一体的人的言行的芳香，给他所至之处，带去了祝福。

我曾经目睹一行禅师慢慢地、充满正念地步入一个数千人的集会场所，仅仅是他的存在，就散发出一种力量，散发出一种喜悦和安详，感染了所有在场的人。

同样地，你手中这部优美而真诚的作品，也会使你的心灵宁静下来，并开启智慧之思。

通过他的存在和语言，一行禅师邀请我们进入当下这个现实。

因为他是一个诗人，所以他的语言具有美丽、亲切和丰富的特点，照亮了读者的心灵。

因为他是勇敢的，所以他主动去触动我们的大悲心，使我们能够对燃烧的茅舍和海盗鞠躬，对这个世界的悲哀和导致悲哀的那些人鞠躬。

因为他是睿智的，所以他简单的话，同时既包含了最浅显易懂的佛法，又包含了佛所觉悟的最深奥的层面。

这样一来，他遵循着越南佛教的丰富传统，把伟大的佛教宗派小乘佛教和大乘佛教整合到了一起。

一行禅师已经帮助我们看到了一朵花里的甚深缘起。

除此之外，他教给我们呼吸、微笑、用一颗自由的心灵去生活。

最重要的是，在我们这个混乱的世界里，他没有在内在的觉悟和入世的慈悲之间，人为地制造分裂。

就像他的精神导师圣雄甘地一样，在一行禅师看来，每一个生命都是重要的，每一件事物都是神圣的。

在差不多半个世纪的时间里，这个具有革新精神的出家人，一直在传播着《活得安详》中的教法。

这本书是一个宝藏。

如果你深入地去阅读，你会看到一行禅师所有最重要开示的种子都在里面，同时还有你自己的觉悟种子。

愿这本书加持所有接触到它优美话语的人。

杰克·康菲尔德 2005年于灵岩禅修中心

## <<活得安详>>

### 内容概要

一行禅师已经帮助我们看到了一朵花里的甚深缘起。

除此之外，他教给我们呼吸、微笑、用一颗自由的心灵去生活。

最重要的是，在我们这个混乱的世界里，他没有在内在的觉悟和入世的慈悲之间，人为地制造分裂。就像他的精神导师圣雄甘地一样，在一行禅师看来，每一个生命都是重要的，每一件事物都是神圣的

。

## <<活得安详>>

### 作者简介

一行禅师 (Thich Nhat Hanh) 当代第一禅宗大德、最具世界影响力的心灵导师。1926年生于越南中部，16岁出家，临济宗第42代传人。越战期间，致力推动和平，1967年获诺贝尔和平奖提名。1982年在法国创立梅村道场，推动“正念修持”。2001年，获美国哈佛大学医学院身心研究所颁赠首个“身心灵贡献奖”。著作超过一百本，是世界最具影响力的佛法心灵导师之一。2007年组织了“香港梅村”，进一步推动正念文化。

