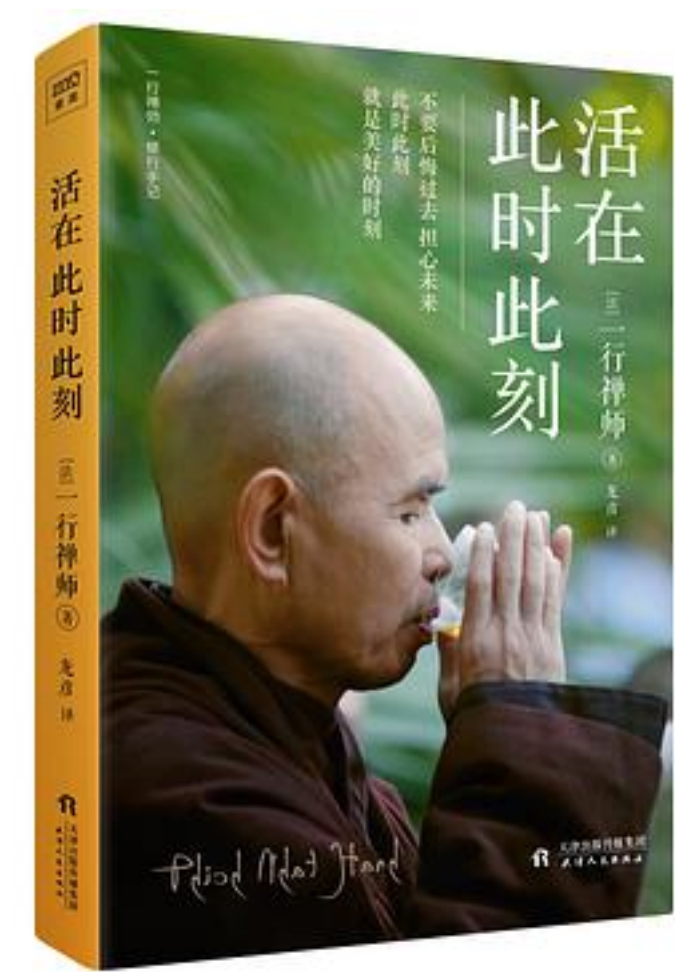


活在此时此刻：一行禅师修行手记



[活在此时此刻：一行禅师修行手记_下载链接1_](#)

著者:【法】一行禅师

出版者:天津人民出版社

出版时间:2018-1-1

装帧:

isbn:9787201128580

这本回忆录讲述了一行禅师的一生。每一个故事都是他真实的生活经历。他向我们展示全神贯注活在此时此刻的意义。

如果你身处繁重的工作，感到焦虑或内心迷惘，无法获得平静与归宿。

这本书将使你思绪清晰，安住当下，获得生命的平静和此刻的丰盛。

一行禅师 修行手记

本书为一行禅师第一本自传作品。这本书讲述了一行禅师的一生。每一个故事都是他真实的生活经历，并告诉我们全心全意地活在此时此刻的意义。如果你身处繁重的工作，感到焦虑或内心迷惘，无法获得平静与归宿。这本书将使你思绪清晰，安住当下，获得生命的平静和此刻的丰盛。

一行禅师

现代著名佛教禅宗僧侣、诗人、学者及和平主义者。梁文道先生受其影响走上佛学道路。

当你能够改变现在，你就能治愈过去

我们可能被夺取很多东西，但没人能偷走我们的决心或自由，也没人能偷走我们的练习。当你能够改变现在，你就能治愈过去。

找到内心的岛屿

生活里总有些日子让人感觉不是你的日子，一切都不顺利。如果我们仅依赖外部条件，我们就会迷失。所以，我们需要一个可以一直依赖的庇护所、一座内心的岛屿。

在简单寻常的事物中得到安慰，珍重每个此时此刻

它可能是喝一杯茶，等一场雪，一次散步，一段陪伴，心怀愉悦、美好、简单，好好生活，每一件寻常事都可以是冥想的练习。

名人推荐

一行禅师说的道理很简单，大家都曾听过。但是，不知为什么，简单的道理通过一行禅师说出来，却带来那么大的摄受力。

——梁文道（著名学者 作家 主持人）

一行禅师的书长期以来给我巨大的力量，那个力量来自最简单的文字和道理。他会教我们，应该说提醒我们，许多我们早已遗忘的简单事物——像是呼吸，像是快乐，像是不要忘记，自己活在这美好而难得的人生里。我在写自己的《创意学》时曾参考他的文字，在创意方面他给我很大的启发。对于这一位作者，我心中充满感恩。

——赖声川（知名剧作家 导演）

我觉得奥修、克里希那穆提、一行禅师的书都非常值得一看。

——张德芬（心理学家 畅销书作家）

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，美国知名脱口秀女王 作家）

禅师的教导，对于我们繁忙的生活及人类本位主义的理解方式来说，是一剂至关重要的

解毒药。

——阿诺德·卡特勒（一行禅师著作英文版编辑）

作者介绍:

