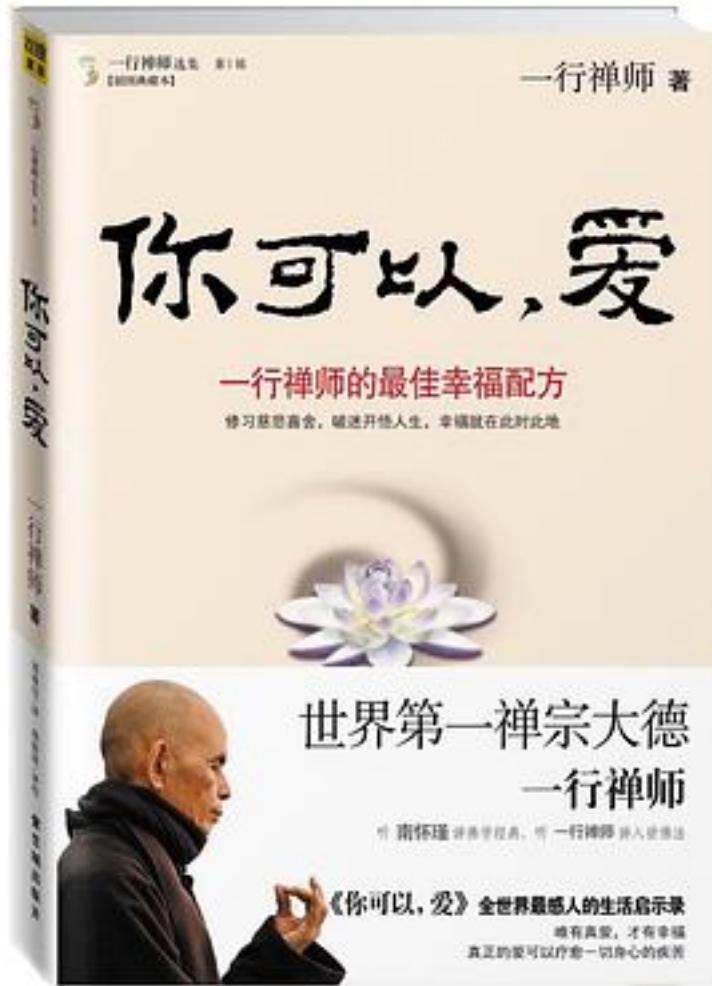


你可以，爱



[你可以,爱 下载链接1](#)

著者:[法] 一行禅师

出版者:紫禁城出版社

出版时间:2011-2

装帧:平装

isbn:9787513400879

《你可以,爱:一行禅师的最佳幸福配方》想要在生活中获得快乐和自在，不能够没有爱，爱是一切幸福的门槛，也是幸福大道上的铺路石。但是要学会爱，不是件容易的事，

还好，我们有了一行禅师。一行禅师以他惯有的温柔力量，用经验和故事告诉我们，佛法中所提出的“慈、悲、喜、舍”四无量心的教法，是通往爱的最佳捷径。禅师以正念、顶礼、说爱语、观想等方式来修行四无量心，详细且实用的步骤，可以当下运用，进而开发出生命的价值和意义。真正的爱能理解他人，帮助他人；能接纳完美与不完美，并有强大的内心力量，可以不执著；真爱甚至可以疗愈一切身心的疾苦。

海报：

作者介绍：

世界著名的佛教大师、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派、梵汉佛教大学和Tiep Hanh团体。1966年在法国南部建立“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，著作有一百多种，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30多个国家的文字，在欧美畅销书排行榜中曾两度进入前十名，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》、《你可以不生气》、《你可以，爱》、《体味和平》、《一行走路》等。