## <<活得安详>>

### 书籍目录

#### 第一章 痛苦不是全部

人就像是一台有很多频道的电视机，我们调到佛的频道，我们就是佛；调到痛苦的频道，我们就是痛苦；调到微笑的频道，我们就是微笑。

我们不能让单一的一个频道占据了我们的。

我们心中有一切事物的种子，我们一定要把握境遇，恢复自己的主权。

#### 第二章 三宝

佛，是觉悟的人；法，是培养智慧和慈悲的方法；僧，是和合觉醒的共住团体。

每个人都有觉悟、智慧和慈悲的能力，所以在我们心中既可以发现佛，也可以发现法、发现僧。

#### 第三章 受和想

学佛修行是一种享受生活的睿智方法，是为了在每一刻都真正地活着。

如果你优雅地坐下来，练习呼吸和微笑，你会变得非常快乐。

当你这样坐着的时候，意识

到你很惬意，没有牙疼，眼睛能看到形形色色的事物，这感觉不是很棒吗？

幸福唾手可得，去体验它吧。

#### 第四章 修行的心

如果你知道怎样把佛法运用到就餐、睡眠和空闲时间中去，佛法就会融入你的日常生活，然后，它将会对你的社会事务产生巨大的影响。

佛、法、僧将会成为你

日程生活中每一天、每一小时、每一分钟内的事务，而不再仅仅是对某种遥远事物的描述。

#### 第五章 为和平而工作

禅修就是为了深入地观察事物，为了弄清我们怎样才能改造我们的环境。

改造环境就是改造我们的心，改造我们的心就是改造我们的环境。

因为环境就是心，心

就是环境。

#### 第六章 相即相入

我们必须活在现在，因为只有现在是真实的，我们只能活在现在。

我们不是为未来在天国中再生而修行，而是为了现在的安详、慈悲和快乐。

当我们与我们真正

的心相接触时，智慧之泉就会喷涌而出，这是一切事物的基础。

#### 第七章 在日常生活中修行

如果你种了一棵树，它长得不好，你不会责备它。

你会观察它长得不好的原因，它可能需要肥料，或多些水，或少些阳光。

你永远不会责备树，然而你却责备你的儿子。

如果我们知道怎样去照顾他，他就会像树一样长得很好。

## &lt;&lt;活得安详&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：我们很多人忧心世界形势，我们不知道哪一天炸弹会爆炸，我们感觉自己处于时间的边缘。

作为个体，我们无助而绝望。

形势是这样地危险，不公正现象是如此普遍，危险是如此迫近。

在这种形势下，如果我们惊慌失措，事情只会变得更糟。

我们需要保持冷静、清醒地去看。

禅修就是为了保持觉醒并试图提供帮助。

我喜欢举一只小船穿越泰国湾的例子。

越南有很多被称为“船民”的人，他们乘着小船背井离乡去谋生。

船经常会被困在汹涌的大海和狂暴的风浪中，如果人们这时惊慌失措，船可能会沉没。

但是如果甲板上哪怕有一个人能够保持冷静、清醒，知道该做什么，不该做什么，他就能使整只船脱离危险。

他的面部表情，他的声音传达出平静，清晰的信息，于是人们信任他，听从他所说的。

如此一来，这样一个人就能拯救很多人的性命。

我们的世界就像一条小船。

与宇宙相比，我们的行星是一条非常小的小船。

我们会很惊慌，因为我们的形势比汪洋中的一叶小舟好不了多少。

大家都知道，我们拥有超过五万多枚核武器，人类已经变成了一种非常危险的物种。

我们需要能够静坐、能够微笑、能够安详地走路的人。

我们需要具备上述能力的人来拯救我们自己。

大乘佛教认为，你们正是这样的人，你们每一个人都是这个人选。

你们每一个人都可以是这样的人。

我有一个学生叫释声闻，他六岁就出家了，十七岁开始跟我学习。

后来他成为青年社会服务学校的第一位理事。

在那里，在越战期间，他领导着几千名青年人重建被战争毁掉的村落，安顿了数万名从战区逃出来的难民。

他在一次意外中死去。

听到他的死讯时，我在哥本哈根。

他是一个非常温和的出家人，非常勇敢。

当他还是沙弥的时候，大概六七岁的光景。

他看到人们带着点心和香蕉到寺庙里供佛，他想知道佛是怎样吃香蕉的。

所以他直到所有的人都回家了，他还在等。

寺庙关门了，他透过门缝往里盯着看，等着佛伸出手来，拿一根香蕉，剥了皮吃掉。

他等啊等啊，可是根本不见动静。

佛看起来不想吃，除非是他意识到有人在窥视他。

释声闻还告诉了我他童年时代的另外几个小故事。

当他发现佛像不是佛的时候，他开始产生了疑问：“佛在哪里？”

他觉得佛似乎并没有生活在人群中间。

于是他得出一个结论：佛一定不是特别慈悲的。

因为人成了佛以后，就离开我们，到一个遥远的国度去了。

我告诉他，佛就是我们，他们是血肉之躯，而不是青铜或金银的像。

佛像只是佛的象征，就像美国国旗是美国的象征一样，但美国国旗并不是美国人民。

## <<活得安详>>

### 编辑推荐

《活得安详》中，一行禅师给我们开示了缘起的真理：“即使我只是拍一下手，它的影响也无处不在，甚至在遥远的星系。

”2007年，我们庆祝《活得安详》面世二十周年。

这本具有创新精神的书的出版，以及一行禅师的佛法·开示，已经在西方世界的佛法实修方面，产生了非凡的影响，这一点在美国尤其明显。

一行禅师的作品和开示，既简单又深奥，既诗意又清楚，既充满悲悯又令人振奋，它们把佛法从一个遥远的理想，变成了一个觉悟心灵的现实。

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>