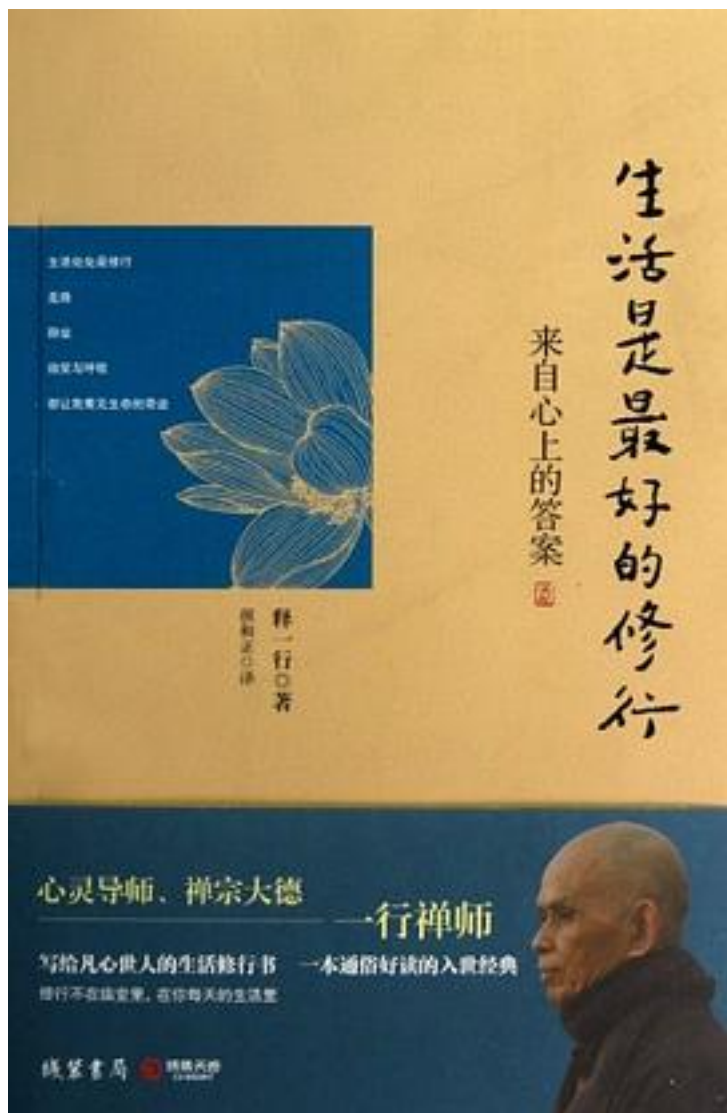


来自心上的答案



[来自心上的答案_下载链接1](#)

著者:释一行

出版者:线装书局

出版时间:2013-1

装帧:平装

isbn:9787512006645

这本书是一行禅师的问答实录，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。一行禅师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。一行禅师希望通过自己的回答，能够帮助众人客观地看待、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。

作者介绍:

一行禅师

在汉传佛教中传统中，出家人都以“释”为姓，“一行”是他的法号，因此人们直接称呼他为“一行禅师”。一行禅师毕生宣扬非暴力的和平理念与正念生活之道。1967年，被美国黑人民权运动领袖马丁·路德·金提名为当年诺贝尔和平奖候选人。1982年，在法国南部建立了“梅村”禅修中心，并经常赴世界各地弘法。2001年，获美国哈佛大学医学院身心研究所颁赠的首个“身心灵贡献奖”。代表作有《正念的奇迹》《你可以不生气》《活得安详》《一心走路》等。其著作被翻译成30多个国家的语言文字，在欧美畅销书排行榜中曾两度进入前10名，长期畅销不衰。

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們在一起的人。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。”

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

• • • • • ([收起](#))

[来自心上的答案_下载链接1](#)

标签

禅修

一行禅师

佛学

心灵

修行

灵修

心灵成长

成长

评论

一行禅师真是一位慈爱、博大、宽广的人。

这半年，把一行的书基本读完了。现在只是慢慢复习要点。

拯救了夏天低气压导致的心跳过速，感觉平静。搁一年前，这类书我是打死也不会读的。
。

有让人心静的力量。

偶然翻起几页，却不经意间打动了我：诸法无常使得生命变得可能。似非而是中隐藏着大智慧，让人心安。

花了两小时翻完了。简单易懂。还比较有启发的。

睡觉前读读挺好

两年前读过的一本书，冥冥之中对我影响很大。

教导人们如何思考事物，理解他人。文字优美，读完心也静了

这本书是一行禅师的问答实录，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。一行禅师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。一行禅师希望通过自己的回答，能够帮助众人客观地看待、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。

在现实生活中能够随时投入使用，很贴切舒服

也许再老一些，体会会更深刻。只是，现在繁琐的事情太多，纷纷扰扰。

2019已读015。似懂非懂，有些问题看上去像自己编的。也许我不适合禅修，但里面的一些理念可以学习（为什么买:活动中的）

[来自心上的答案 下载链接1](#)

书评

和一行禅师一起生活 ——记《太阳，我的心》文/张素闻

《周易》中已有“道在日用而不知”，为什么那么难以知“道”、达“道”呢？想起一则耳熟能详的禅门公案，源律师问大珠慧海禅师：“和尚修道，还用功否？”慧海禅师曰：“用功。”问：“如何用功？”师曰：“饥来吃...

[来自心上的答案_下载链接1](#)