目录: 一行中文版序 一行禅师：让真爱在内心生长 / 9

推荐序 郑振煌：谛观真爱 / 12

第一章 唯有真爱，才有幸福

真爱的四个层面：慈、悲、喜、舍 / 24

慈(maitri)：熄灭愤怒与无名 / 27

悲(karuna)：熄灭忧郁与焦虑 / 30

喜(mudita)：熄灭悲伤与无欢 / 33

舍(upeksha)：熄灭执著与仇恨 / 35

第二章 唤醒匿居心底的爱之源

慈悲：最高贵的生活方式 / 40

声与光无孔不入：我们的爱也需如此 / 42

慈悲之心：集天上繁星之光，仍不如月光皎洁 / 46

第三章 爱自己

慈观五步：色、受、想、行、识 / 54

没有人比自己更亲密：“愿我安详，不受伤害” / 58

无时不修、无地不行：

心胸一开，痛苦便会随之而去 / 60

除去唯一的敌人：湮灭愤怒的种子 / 62

克服六大烦恼：

愤怒、恐惧、忧虑、欲望、贪婪、无明 / 66

第四章 以理解之钥打开爱之门

理解与爱之眼：两种人，两种爱 / 68

照射正念的光芒：一瞥一眸的宁静与喜悦 / 70

禅观何人？启于恨，止于爱 / 73

灌溉美好的种子：清除心中的毒素 / 77
痛苦的源头不在别处：愤怒啊，我的老朋友 / 81
五种情况燃起怒火：终生与幸福绝缘 / 84
与一切合而为一：转化那些伤口 / 89
<b>第五章今晨，我要将微笑带给谁</b>
喜悦之心：愿一切众生以禅悦为食 / 94
做自己的岛屿：依止自己，幸福自在 / 96
舍的真谛：谁为你卸下痛苦 / 100
活得清新：不做落单的鸟儿 / 102
活得坚实：心不稳定，事事难成 / 106
活得自在：为所当为，不执一切 / 108
执著之爱：危险而悲伤的人生 / 111
<b>第六章真爱</b>
爱是什么：百分之百的情，百分之百的义 / 114
每一句话都可制造奇迹：“亲爱的，我在这儿陪你” / 121
真爱没有所谓的面子：“亲爱的，请帮帮我” / 123
回到内心的家：在当下陪伴自己 / 127
<b>第七章谛听和爱语</b>
以谛观来引导沟通：一个倾诉，另一个聆听 / 130
最短的路，总是最直接的那条：
最好的沟通就是最直接的沟通 / 133
用心香沟通，仙女走出画中：
通往另一颗心灵的桥梁 / 136
创造爱的环境：保护好你生命中的安琪娜 / 141
接触大地：我们都是生命之流的一部分 / 143
专心谛听，只说爱语：
重建和平、快乐、沟通的能力 / 145
<b>第八章与正念共处</b>
观想初恋：继续雕塑你的生命 / 148
心结：心中有花朵也有垃圾 / 150
身心一体：侵犯身体，就是侵犯心灵 / 155
精、气、神三能量：生命燃烧的过程 / 157
观照爱的本性：不受孤独的愚弄 / 159
真如：接纳对方的本来面目 / 162
五项觉知：理解是爱的基础 / 165
真爱的讯息：幸福，不是单独一个人的事 / 168
安住于一刻：每一刻都是幸福的好机会 / 170
<b>第九章口袋中的玫瑰</b>
万般诸爱的渊源：少了她就少了全宇宙 / 174
最美的礼物：照耀你一生的光辉 / 179
遗忘的损失：莫忘这朵康乃馨 / 183
<b>第十章新生</b>
我们还能爱谁：伸开双臂去拥抱 / 186
一切过错源于心：转化痛苦获新生 / 189
新生的仪式：爱语与聆听 / 192
拥抱禅：如花似地绽放 / 196
和平条约：与痛苦、愤怒和解 / 198
<b>第十一章五项正念修习</b>
五项正念：觉知痛苦，培育真爱 / 204
爱的修行：我们需要信仰某些东西 / 211
<b>第十二章共修的力量</b>
寻觅、制造美善的喜悦：挣脱欲念之网 / 216
唯有当下：神的国度就在此时此地 / 219
谁人才能带来安稳？皈依自身的岛屿 / 221

每个人都会跌倒受伤：阻断愤怒的伤害 / 223
过去、未来与当下：每一分钟都能重新开始 / 227
支持与慰藉的源泉：没有朋友，你能走多远 / 229
不要害怕去爱：成为他人的美好元素 / 231
第十三章接触大地，回归智慧的根源
相即：如果我不存在，佛陀也不存在 / 236
与大地融合：爱，是怎样的一个奇迹啊 / 239
失根的树：找回疗愈的能量 / 241
延续悲伤或美善：
你笑，他们也笑；你哭，他们也哭 / 243
照片中深藏的记忆：为他点上这炷香 / 248
佛陀也有根：血缘与心灵的归宿 / 250
每一片面包后面的历史：感谢滋养你的土地 / 253
与所爱的人同在：我最深的希望无非是你们幸福 / 256
接受慈悲的花露：爱敌如爱己 / 258
轮回的延绵：没有根，就没有幸福 / 262
第十四章三顶礼，融入生命之流
第一项顶礼：不眠的河流 / 266
接纳完美与不完美：爱是一段学习，一项修行 / 268
第二项顶礼：与自然融为一体 / 271
我从不孤单：请以我的真实之名呼唤我 / 273
第三项顶礼：认识无边无涯的自己 / 278
我相：无生既无灭 / 280
深刻地活在当下：愉快的旅途 / 284
· · · · · (收起)