作者：一行禅师（Thích Nhất Hạnh, 1926年10月11日—）

一行禅师，出生于越南中部，现代著名佛教禅宗僧侣、诗人、学者及和平主义者。

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，推广正念禅修，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·金提名诺贝尔和平奖。

他通晓越、英、法及中文，著有佛学、诗集、小说、传记等100多部作品，被译成40多个国家的文字，长居畅销书榜单。

目录: 第一章 越南生活

吃点心

慢慢地、欢喜地吃饭，不想将来，也不悔过去 003

生活时刻

喝茶的两个小时，我们赚不到钱，但可以拥有生活 004

有厕即是乐

快乐的前提是你先感知到 006

树叶

无意识知道如何聆听我们，只要你播下一粒种子 007

佛陀画像

我也想像这样平静安详地坐着 009

万花筒

不要因为那些已经消失的画面焦急哭泣 011

隐士与井

也许，你也曾有过一次心灵之旅，它可能是一块岩石、一颗星星 012

师父的礼物

偈颂能让我们念念分明地活在每一刻 015

师父的僧袍

新衣总是让人欣喜，但随后就被忘记 018

香蕉叶

当一片叶子凋零的时候，树并不会哭泣 021

盛开的仙人掌

我们有时需要一个盛大的仪式，找到简单与美好 023

关门

每一件寻常事，都可以是禅修 025

绿草

趋于完美的人因为小瑕疵所以可爱 027

洗碗

洗碗的每一刻只为感受生命和生活本身 029

榴梿

爱缺少了理解，只会令人痛苦 031

《海潮音》
参与实践，是改变的第一步 033
第二章 战争与流亡
最后一袋米
我不会站在任何一方，也不会树任何敌人 039
一名法国士兵
宁静是一片强大而治愈的神奇海洋 042
新鲜药草
我也需要时间来生活 049
不放弃
为什么在我们的生命中精神面貌那么重要 051
深观的作用
每一步，都在修习平等心 054
飞机场
危险总是由内而来 055
热
炎热季节里的冰凉糖水 057
在陆地的海洋里
如果你想要平和，那你就必须平和 059
椰子和尚
和平的讯息无处不在 064
战区正念
非暴力是我们凭借智力就可以学习的事 066
请愿
即使身处窘境，也可以心怀慈悲 068
马丁·路德·金，菩萨
我们真正的敌人，是愤怒，仇恨和歧视 070
政治犯
没人能夺走我们的决心和自由 072
我来自中方
我们不必困在自己多年前的想法和自我当中 074
阿尔弗雷德·哈斯勒
生命没有界限 076
请呼唤我的真名
彼此体悟，人与人之间才会生出温暖 078
治愈战争之伤
没有什么事物能孤立存在，我们一起治愈和改变 081
修行就是渡船
深入地活在此时此刻，你就能治愈过去 084
第一次花开
学习、认识和改变消极的事 087
竹林
在漆黑的夜里，我知道你就在那里，因为我在那里 089
第三章 梅村的绽放
风中居所
即使你非常年轻，你也可以找到内心的岛屿 093
享受你的睡袋
睡在这里，也不会阻止我们快乐 096
标致汽车
有时候，空虚消费带不来持续的快乐，而是痛苦 098
莫奈特先生与云松
储存足够美丽、健康和坚强的记忆，可以帮我们渡过艰难时刻 100
雨伞松
我对这个地方一见钟情 103

装订图书
为了享受工作，你会如何做呢？ 105
苹果汁和松球
当我们感觉恢复了精神时，周围的一切也将变得清晰 106
写作的快乐
写作的那几个小时，就像是与佛陀坐在一起喝茶 108
莲花茶
花费时间与他人真诚相处，让我们彼此理解并快乐 110
兄妹
你要有转化自己苦恼的见悟 112
菩提树
像忠于我们的家人、朋友那样去照料一棵树 114
学习拥抱
真正的爱，要求深刻地理解 116
钉子
购物时的正念和慈悲心 118
柑橘禅
当你吃柑橘时，这就是生命里最重要的事 120
耙树叶
得到清洁的道路和安稳自在 122
呼吸和割草
照顾好自己的身体，就像音乐家爱惜自己的乐器 124
数学老师
正念带来见悟，和彻底的改变 126
花园里的棕榈树
不要错过任何能够安静坐下来的机会 128
我恋爱了
如果你的爱依旧狭小，你必须拓宽自己的内心 130
老树开新花
每天醒来，都会有新的见悟 132
躲猫猫
不要为尚未到来和已经失去之事悲伤 134
第四章 天下为家
相互问候
似曾相识的相遇美好而安宁 139
钟
触碰此刻的安宁，给我们带来治愈、转化和奇迹 140
古欧洲之魂
聆听，给我们带来平静、安稳和自由 143
一个集市梦
有时候，梦境告诉我们一些必须聆听的事 146
佛陀的脚印
行走，用佛陀之眼看美丽日落 149
两分钟平静
静默时刻，可以恢复平静、理解和见悟 151
• • • • • ([收起](#))

[活在此时此刻：一行禅师修行手记_下载链接1_](#)