[你可以，爱](#) [下载链接1](#)

## 标签

一行禅师

禅

佛学

哲学

爱

佛法

修行

~~你可以， 爱：一行禅师的最佳幸福配方

## 评论

从四个真爱元素慈悲喜舍谈到爱的修行，就如一行禅师的每一本书一样好。  
利他的语言和行为，若无爱心的涵养，必然会有“自我”的杂染。  
今晨，我要将微笑带给谁？

-----  
写得真好，平静有力，内化成自己的东西，身体力行之。爱是动词。

-----  
净化心灵

-----  
非常好的一本书，让我受益良多

-----  
我们不过是那条叫“生命”的泉流的一部分。

-----  
什么才是爱？爱的意思，是要彼此看着对方，也要一起看着同一方向。如果你懂得去看，那么彼此看着对方会是很美妙的事。因为当你懂得如何看着对方，发现他内在的美善，你也就能够发现自己内在的美善。看着别人，即是看着自己。

-----  
修行是一件非常美好的事情。唯有爱可以疗愈一切疾苦。

-----  
回忆和幻想都不是幸福，唯有活在当下才是真正的幸福，才是真正深刻的。  
每分钟都可以重新开始。

把他人想象成5岁的小孩，那时候人人都是可爱无邪的

1.真如是最终的实相，生死怎能接触到你？“真生法师，我握着你的手。这样子，我们师生俩可以超越所有的痛苦和危险。”2.我们觉知到，历代祖先，所有的子孙，都在我们之中。

名字就很好听呢

爱，是学习和修行的过程，也是一种能力。无我，才能拥有大爱，爱众生，即爱自己。

“其实，‘初恋’并不是你的第一段感情。许许多多的溪流滋养和支持着你的生命之河。你的初恋没有开始，也没有结束，只是不断地在转化。你的初恋仍在，继续雕塑你的生命。当你平静、微笑、用正念呼吸时，我肯定你会明白。”

应该是梁文道推荐的吗？为什么我只看到说教了，完全不走心啊……也许还是净空法师比较对我的路数

“正念是让我们谛观色受想行识的能量，进而看清楚真正的需要，不致沉没于苦海中。”谛，仔细。观，用智慧去观察。“理解自己的真实本性。只要仍旧拒绝自己，仍旧继续伤害自己的身心，去谈爱他人、接纳他人是没有任何意义的。”不要妄想一下子禅观那个你讨厌的人，禅观自己一喜欢的一不爱不恨的人一爱的人一恨的人。“佛法中的禅修，第一个目的就是要重建我们与自己的沟通……你最深的愿望，需要你去承认。”

法喜

爱是一种修行。

朋友送的书，说特别好，禅和爱这两个字很吸引人。读了一半，觉得读时平心静气许多，最近真的是太浮躁了。

阅读的时候倒确实很静心。文字颇具诗意，比一般的心灵励志书好看，这可能因为作者毕竟是禅门大德的缘故吧。

前半部分受用，后半部分变成纯偶像膜拜的强烈宗教色彩，我表示难消化

[你可以，爱](#) [下载链接1](#)

## 书评

佛教对于婚姻爱情说的很少，法师按理也不会给别人做媒，更不会给香客们指点婚姻中的迷津。俗话说，不是冤家不聚头，如果按佛教的教义，死有后是中有，中有后面的阶段是生有，然后是本有，轮回又一次出现，在轮回链条上关键的一环就是生有，没有婚姻怎么会有生有。佛教的中的世...

真爱的四个层面：慈，悲，喜，舍 慈 (maitri) 熄灭愤怒与无名 悲 (karuna)  
熄灭忧郁与焦虑 喜 (mudita) 熄灭悲伤与无欢 舍 (upeksha) 熄灭执著与仇恨  
本书总体来讲比较通俗，里边很多道理是通过小故事来阐述和讲解的，对佛学涉猎不深的人，看着会比较得心应...

## 法国作家安东尼

· 伊格修勃利曾经写道：爱不是关切地对望，而是朝着一个方向的共同凝望。这句话让我思考了很久。一天，我看到一对夫妇正朝着同一个方向“凝望”，我哑然失笑。因为他们共同面对的方向原来是电视机。当两个人在对视时不再感到喜悦，而要望着另一个分散注意力的方...

喜欢书名；喜欢封面；喜欢封面的标题和图案；喜欢里面的插图；  
喜欢字里行间充盈的爱的味道。如果你不能爱，那是因为你的心没有打开。  
看看这本书吧！把心打开，边走边爱。人生，多美好！

你可以，爱 [下载链接1](#)