标签

禅修

正念

佛法

觉知生命

生活

一行禅师

灵修

心理学

评论

仅仅通过文字，却让你充分感受生命觉悟的大宁静，这是真修行，真佛僧。

让人宁静的文字。

这本书本身就是一个奇迹！

家就是路。

小时候和老了后喜欢看的书居然是一样的 谢谢你 一行禅师

有一些很有趣的事情，比如敲锣打鼓邀请一朵花开放，比如莲心熏茶，右手爱护左手…
保持正念，身心合一。

此时此刻就是最好的时刻。

这本书并没有讲很多方法，却给予了读者巨大的温柔。我们在很多十分有见地的作者的文字中，可以读到智慧和诚恳，却从未有任何一本书给我过这样的感受 =)

不想将来，不悔过去，时时刻刻让自己走在正路之上。活，是开心。你的内心是天堂，你就活在天堂。你界限是修罗地狱，那么生不如死。现今的人总是被各种烦恼困扰不堪，走不脱，摆不开。那么就让自己开心一点吧，想方设法让自己开心一点吧。看开对一个人来说很难，放手，或许相对来说会很简单。活着不必太过宽容，但是也不可太过拘束。随波逐流不一定就是堕落，或许也是一种好的追寻希望的方式； ----C.Y

新年第一天看完2019年年末未看完的书，是值得并且还会再看一遍的书。书中禅修的内容于我而言，实在是太有吸引力了，让我好似到达一个安静祥和的“异度空间”。你，要活在此时此刻，你，就是自己的家。

【佛陀有云:你必须将此时此刻变成你人生之中最美好的一刻。】新年快乐，平安喜乐。

都是短小浅显的篇幅，透露出的平静安稳，却如大海般宏阔，令人肃然起敬。

家不在遥远的地方和时间，而就在此刻。一行禅师不愿意死后为他建塔，他的骨灰将撒播在外，帮助小树生长，如果非要立碑，那就写：“我不在此，也亦不在彼，你可能会在你的呼吸和行走中找到我。”一行禅师做为一个觉者，感染着这个世界，让人们看到正念，看到此刻，看到自己的家，这个家中没有彼此，只有相互的关爱和慈悲。

全书的核心：活在此时此刻 正念修行

望能时常进入心流。

3.5……纸上得来终觉浅，自己要想真正做到时刻的正念需得切实体行方可。书摘：①
我的行为是我唯一真正所有的。我无法逃避它们的结果，因为它们是我立足的根本。——一行禅师
②“教育不单单是讲授，更在于你如何过自己的生活。我的人生就是我的教育，我的人生就是我的讯息。”——一行禅师

如果在心浮气躁的情况下读这本书，发现根本读不下去。当你沉静下来，慢慢去读，你才能感受到大师带给你的平静。当你用心去读时，也就是修行，让你活在此时此刻。

摘录了书中一些对我有警醒的语句，“缺少了理解，你的爱只能让他人痛苦。”“危险总是自内而来。虽然一些事故无法避免，但如果你足够平静和清醒，就有机会减少和平息危险或灾难。”
当你痛苦烦躁的时候，关闭六识就可以关闭一切。“我们每个人都需要保留那些足够美丽、健康、坚强的记忆和经历，以帮助我们度过困难时刻。”“让消极或破坏性的行为反复持续，这就是轮回。”
一行禅师流放数十年，把安静、祥和的种子播撒到每一片足迹上。正念呼吸，一呼一吸间，仔细品味当下的生活，让纷乱的思绪沉淀，我们才能体味到时间的价值。

很喜欢。不要急于做什么，而是把每件事情做好，每一个此时此刻都能够回到自己的“家”。

可能我对一行禅师太苛刻了，他在生活中的观察与正念确实能给予人启发，也很好奇他作为“无国籍人”的真实内心（那种无处为家到处是家的转变）。但总觉得还是太“浅”了，不愧为佛学大师一点到为止。

在我们深深地融入当下的时候，就可以触及过去与未来；如果我们知道如何恰当地把握当下，就能够治愈过去。

书评

在读这本书之前，我一向对于“正念”、“冥想”、“禅修”等概念敬而远之，读这本书其实也是机缘巧合。2018年我一直处于情绪压抑状态，各种意义上都非常不顺利，终于在年末备考的压力下彻底崩溃了：持续性地失眠（情绪上疲惫不堪，大脑极度兴奋）、情绪低落（常常不受控制地哭...

看了会让人感到平静，淡淡幸福的一本书 活在当下，此时此刻才是我们真正的“家” 正念呼吸，正念行走，饮茶使自己平静，回归自我，饮茶的两个小时我们赚不到钱，但是可以用生活。 我们真正的敌人是愤怒，仇恨和歧视。如果你想要和平，你就必须和平，理解即是爱。 没有人可以...

读这本书的时候，正是生活中经历一番变故之后，心里一直不能对过去释怀，读大师的手记，不急不躁，活在当下的每时每刻，享受当下正在做的任何事，时常保持正念，心灵确实更安宁了。清晨急匆匆上班的路上，会为马路一侧打过来的阳光感到美好；周末上舞蹈课，不再觉得压腿拉筋是...